

1. Record Nr.	UNINA9910467129903321
Autore	Robert Herve
Titolo	Les vertus sante du the : choisir et deguster le the pour ses bienfaits // Docteur Herve Robert, Katherine Khodorowsky
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : EDP Sciences, , 2017 ©2017
ISBN	2-7598-2055-6
Descrizione fisica	1 online resource (189 pages)
Collana	Alimentation et Sant
Disciplina	615.323166
Soggetti	Tea - Therapeutic use Tea - Health aspects Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Frontmatter -- Sommaire -- Introduction -- 1 De l'arbre à la théière -- 2 La composition du thé -- 3 Les bienfaits santé du thé -- 4 Voyage au pays du thé -- Épilogue -- Bibliographie
Sommario/riassunto	Les effluves d'une tasse de thé sont une invitation au voyage. Mais le thé est bien plus qu'une boisson qui désaltère et se partage. Il offre un moment de sérénité et grâce à ses polyphénols, de multiples bienfaits pour la santé. Ce livre explique pourquoi le thé : est un puissant antioxydant, protège des maladies cardio-vasculaires, aide l' amaigrissement, améliore le diabète, stimule le fonctionnement du cerveau, donne une belle peau, diminue le risque de maladie d' Alzheimer, contribue à prévenir certains cancers... Preuves scientifiques à l'appui, tous ces effets positifs pour la santé sont étudiés en détails. Mais le thé est exigeant et nous impose la maîtrise de sa préparation : bien le choisir, l'infuser le temps nécessaire, à une certaine température, dans la bonne théière... Cet ouvrage est aussi un guide pratique pour le déguster dans les règles de l'art et y trouver tous les plaisirs de la gastronomie.