

Les bienfaits du thé vert

Les effets bénéfiques du thé vert ne se démentent pas: recul de la maladie d'Alzheimer, victoire sur la grippe et lutte à l'embonpoint ne sont que quelques exemples des multiples vertus de cette boisson, dite la plus consommée au monde après l'eau.

MALADIE D'ALZHEIMER

Une diète au thé vert peut retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Une étude britannique a découvert que boire du thé vert inhibait la sécrétion de trois importantes enzymes: acétylcholinestérase, butyrylcholinestérase et bêta secrétase. Sachez que ces enzymes sont associées avec le dérèglement des enzymes messagères et la formation de plaques et de dépôts de protéines dans la matière grise - de gros obstacles à une pensée cristalline.

GRIPPE

Selon certains chercheurs, incorporer du thé vert à votre diète serait l'une des clés d'une stratégie de combat contre la grippe. Boire du thé vert stimule les héroïques cellules T gamma-delta reçues gratuitement de Mère Nature. L'une des

substances du thé vert, appelée L-theanine, stimule les cellules T au point de leur faire générer 10 fois plus d'interférons. Se gargariser avec du thé vert couvre la muqueuse avec l'un des ingrédients du thé, la catéchine, ce qui neutralise avec succès le virus grippal.

EMBONPOINT

Un article dans le American Journal of Clinical Nutrition a récemment conclu qu'une diète au thé vert augmente le métabolisme et oxyde le gras - sans augmenter le rythme cardiaque. Un rythme cardiaque élevé peut mener à des effets indésirables. Comme il n'y a que deux façons de se débarrasser du gras - réduire l'apport calorique (diète) ou augmenter la dépense énergétique (exercice) - le thé vert peut aider significativement les personnes qui ne peuvent suivre une diète, du moins, avec succès. Et dépenser de l'énergie sans changer le rythme cardiaque est une alternative encore plus gagnante que ces méthodes de perte de poids stimulantes.

Voir l'intégrale sur LaMetropole.com



Nouvelle clinique de pointe des maladies de l'œil

Il n'y a pas que le cancer qui fait des ravages chez l'être humain. Les maladies entourant les yeux en font tout autant. Les conséquences peuvent être tout aussi désastreuses, allant parfois jusqu'à la cécité.

BERNARD GAUTHIER

Heureusement, une nouvelle clinique de pointe vient de voir le jour dans l'arrondissement Saint-Laurent. Il s'agit de

l'Institut de l'œil de Montréal qui dispose d'un espace de 24 000 pi² contenant des salles dédiées à la recherche et à la formation continue. Pour le maire de l'endroit, Alan DeSousa, cela signifie une excellente nouvelle pour la prévention, le diagnostic et le traitement des maladies de l'œil. « Saint-Laurent est une destination de choix pour les entreprises de prestige et vient bonifier l'ensemble des services offerts en matière de santé sur le territoire ».



CMIPQ

Clinique médicale privée
Centre-Ville de Montréal

CLINIQUE DE LA FEMME

Rendez-vous rapide !

514.931.0801

Demandez le département Bilan de santé • Aucune boîte vocale

SERVICE DE GYNÉCOLOGIE



CLINIQUE DE MÉDECINE INDUSTRIELLE ET PRÉVENTIVE DU QUÉBEC
1665, Sainte-Catherine Ouest, 3^e étage, Montréal (Qc) H2H 1L9
info@cmipq.com • www.cimpq.com

Tous les tests effectués
au même endroit.

- Consultation
- Conseils en santé de la femme
- Conseils en prévention et traitement de l'ostéoporose
- Pré-ménopause et ménopause
- Test PAP
- Biopsie du col de l'utérus
- Colposcopie

Et beaucoup d'autres ...



Hermante Ayotte, présidente