

# 17 vertus médicinales du Thé Blanc (et usages traditionnels)

Après une journée longue et fatigante, ne voulons-nous pas tous simplement nous détendre et siroter une tasse de thé chaud? Qu'il s'agisse de thé vert ou d'une autre boisson aromatisée, la simple pensée d'avoir notre boisson préférée élève notre humeur, n'est-ce pas?

Mais saviez-vous qu'il existe une variété de thé complètement différente qui peut surpasser les aspects sains fournis par votre thé ordinaire? Le thé blanc, qui n'a été acclamé qu'en Asie jusqu'à sa récente hausse de popularité.

Aujourd'hui, l'Occident a pris conscience des merveilleux bienfaits du thé blanc, et sa bonté saine se fait connaître dans le monde entier.

Alors, pourquoi devriez-vous opter pour du thé blanc? Qu'est-ce qui le rend différent des autres types de thé?

## 17 bienfaits impressionnants du thé blanc

- **Il est riche en antioxydants...**
- **Peut réduire le risque de maladie cardiaque. ...**
- **Pourrait vous aider à perdre du poids. ...**
- **Aider à protéger vos dents contre les bactéries. ...**
- **Possède des composés qui peuvent combattre le cancer. ...**
- **Peut réduire le risque de résistance à l'insuline. ...**
- **Les composés du thé blanc peuvent protéger contre l'ostéoporose. ...**
- **Peut aider à combattre le vieillissement de la peau.**

Lisez la suite pour en savoir plus!

## Qu'est-ce que le thé blanc?



*Le thé blanc est un thé légèrement oxydé*

**Nom scientifique - [Camellia sinensis](#)**

**Origine:**

- Chine (province du Fujian)
- Népal oriental
- Thaïlande orientale
- Taïwan
- Sri Lanka
- et Inde

Vous êtes curieux de connaître l'histoire derrière l'origine du thé blanc?

Eh bien, le [thé blanc](#) est né comme un accident il y a environ 5 000 ans en Chine. Il se trouve que lors d'un voyage à travers la campagne, l'empereur Shen Nung a soudainement eu soif et a reçu de l'eau bouillie.

Malheureusement (ou plutôt, heureusement), certaines feuilles de thé blanc ont volé et sont tombées dans le pot d'eau, lui donnant une saveur distincte et agréable. L'empereur apprécia instantanément cette boisson particulière et demanda aux habitants de rechercher l'origine de cette feuille particulière. Et ainsi, notre thé blanc spécial était né!

En ce qui concerne l'aspect scientifique, le thé blanc est dérivé des bourgeons et des feuilles séchées au soleil de la plante *Camellia sinensis*.

Ce type est le moins traité parmi toutes les autres variantes. Puisqu'il regorge de tous les nutriments essentiels, le thé blanc est considéré comme supérieur à tous les thés.

Alors, pourquoi l'appelons-nous «thé blanc»? C'est simplement parce que les bourgeons de la plante ont de fines cordes blanc argenté. Ceux-ci confèrent une saveur légère et sucrée à cette boisson.

[Quelle quantité de caféine est présente dans le thé blanc](#)? Eh bien, la quantité de caféine dans le thé blanc est bien inférieure à celle du thé noir ou vert. C'est juste 28 milligrammes de caféine dans une tasse (240 ml) de thé blanc.

## **Types de thé blanc**

Parfois, connaître les types et les variétés de thé vous aide à trouver le thé parfait pour vous.



*Le Bai Hao Yinzhen (Aiguille d'argent)*

Les principaux types de thé blanc ainsi que d'autres thés disponibles à travers le monde.

- **Bai Hao Yinzhen (Aiguille d'argent)**
- [Bai Mu Dan \(pivoine blanche\)](#)
- **Shou Mei (Noble, sourcil longue durée)**
- **Gong Mei (Tribute Eyebrow)**
- [Thé blanc Puerh](#)

## **Autres types de thés blancs**

Comme nous en avons discuté plus tôt, il existe différents autres types de thé blanc qui sont cultivés partout dans le monde.

