

UN PEU DE THÉ TOUS LES JOURS
ÉLOIGNE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS

LES SECRETS DE SANTÉ DU THÉ

Depuis 4 000 ans les Chinois boivent du thé pour son pouvoir revitalisant et protecteur. Les dernières découvertes scientifiques, recueillies et commentées par Marvin Edeas, confirment que le thé est le **champion des aliments pour protéger votre santé.**

Non seulement le thé peut prévenir le cancer, mais c'est aussi le meilleur allié du cœur : il fluidifie le sang, fait baisser tension et cholestérol. Et ce n'est pas tout.

Ce livre vous montre comment utiliser le thé pour :

- maigrir durablement ;
- améliorer votre mémoire ;
- vous protéger des coups de soleil ;
- lutter contre la grippe ;
- éviter les caries.

En buvant du thé vous **bénéficiez naturellement d'un supplément antioxydant** qui vient renforcer les défenses de l'organisme. Vous apprendrez ainsi à choisir entre les nombreuses variétés de thé, le préparer et l'associer aux aliments qui complètent son formidable effet.

Spécialiste du thé, le Dr Marvin Edeas est attaché à l'hôpital Antoine Béchère (Clamart), professeur à l'Université de Malte et président de la Société Française des Antioxydants.

C'est naturel, c'est ma santé

ISBN 2-914923-15-5
9,50 € - Prix TTC France



9 782914 923156

8600017

ALPEN



ALPEN
Editions

Dr Marvin Edeas

LES SECRETS DE SANTÉ DU THÉ

Faites le plein de vitalité avec le champion des aliments santé

- Un cholestérol plus bas
- Un corps plus mince
- Le plein d'antioxydants



TABLE DES MATIÈRES

À LA DÉCOUVERTE DU THÉ	10		
Histoire d'une conquête	10		
La Voie du thé	12		
Des thés et des couleurs	14		
La chimie du thé	16		
LE THÉ, UN FORMIDABLE PROTECTEUR	18		
Nos ennemis, les radicaux libres	18		
Les antioxydants du thé	20		
Les vitamines antioxydantes du thé	22		
Vitamines B : la trilogie du thé	24		
Boire du thé, c'est préserver sa santé	26		
COMMENT LE THÉ PRÉVIENT LE CANCER	28		
Plus de thé, moins de cancers	30		
Les voies urinaires protégées	32		
Le thé comme médicament	34		
LE THÉ PROTÈGE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE	36		
Quand le cœur peut compter sur le thé	36		
La survie grâce au thé	38		
Le thé fait baisser le cholestérol	40		
Du thé et la tension baisse	42		
UNE MINE DE BIENFAITS	44		
Le thé prend soin de vos reins	44		
Le thé freine le vieillissement	46		
		Un élixir de longue vie	48
		Ménopause : un allié précieux	50
		Un espoir pour le diabète	52
		Fuyez le sucré !	54
		Contre les virus, buvez...	56
		Sale temps pour les bactéries	58
		De belles dents	60
		LA CAFÉINE DU THÉ : AMIE OU ENNEMIE ?	62
		Thé ou café ?	64
		Le thé comme anti-stress	66
		Thé et fer : une vie de couple tumultueuse	68
		Comment l'alimentation module les effets du thé	70
		LA BEAUTÉ INTÉRIEURE	72
		Du thé vert pour la beauté de la peau	72
		Maigrir avec le thé	74
		Pour faire pencher la balance du bon côté	76
		Du thé pour tous	78
		Les enfants peuvent-ils boire du thé ?	80
		LE THÉ, PARTENAIRE DE VOTRE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	82
		Le thé, votre aliment-santé	84
		LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS	86
		LEXIQUE	88
		BIBLIOGRAPHIE	90



Au même titre que l'activité physique, le thé participe à la prévention des maladies liées à l'âge.

Boire du thé, c'est préserver sa santé

Pourquoi la communauté scientifique s'intéresse-t-elle de si près au thé ? Parce qu'il constitue un moyen simple et peu onéreux de préserver sa santé.

Depuis quelques années, bon nombre de chercheurs à travers le monde se penchent sur cette boisson car des études épidémiologiques ont révélé un risque moindre de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancer) chez les buveurs de thé.

Les dernières recherches sur le thé et la santé humaine confirment en effet que le potentiel bénéfique du thé en matière

de santé est important et ce grâce aux quantités appréciables d'antioxydants qu'il renferme. La consommation de thé pourrait ainsi offrir une protection contre plusieurs types de cancer et réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Mais ses effets bénéfiques ne s'arrêtent pas là.

