

Boire du thé fait partie de mon quotidien. Parce que ça m'aide à me réveiller. Parce

que ça me détend. Parce que ça me tonifie... Parce que le thé est un monde à lui tout seul, tant ses saveurs et parfums sont vastes. Mais saviez-vous que le **Tous nos thés** était à la fois un élixir de plaisir et une potion magique ? “Un peu de thé tous les jours, éloigne le médecin pour toujours”, dit le vieil adage chinois. Le thé a effectivement de multiples vertus pour la santé. Explorons aujourd’hui ses bienfaits sur le cerveau...

Stimuler sa mémoire d'éléphant

C'est avant tout grâce au taux élevé en antioxydants que les bénéfices du thé sont inestimables. Question stimulation de la mémoire, le **thé vert** arrive en tête. Il contient en effet une grande quantité de **catéchines**, appartenant à la famille des **flavonoïdes**. Quel est leur rôle exactement ? Permettre une meilleure oxygénation du cortex - une zone liée au fonctionnement de la mémoire - grâce à une meilleure irrigation du cerveau. Ces précieux composants interviennent aussi sur la communication entre les neurones, facilitant ainsi la mémorisation.

Lutter contre Alzheimer

Suite logique : le thé boosterait les performances cognitives des seniors. D'après certaines études*, le thé vert posséderait même de puissants atouts pour lutter contre la maladie d'Alzheimer. Les **polyphénols** contenus dans ce breuvage protégeraient le cerveau contre certaines maladies neurodégénératives (comme la maladie d'Alzheimer ou Parkinson), en limitant les phénomènes d'oxydation et d'inflammation. Une information rassurante, quand on sait qu'après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde !



Seronda Estudio

Se relaxer, sans piquer du nez

Le thé regorge décidément de nombreux atouts en matière de santé et de bien-être. Il renferme également de la théanine - à ne pas confondre avec la théine -, un acide aminé prédominant dans les feuilles de thé vert. Selon les chercheurs, cette substance contenant des propriétés anti-stress, est responsable de l'effet relaxant du thé. Scientifiquement, ce phénomène s'explique par une libération dans le cerveau de neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, GABA) qui régulent l'agitation, l'anxiété. Ils favorisent parallèlement les sensations de tranquillité et de contentement.

Rien à voir avec les somnifères ! La théanine détend, certes, mais sans effet sédatif. On peut donc se délasser sans craindre les somnolences. Voilà une aide précieuse pour combattre le stress, tout en cultivant la bonne humeur. Le thé, c'est bon pour le moral !

Se concentrer, sans se crispier

La théanine améliore également la capacité d'apprendre et favorise l'attention. Pour ma part, je ne pars jamais au travail sans mon thermos de thé. J'ai pris l'habitude de me servir une tasse à déguster pendant que je m'attelle à une tâche compliquée nécessitant beaucoup de concentration. Les effets sont très positifs, je vous encourage à faire l'essai !

Les bienfaits du thé ne s'arrêtent pas au cerveau. Il protège de bien d'autres maux encore. Vous savez qu'il limite notamment les risques d'AVC, d'hypertension, et de diabète ? On se retrouve bientôt pour aborder le sujet ?

* Le thé et ses bienfaits santé, Isabelle Brette, éditions Alpen.

Quels sont les bienfaits santé du thé ? *Focus sur votre cerveau*

Articles similaires



Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong



Recette salé, poulet aux agrumes



Do It Yourself Spécial cadeaux de Noël !