- **Ceylan White**
- **Darjeeling White**
- **Assam White**
- **Blanc africain**

## **Avantages du thé blanc**

1. Aide à la perte de poids
2. Aide au traitement de l'acné
3. Peut être bénéfique pendant la grossesse
4. Aide au traitement du cancer
5. Améliore la santé des cheveux et de la peau
6. Peut aider au traitement du diabète
7. Améliore l'énergie et l'éveil
8. Aide à réduire l'inflammation
9. Peut être bénéfique pour les reins
10. Améliore la santé du foie
11. Est bon pour le cœur
12. Est bon pour les dents
13. Améliore la santé reproductive
14. Pour l'hypothyroïdie

- 15. Peut améliorer la mémoire
- 16. Anti-âge
- 17. Aide à la digestion

Vous pouvez consommer du thé blanc comme votre thé ordinaire et profiter des nombreux avantages qu'il offre. Il existe de nombreux avantages pour la santé du thé blanc, certains d'entre eux ont été énumérés ci-dessous.

## 1. Aide à la perte de poids



*Le thé blanc peut vous aider à maigrir*

Avez-vous déjà pensé au thé blanc [pour perdre du poids](#)? Sinon, alors il est grand temps que vous le frappiez. L'obésité est probablement la maladie numéro un dans le monde aujourd'hui, et les gens ne semblent jamais se lasser de chercher une solution.

Et parmi les nombreuses solutions, le thé blanc semble être prometteur.

Dans une nouvelle étude allemande, il a été constaté que le thé blanc aide à perdre du poids en brûlant les cellules graisseuses existantes et en empêchant la formation de nouvelles.

Le thé blanc est également moins traité que ses homologues et contient plus d'ingrédients responsables de la combustion des graisses. En fait, les Chinois dissimulaient depuis longtemps les nombreux bienfaits du thé blanc pour la santé et les scientifiques l'ont surnommé la boisson de santé ultime.

## 2. Aide au traitement de l'acné



Selon une étude, le thé blanc a des propriétés antiseptiques et antioxydantes . La plupart des dermatologues pensent que les antioxydants protègent la peau des dommages cellulaires causés par les radicaux libres et la maintiennent en bonne santé.

Vous pouvez, idéalement, envisager de boire du thé blanc pour le traitement de l'acné. Prenez régulièrement une tasse de thé blanc deux fois par jour. Les antioxydants du thé blanc éliminent les toxines de votre corps, dont l'accumulation pourrait avoir un effet négatif sur votre peau et entraîner de l'acné.

### **3. Peut être bénéfique pendant la grossesse**

Comme déjà discuté, le thé blanc contient des antioxydants. Dans une étude en Écosse, il a été constaté que les antioxydants offrent une protection cellulaire contre l'augmentation des dommages oxydatifs pendant la grossesse.

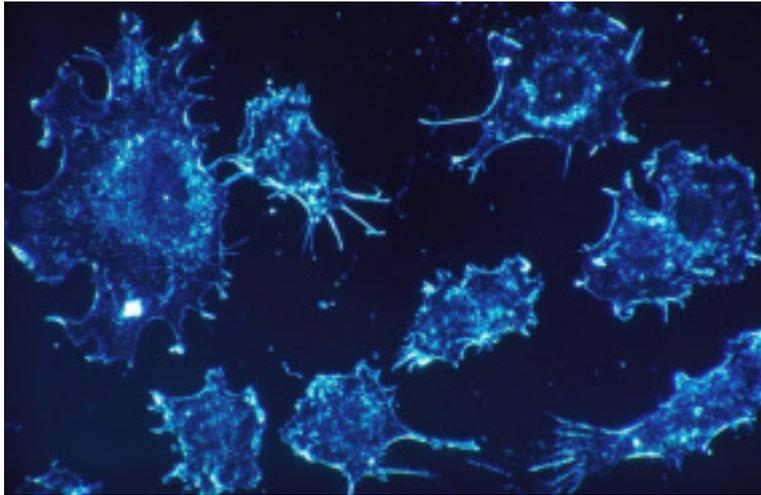
Cependant, il y a quelques inquiétudes concernant la consommation de thé blanc pendant la grossesse.

