

## LES BIENFAITS:

Le thé noir est riche en antioxydants, ce qui peut apporter de nombreux bienfaits pour la santé. Parmi ceux-ci, on peut citer l'amélioration du taux de cholestérol, une meilleure santé intestinale et une diminution de la tension artérielle.

Le thé noir pourrait également améliorer la santé cardiovasculaire, réduire le risque d'AVC, favoriser la concentration et protéger contre le cancer.

# THÉ NOIR

## DU SRI LANKA

WWW.MAGTECHNOLOGY.NET



### 9 bienfaits potentiels du thé noir pour la santé.

- PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES
- PEUT AMÉLIORER LA SANTÉ CARDIAQUE
- PEUT RÉDUIRE LE CHOLESTÉROL LDL
- PEUT AMÉLIORER LA SANTÉ INTESTINALE
- PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LA TENSION ARTÉRIELLE
- PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE RISQUE D'AVC
- PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LA GLYCÉMIE
- PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER
- PEUT AMÉLIORER LA CONCENTRATION





# LES BIENFAITS DU THÉ NOIR CEYLAN

**1. RICHE EN ANTIOXYDANTS**

Le thé noir de Ceylan contient de nombreux polyphénols qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Une consommation régulière de flavonoïdes peut contribuer à gérer ou à réduire le risque de maladies telles que :

- maladies cardiovasculaires
- obésité
- diabète de type 2
- taux élevé de triglycérides
- hypercholestérolémie
- hypertension artérielle

**2. SOUTIEN DE LA SANTÉ CARDIAQUE**

Plusieurs sources indiquent que le thé de Ceylan peut contribuer à réduire le cholestérol et soutenir la santé cardiovasculaire

**3. AMÉLIORATION DE LA VIGILANCE ET DE L'ÉNERGIE**

Grâce à sa teneur en caféine, le thé noir Ceylan peut améliorer la concentration et l'énergie sans provoquer les pics parfois associés au café

**4. AIDE POTENTIELLE À LA GESTION DU POIDS**

Certaines études suggèrent que le thé Ceylan peut favoriser la combustion des graisses et soutenir un métabolisme actif.

**5. RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE**

Le thé Ceylan pourrait aider à modérer les variations de sucre dans le sang, ce qui est particulièrement intéressant pour les personnes surveillant leur glycémie.

**6. RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

Sa richesse en antioxydants et en composés bioactifs contribue à soutenir les défenses naturelles.

**7. BIENFAITS POUR LA PEAU**

Les antioxydants du thé Ceylan peuvent aider à améliorer l'apparence de la peau en réduisant l'inflammation et en protégeant contre les agressions extérieures

**8. PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER**

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, les polyphénols contenus dans le thé noir pourraient contribuer à ralentir la progression de certains types de cancer et à favoriser la mort des cellules cancéreuses.

**9. PEUT AMÉLIORER LA CONCENTRATION**

Le thé noir contient de la caféine et un acide aminé appelé L-théanine, qui peut contribuer à améliorer la vigilance et la concentration

La L-théanine augmente l'activité alpha dans le cerveau, favorisant ainsi la relaxation et une meilleure concentration.

Des études ont montré que la prise de L-théanine en complément alimentaire peut améliorer la qualité du sommeil et la santé mentale.

Une étude de 2020 (source fiable) a révélé que la consommation régulière de thé contribuait à réduire le risque de troubles cognitifs chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées



## LES BIENFAITS DU THÉ NOIR CEYLAN

### 1. RICHE EN ANTIOXYDANTS

Le thé noir de Ceylan contient de nombreux polyphénols qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

### 2. SOUTIEN DE LA SANTÉ CARDIAQUE

Plusieurs sources indiquent que le thé de Ceylan peut contribuer à réduire le cholestérol et soutenir la santé cardiovasculaire.

### 3. AMÉLIORATION DE LA VIGILANCE ET DE L'ÉNERGIE

Grâce à sa teneur en caféine, le thé noir Ceylan peut améliorer la concentration et l'énergie sans provoquer les pics parfois associés au café.

### 5. RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

Le thé Ceylan pourrait aider à modérer les variations de sucre dans le sang, ce qui est particulièrement intéressant pour les personnes surveillant leur glycémie.

### 6. RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Sa richesse en antioxydants et en composés bioactifs contribue à soutenir les défenses naturelles.

### 8. PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, les polyphénols contenus dans le thé noir pourraient contribuer à ralentir la progression de certains types de cancer et à favoriser la mort des cellules cancéreuses.

# LE THÉ NOIR

DU SRI LANKA

