



Aujourd'hui, le thé vert, intérêts et inconvénients



#5 Le thé vert

Chez certains individus, la consommation de thé vert peut, en dépit de ses nombreux bienfaits, également causer des effets indésirables. Ces effets adverses sont pour la plupart attribuables aux alcaloïdes (caféine) et aux tanins. Ces substances induisent un certain nombre de risques qu'il est important de prendre en considération.



Il existe des effets indésirables et risques potentiels liés à la consommation du thé vert :

- Réduction temporaire de l'absorption du fer à cause des tanins
- Certaines interactions médicamenteuse
- Peut augmenter le risque de calculs rénaux
- Boisson à exclure totalement pendant la grossesse
- Nervosité
- Agitation
- Légers vertiges
- Insomnie
- Tachycardie – Arythmie
- Sensibilité dans la poitrine pour les femmes
- Sensation de sécheresse, de soif
- Irritations cutanées
- Effet diurétique
- Gêne digestive
- Aggravation de symptômes, en cas de maladie

Un autre élément important est que le thé vert peut réduire l'absorption du fer dans l'organisme. Toutefois, cela ne s'applique pas au fer, qui est lié à l'hémoglobine (fer bivalent d'origine animale), mais seulement sur le fer trivalent d'origine végétale.

Toutefois, ceci n'est vrai que si beaucoup de tanins sont présents dans l'eau du thé. La libération massive de tanins se fait principalement à partir d'un temps **d'infusion supérieur à 2 minutes**.

Les bienfaits pour la santé :

Le thé vert est une plante médicinale naturelle très puissante. Elle a des applications dans la prévention et le traitement d'un très grand nombre de maladies.

Voici quelques-unes de ses propriétés médicinales :

- Un des plus puissants antioxydants (neutralise les radicaux libres)
- Puissant désintoxiquant (élimination des toxiques et toxines)
- Baisse du cholestérol dans le sang
- Active le métabolisme
- Stimule la brûlure des graisses (arriver à son poids idéal)
- Amélioration de la vitalité et performance sportive (force et endurance)
- Augmente la sensibilité à l'insuline (baisse du risque de diabète de type 2)
- Aide à la prévention de différents cancers, de l'artériosclérose, des maladies cardio-vasculaires



- Anti-inflammatoire
- Antiviral, Antibactérien, Antifongique
- Anti-angiogénique (détruit l'arrivée d'oxygène vers les tumeurs)
- Renforce l'immunité
- Anti-hypertenseur (réduction de la tension artérielle)
- Anti-caries dentaires
- Aide à la digestion
- Désacidifiant (Augmente le PH du corps, en baissent l'acidité)

Les effets du thé vert dépendent largement de la concentration et l'équilibre des différents ingrédients présents dans les feuilles ou la poudre de thé. Personnellement je conseil d'acheter des feuilles de thé vert bio.

Étant donné que les différentes variétés de thé vert diffèrent assez fortement les unes des autres, elles ont aussi des propriétés différentes.

Par ailleurs, la qualité du thé joue également un rôle absolument essentiel. En effet, au-delà du goût dans une analyse de laboratoire, un thé de qualité offre des apports nutritifs et une harmonie nettement supérieurs.

Un thé vert de qualité préparé de manière correcte est absolument suffisant comme source de catéchines pour un individu en bonne santé. Il est donc essentiel de garder au premier plan la qualité du thé vert et sa bonne préparation.

Pour la plupart des cas, une bonne hygiène de vie et une combinaison de plusieurs thés verts complémentaires consommés au quotidien peut assurer et maintenir l'individu en très bonne santé, c'est pourquoi on parle de "kit santé" ou de "kit de base" de thé vert.

Un autre facteur essentiel est la biodisponibilité des nombreux nutriments du thé vert (polyphénols, acides aminés, vitamines minéraux, oligoéléments, etc.) qui est lié à leur bonne assimilation par l'organisme.

Ceci dépend très fortement de la méthode d'ingestion (infusion), de la préparation du thé vert (température, durée d'infusion, dosage, etc.), mais aussi de facteurs extérieurs, tels que la proximité des repas ou encore la promotion ou l'inhibition de l'assimilation en présence de certaines substances (lait, citron ou catéchines).

La température de l'eau ne doit pas excéder 80°C, ne pas dépasser les deux minutes en temps d'infusion.

Je conseille de boire du thé vert entre les repas, pour ne pas perturber la digestion.