Ce que l'on sait

La consommation régulière de thé diminue les risques :

- de maladies cardiovasculaires ;
- d'accidents vasculaires cérébraux ;
- de cancers.

On reconnaît également au thé d'autres propriétés :

- augmentation de la vigilance et stimulation de l'intellect ;
- réduction du stress oxydatif ;
- réduction du risque de maladies hépatiques et inflammatoires ;
- prévention des caries dentaires grâce au fluor ;
- réduction de la formation de calculs rénaux ;
- action diurétique, détoxifiante, etc.

Qui fait quoi ?

Composants du thé vert	Effets sur la santé
Catéchines (polyphénols)	réduisent la fréquence de cancer réduisent les tumeurs réduisent les mutations (modifications génétiques) réduisent le stress oxydatif diminuent le taux de cholestérol sanguin inhibent l'accroissement de la pression sanguine inhibent l'accroissement de la glycémie tuent les bactéries tuent le virus de la grippe combattent les bactéries responsables des caries
Caféine	diurétique stimule et éveille
Vitamine C	réduit le stress oxydatif prévient la grippe
Complexe vitaminique B	aide au métabolisme des sucres
Acide-gamma-amino-butérique	diminue la pression sanguine
Flavonoïdes	renforcent la paroi des vaisseaux sanguins
Polysaccharides	diminuent la glycémie
Fluor	prévient les caries
Vitamine E	antioxydant, ralentit le vieillissement
Théanine	donne son goût au thé

Le thé comme médicament

Pour la première fois, la preuve d'un lien direct entre thé et prévention du cancer est faite. Elle porte sur le cancer de la bouche.

Le thé protège la peau de l'intérieur mais aussi de l'extérieur

Plusieurs expériences révèlent que le thé noir ou vert ou certains de ses composants peuvent prévenir le développement de certains cancers cutanés induits par une exposition aux rayons ultraviolets (UV) chez la souris. Pour se protéger contre les cancers de la peau, on pourrait donc boire du thé ou l'utiliser sous forme de crème (il existe d'ailleurs des crèmes solaires à base de thé). Le thé inhibe ou ralentit de manière significative le développement de ces cancers.

L'étude du Dr Junshi Chen, de l'Académie chinoise de médecine préventive de Beijing, est la première étude à démontrer qu'il existe un lien direct entre le thé et la prévention du cancer. Pendant six mois, le Dr Chen a étudié 59 patients souffrant de lésions buccales diagnostiquées précancéreuses. Il a remarqué qu'un traitement incluant un mélange de composants du thé noir et du thé vert – administré par voie orale et appliqué directement sur la lésion – contribuait à améliorer d'une façon importante les signes cliniques et à inhiber la prolifération des cellules précancéreuses.

« Les résultats indiquent qu'un traitement par le thé peut retarder la progression des lésions précancéreuses du cancer de la bouche », conclut le Dr Chen. « C'est la première fois que l'on obtient la preuve que le thé peut avoir un rôle primordial dans la prévention du cancer chez l'homme ».

Conclusion : un allié contre le cancer

Si l'on fait la synthèse des études menées dans le monde entier sur l'action du thé vert ou noir sur la fréquence des cancers, on peut en conclure que boire du thé est

généralement bénéfique pour prévenir l'apparition de cancers, notamment ceux du tractus digestif. Cependant, les effets du thé ne sont pas tout à fait clairs. La majorité des recherches a été effectuée sur des animaux (souris, rats, hamsters) et relativement peu sur l'homme.

Par exemple, on ignore encore largement la quantité de thé qu'il faut boire pour protéger chaque organe. Malgré tout, c'est un encouragement à boire chaque jour du thé vert, qui peut être un moyen de prévention efficace et peu onéreux contre le cancer chez l'homme.

Protection solaire : de nouveaux conseils

Une équipe de chercheurs japonais vient de donner de nouveaux conseils pour lutter contre la toxicité des rayons ultraviolets (UV) :

- Vous pouvez appliquer sur la peau des extraits de thé vert. Cela retarde l'apparition de cancer cutané dû aux UV chez les souris.
- Plus facile à mettre en œuvre : après un bain de soleil, il faut s'enduire le corps d'huile d'olive extra vierge. Cela réduit et retarde l'apparition de cancer de la peau chez l'homme. En revanche, s'enduire d'huile d'olive avant d'aller bronzer serait inutile.

Pour tout savoir sur les moyens de protéger sa peau au soleil, lire dans la même collection *Une peau zéro défaut*.

