

## Le secret du Matcha

Depuis neuf siècles, le thé Matcha est considéré autant comme une boisson plaisir que comme un médicament au Japon.

Il a la réputation de prolonger la vie, d'éloigner la maladie, et même de soigner certains maux digestifs et de peau.

Ses vertus ne sont pas l'effet du hasard, ni même un quelconque effet placebo.

Nous savons désormais précisément pourquoi.

2003 : des chercheurs percent le secret des bienfaits du Matcha

En 2003, des chercheurs américains ont enquêté sur les ECGC du thé Matcha.

Les ECGC, je vous en ai parlé il y a quelques jours. C'est grâce à eux que le thé vert :

- Prévient la formation de tumeurs cancéreuses;

- Protège des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson;

- Régule le système cardio-vasculaire;

- Diminue le sucre sanguin et maintient un « poids de forme ».

Ce qu'ont découvert ces chercheurs américains, c'est que les ECGC du thé Matcha sont 137 fois plus puissants que ceux du thé vert « classique », qui est infusé[1].

Pourquoi ?

Une culture de pointe

Le thé Matcha que boivent les Japonais n'est pas celui qui s'adresse aux touristes et aux étrangers : c'est une plante précieusement cultivée, sans herbicide ni pesticide.

Mais ce sont surtout sa fabrication et sa préparation qui sont uniques au monde.

D'abord il n'y a pas de fermentation des feuilles, comme pour le thé noir. Sachez qu'une fermentation divise par 10 le taux d'ECGC présent dans n'importe quel thé.

Mais surtout les feuilles de thé ne sont pas roulées. Elles sont coupées en petits morceaux, séchées, puis réduites en une très fine poudre verte avec un mortier de pierre.

Autrement dit, là où 99,99% des feuilles de thé du monde sont infusées...

... celles du thé matcha sont pulvérisées.

Cette différence fondamentale démultiplie les bienfaits santé du thé matcha par rapport à n'importe quel autre thé vert.

Et fait que le thé matcha contient 137 fois plus d'ECGC qu'un thé vert infusé !

Plus riche... et plus profitable !

Et ce n'est pas tout.

Non seulement les ECGC sont plus nombreux dans le thé Matcha, mais leur biodisponibilité est trois fois supérieure à celle du thé vert classique.

La « biodisponibilité » savez-vous ce que c'est ?

C'est une expression de biologistes pour dire « absorption par le corps ».

Cela signifie que les bonnes molécules sont bien mieux assimilées par notre organisme.

Dans le cas du Matcha, grâce à sa fabrication traditionnelle en poudre, c'est 3 fois plus de bons nutriments qui passent dans votre sang et vos organes !

Rendez-vous compte de la différence

137 fois plus d'ECGC que dans n'importe quel thé vert,

3 fois mieux absorbés et donc 3 fois plus efficaces que d'autres thés...

Vous comprenez pourquoi les Japonais se gardent jalousement ce thé magique !

Comment obtenir cet effet « 137 fois plus puissant » ?

Pour garantir les bienfaits santé du thé Matcha, m'ont appris les Japonais, vous devez faire attention à sa préparation.

Cette préparation traditionnelle du thé Matcha, je vous l'ai présentée dans mon précédent message : dissoudre la poudre dans de l'eau chaude grâce au cha-sen, un fouet en bambou indispensable.

C'est ce mélange grâce au fouet qui permet la meilleure assimilation possible des nutriments bienfaiteurs. Rodolphe