Le thé blanc contient de la caféine (bien que moins que d'autres thés, à l'exception du thé vert , dont l'apport doit être limité pendant la grossesse. En effet, le bébé à naître ne peut pas métaboliser la caféine comme la mère.

Selon certains documents de recherche, l'apport excessif des quantités de caféine peuvent augmenter les risques de malformations congénitales, de fausses couches et de mortinaissances .

Par conséquent, il est toujours préférable de consulter votre médecin et de prendre ses conseils concernant la consommation de caféine pendant la grossesse.

### **4. Aide au traitement du cancer**



*Le thé blanc pourrait réduire le risque de certains cancers*

Selon une étude publiée dans la revue *Cancer Prevention Research*, le thé blanc pourrait avoir un effet anti-cancer.

En fait, le thé blanc s'est révélé plus efficace que le thé vert pour détruire les cellules cancéreuses dans l'étude .

Selon une autre étude malaisienne, le thé blanc a d'**excellents effets antioxydants et antiprolifératifs** contre les cellules cancéreuses. Le thé détruit non seulement les cellules malades mais protège également les cellules saines des dommages à l'ADN .

Le thé blanc est également un agent photoprotecteur et peut être utilisé avec d'autres méthodes de protection solaire pour augmenter l'impact. Il contient de l'EGCG (gallate d'épigallocatechine), un antioxydant efficace.

Les catéchines, un type d'antioxydant, sont connues pour leurs excellentes propriétés anti-cancéreuses. Il a été constaté que le thé blanc contient la plus forte concentration de catéchines .

## **5. Améliore la santé des cheveux et de la peau**

Le thé blanc regorge d'antioxydants, et les propriétés anti-inflammatoires de ces antioxydants renforcent le tissu conjonctif et aident à réduire les allergies comme les pellicules ou l'eczéma.

Les infections cutanées causées par des bactéries gram-négatives (bactéries qui présentent une résistance à plusieurs médicaments) se sont avérées être traitées autrement à l'aide de l'EGCG .

En raison de sa teneur élevée en phénol, le thé blanc renforce l'élastine et le collagène (protéines importantes présentes dans les tissus conjonctifs), renforçant ainsi la peau et prévenant les rides.

## **6. Peut aider dans le traitement du diabète**

La recherche jette une lumière positive sur le thé blanc, en ce qui concerne sa capacité à traiter ou même à prévenir le diabète.

Des essais humains menés dans une étude chinoise ont montré que la consommation régulière de thé blanc pouvait bénéficier de manière significative aux patients diabétiques. Une autre étude menée sur des rats induits par le diabète a montré que le thé blanc réduisait les symptômes de la maladie .

Une autre étude menée au Portugal a suggéré que la consommation de thé blanc pourrait être un moyen naturel et économique de contrer les effets nocifs du prédiabète sur la santé génésique masculine. Cependant, l'étude mérite également des recherches supplémentaires.

## **7. Améliore l'énergie et la vigilance**



*Le thé blanc maintient l'énergie*

Comme nous le savons déjà, le thé blanc subit le moins de transformation et a donc la plus forte concentration de L-théanine .

Le thé blanc contient moins de caféine que les autres thés et, par conséquent, est plus hydratant - cela aide à maintenir l'énergie.

Une étude américaine avait révélé que la L-théanine, avec une petite quantité de caféine, pouvait augmenter les niveaux de vigilance et réduire la fatigue.

De nombreuses études ont également montré que la combinaison de L-théanine avec une petite quantité de caféine peut réduire les niveaux d'anxiété . L'acide aminé peut également améliorer la mémoire et le temps de réaction .

## **8. Aide à réduire l'inflammation**

Les catéchines jouent ici un rôle puissant - elles réduisent l'inflammation et réduisent également le risque de maladies liées à l'inflammation chronique .

Dans une étude japonaise, les catéchines se sont révélées supprimer l'inflammation des muscles et accélérer la récupération après l'exercice . Ils ont également été trouvés pour supprimer les effets des facteurs qui causent la [fibrose](#).

## **9. Peut être bénéfique pour les reins**

Dans une étude polonaise menée en 2015, la consommation de thé blanc était liée à la réduction des effets néfastes de la pollution de l'environnement sur le corps humain, y compris les reins .

