

# Comment boire du Thé Oolong pour perdre du poids ?

Le [thé Oolong](#) (également connu sous le nom de thé Wu-long) est originaire de la plante [Camellia Sinensis](#).

Il est bien connu pour ses effets favorisant la perte de poids et accélérant le taux de métabolisme global.

Même si ce n'est là qu'un des nombreux [avantages du thé Oolong](#), pour ceux qui tentent de perdre du poids, c'est cette propriété du thé Oolong qui les amène souvent à en faire un élément important de leur alimentation.

Le processus de fabrication du thé Oolong est unique et, par conséquent, ses propriétés générales sont différentes de celles du thé noir et du thé vert.

Pour préparer le thé Oolong, la plante doit être flétrie sous un soleil intense, puis soumise à une oxydation avant d'être courbée et tordue.

Ainsi, le thé Oolong n'est que partiellement oxydé.

## Comment le thé Oolong favorise-t-il la perte de poids?



*Le Thé oolong st un excellent allié pour un projet de perte de poids*

On peut se demander ce qui rend le thé Oolong si unique et si utile pour la gestion du poids.

La réponse réside dans la composition globale du thé Oolong et les différents composés utiles qu'il contient.

Les deux principaux moyens de réduire le poids corporel lié à l'alimentation sont l'augmentation de la dépense énergétique (EE) et l'inhibition de l'absorption des nutriments, y compris les graisses et les glucides, et le thé oolong aide dans les deux cas.

Le thé Oolong regorge d'antioxydants et contribue donc à augmenter le taux de métabolisme jusqu'à dix pour cent, ce qui permet de brûler davantage de calories.

Ces antioxydants aident également à brûler les graisses plus efficacement et à renforcer le système immunitaire dans son ensemble.

Le thé Oolong est également connu pour sa quantité importante de [caféine](#) (bien que plus faible que celle du thé noir) qui fonctionne efficacement avec les EGCG pour aider à brûler les graisses en général.

Un autre effet important du thé oolong est de réduire [les fringales générales](#) en maintenant le taux de sucre dans le sang.

Les [polyphénols](#) polymérisés présents dans le thé oolong contribuent également à augmenter le taux métabolique global et donc à favoriser la perte de poids.

Les polyphénols contribuent également à réduire l'absorption globale des graisses dans l'organisme et à abaisser le taux de cholestérol.

En effet, la molécule de polyphénol active l'enzyme lipase qui est responsable de la diminution du cholestérol LDL.

Le thé Oolong contribue également à améliorer la digestion générale, ce qui aide à maintenir le poids corporel global.

Cela est dû à ses propriétés antiseptiques qui aident à tuer toutes les mauvaises bactéries, ce qui permet d'avoir une bonne santé générale et un bon fonctionnement du système digestif.

Comme il est alcalin par nature, il contribue également à apaiser les ulcères et autres problèmes acides.

Le thé Oolong en lui-même est sans calorie et c'est donc une boisson saine à ajouter à votre routine pour perdre du poids.

En fait, il serait bon de remplacer votre dose quotidienne de thé/café par du thé oolong.

C'est une excellente boisson à consommer avant votre entraînement, car elle vous donne un regain d'énergie et vous aide à brûler plus de calories.

**En quoi le thé Oolong est-il différent du thé vert pour favoriser la perte de poids?**



La différence entre le thé vert et le thé oolong est en cours de traitement.

Tout le thé est vert lorsqu'il est cueilli.

Le thé vert est chauffé afin de stopper la réaction enzymatique naturelle (oxydation) de la feuille.

Une fois séchées, les feuilles de thé vert sont ensuite roulées, brisant intentionnellement la structure cellulaire.

Les feuilles de thé Oolong sont cueillies, conservées dans des conditions soigneusement contrôlées et autorisées à s'oxyder.

Ces feuilles ne sont pas intentionnellement cassées, laissant la majeure partie de la structure cellulaire intacte.

Ces différences de traitement rendent chaque catégorie de thé avantageuse, même si elles proviennent de la même plante.

Le thé Oolong est plus bénéfique pour favoriser la perte de poids car la teneur en caféine et EGCG est beaucoup plus élevée dans le thé vert que dans le thé Oolong.

De plus, la concentration de polyphénols polymérisés était significativement plus élevée dans le thé oolong que dans le thé vert.

## **Comment faire du thé Oolong pour perdre du poids?**

Vous pouvez utiliser des sachets de thé oolong ou des feuilles de thé pour faire votre thé. Vous pouvez même envisager de le combiner avec du thé vert pour augmenter l'impact global.

### **Faire du thé Oolong avec des sachets de thé**

- Prenez 1 tasse d'eau chaude et trempez-y le sachet de thé oolong.
- Couvrez-le avec une soucoupe et laissez infuser 2 à 3 minutes.
- Sortez le sachet de thé et consommez le thé oolong.

### **Faire du thé Oolong avec des feuilles de thé (sans infuseur)**

- Mélanger une cuillère à café de poudre de thé oolong dans une tasse d'eau chaude.
- Laisser infuser environ 10 à 15 minutes.
- Filtrez le thé et laissez-le refroidir légèrement.

### **Faire du thé Oolong avec des feuilles de thé (avec infuseur)**

- Apportez de l'eau à 190-200 degrés Fahrenheit sur la cuisinière.
- Versez l'eau dans une tasse.
- Remplissez un [infuseur à thé](#) avec une cuillère à café ou deux de feuilles de thé oolong en vrac pour chaque tasse de thé.
- Placer dans la tasse et laisser infuser pendant 2 à 6 minutes.

### **Faire du thé oolong avec du thé vert**

- Prenez 1 tasse d'eau chaude.
- Ajouter à la fois l'oolong et la poudre de thé vert.
- Laissez infuser 5 minutes.
- Filtrez-le et sirotez lentement le thé.

## **À quelle fréquence devrais-je boire du thé Oolong?**

Le thé Oolong doit être pris deux fois par jour pour observer les effets sur le poids corporel global et favoriser la perte de poids.

Mais il faut veiller à ce que la consommation ne soit pas trop car cela peut provoquer **des effets néfastes**.

Comme le thé oolong contient une bonne quantité de caféine, la consommation de trop de thé oolong peut provoquer des effets secondaires légers à graves comme

- des vomissements
- de la diarrhée
- des étourdissements
- de la nervosité
- des problèmes de sommeil
- Et des battements cardiaques irréguliers
- des maux de tête
- des maux d'estomac, etc.

En outre, le thé oolong contient également des fluorures naturels.

Par conséquent, la surconsommation doit être évitée car elle peut augmenter la teneur en fluorure dans le corps et provoquer une fluorose squelettique.

## Où puis-je acheter du thé Oolong?



*Thé Oolong en Vrac*

C'est un mélange de basse culture qui offre une expérience douce et parfumée et est récolté dans un seul domaine du district de Galle au Sri Lanka, notre thé vert Oolong est certifié ``**respectueux de l'ozone** ''.

Comme tous nos thés préférés, notre mélange d'Oolong de Ceylan regorge d'antioxydants, ce qui le rend bon pour l'environnement et pour vous.

Le processus de fabrication de ce thé exige précision et soin à chaque étape, car il est semi-fermenté.

Il est frais et doux en saveur et en orange.

Il se distingue par son arôme, ses feuilles et sa liqueur.

Découvrez aussi dans cet article les autres [Bienfaits du Thé Oolong](#)