

<http://www.sanihelp.it/news/scheda/5182.html>

Torna in forma col tè verde!

Ne bastano 4 tazze al giorno per eliminare gonfiore e tossine... e regalarsi un rientro al top, eliminando gli accumuli delle feste!

Sanihelp.it - Durante le feste hai esagerato, e ora ti ritrovi a fissare sconsolata l'ago della bilancia, che segna **3 o 4 chili in più?**

È un classico. Così come è un classico, purtroppo, trascinarsi dietro quei chili di troppo fino all'estate successiva, facendosi prendere poi dallo sconforto in vista della prossima prova costume.

Vuoi evitare che questo accada? **Il momento di agire è adesso.** Per eliminare le tossine accumulate con gli eccessi estivi, puoi contare su un alleato formidabile: il **tè verde**.

Questa bevanda, di antica origine orientale, contiene tutto quello di cui hai bisogno per perdere peso: è diuretico, abbassa **trigliceridi** e **colesterolo**, migliora la flora batterica e contiene dosi così elevate di vitamine, che con poche tazze potrai coprire l'intero fabbisogno giornaliero.

Infine, il tè verde ha la capacità di **accelerare il metabolismo**, aumentando così la velocità con cui l'organismo brucia i suoi grassi. E combatte perfino l'invecchiamento, perché contiene **antiossidanti** con un'efficacia di ben 20 volte superiore a quella della vitamina E!

Per depurarti e perdere in un solo mese i chili di troppo, quindi, il segreto è abbinare il tè verde a una dieta ipocalorica bilanciata. Bevine almeno **un litro al giorno**, senza zucchero, soprattutto nella prima parte della giornata.

Per potenziare i suoi effetti, puoi abbinarlo con le fibre (crusca e cereali integrali) per favorire il transito intestinale, con la cannella per regolare la glicemia, con le erbe per migliorare la funzionalità intestinale e con il lievito di birra per potenziare le sue proprietà dimagranti.

L'importante è che eviti di consumare, accanto al tè verde, caffè e cioccolato, che provocherebbero un eccesso di sostanze eccitanti.

Bevendo 4 o 5 tazze di tè verde al giorno, non solo aiuterai il tuo corpo a ritrovare la forma, ma anche a **proteggerti dal rischio cardiovascolare, da alcune forme tumorali e dalla malattia di Alzheimer**. Sono sempre più numerose, infatti, le evidenze scientifiche che attribuiscono al tè verde queste proprietà benefiche sulla salute dell'uomo.

Recentemente, ad esempio, uno studio portoghese, pubblicato su *Nutrition Research*, ha esaminato l'effetto del consumo di 1 litro al giorno di tè verde sul profilo lipidico di 29 volontari sani di età compresa tra i 22 e i 63 anni.

Al termine del periodo di intervento, è stato osservato un notevole miglioramento nel profilo lipidico dei volontari: nel 90% dei soggetti i livelli di colesterolo *cattivo* LDL sono diminuiti di circa l'8,9%, mentre nel 69% dei partecipanti sono aumentati di circa il 4% i livelli di colesterolo *buono* HDL. Inoltre, dopo 4 settimane di consumo del tè verde, il rapporto colesterolo totale/HDL (uno dei più specifici fattori di rischio per le patologie cardiovascolari) si è ridotto del 6%.

Tags: [dieta gennaio tè verde](#)

Fonte: NFI

di **Silvia Nava**

ultima revisione: 07-01-2008