Une autre étude menée à Chandigarh, en Inde, a montré le rôle des catéchines (en raison de leur activité antioxydante) dans la protection contre l'insuffisance rénale .

Une étude chinoise sur des rats a conclu que les catéchines pourraient s'avérer être un traitement potentiel pour les calculs rénaux chez l'homme .

## **10. Améliore la santé du foie**

Les catéchines (qui se trouvent également dans le thé vert) se sont révélées offrir une protection contre l'hépatite.

Dans une étude chinoise, les catéchines du thé ont permis de prévenir l'infection par l'hépatite B . Une étude américaine avait également démontré les effets antiviraux des catéchines qui peuvent aider à bloquer le cycle de vie du virus de l'hépatite B .

## **11. est bon pour le coeur**



*Le thé blanc est un allié pour votre coeur*

Une étude espagnole a impliqué l'utilisation [d'adriamycine](#), un agent anticancéreux qui peut augmenter le stress oxydatif dans les cellules.

Il a été constaté que la consommation de thé blanc pendant plus de 12 mois inversait les dommages oxydatifs causés aux cellules du cœur. Le cœur avait également retrouvé son activité antioxydante, mais à la plus forte dose de thé blanc. Le thé blanc a également montré des effets antioxydants sur le cœur dans une étude menée en Grèce .

## **12. est bon pour les dents**



Le thé blanc contient:

- fluorures
- flavonoïdes
- et tanins

qui pourraient tous être bénéfiques aux dents de diverses manières.

Selon une étude menée en Inde, le fluorure du thé pourrait être utile pour réduire les caries. Les tanins inhibent la formation de plaque et les flavonoïdes empêchent la croissance des bactéries de la plaque .

Il y a un autre point à noter ici - le thé blanc contient des tanins, mais seulement en moins grandes quantités. Par conséquent, il n'est pas aussi susceptible de décolorer vos dents que les autres thés (à l'exception des thés verts et à base de plantes).

## **12. Améliore la santé de la reproduction**

Une étude portugaise avait conclu que l'extrait de thé blanc pouvait jouer un rôle dans l'amélioration de la santé génésique masculine.

## **14. Aide à traiter l'hypothyroïdie**

Encore une fois, ce sont les catéchines. Dans une étude indienne, les catéchines se sont révélées posséder des propriétés antithyroïdiennes, et les prendre était un moyen efficace de prévenir l'hypothyroïdie.

## **15. Peut améliorer la mémoire**

Le thé blanc est une bonne source d'antioxydants et l'une des meilleures sources de catéchines. Cela en fait un bon aliment pour améliorer la mémoire, voire ralentir le déclin de la mémoire.

Une étude menée au Portugal avait établi le rôle des catéchines dans la protection du cerveau contre le déclin de la mémoire lié à l'âge.

Selon une autre étude, la consommation régulière de thé blanc avait aidé à améliorer la santé du cortex cérébral chez les rats pré-diabétiques, suggérant que cela pourrait également aider à obtenir des résultats similaires chez l'homme.

## **16. Anti-âge**

Avec le temps, notre peau devient flasque et lâche en raison de la présence de radicaux libres dans notre corps. Cela accélère le processus de vieillissement de la peau.

Ne vous inquiétez pas! Prendre du thé blanc régulièrement peut aider à prévenir les rides et la peau lâche. Le thé blanc est riche en polyphénols qui aident à neutraliser les radicaux libres.

Ce thé étonnant a également des propriétés antioxydantes pour revitaliser votre peau et arrêter le vieillissement prématuré.

## **17. Aide à la digestion**

Avez-vous des accès fréquents d'indigestion ou de brûlures d'estomac? Le thé blanc, prise deux fois par jour pour un soulagement meilleur et prolongé. Une tasse de thé blanc vous soulagera instantanément des crampes d'estomac et des nausées et réduira l'acidité gastrique en peu de temps.

Embrasser le thé blanc est également un bon moyen d'améliorer la détoxification naturelle du corps.

Tant de bénédictions dans une tasse!