

# Le Thé Vert aide à réguler vos hormones (et 9 autres aliments)

Les déséquilibres hormonaux et l'inflammation sont des conditions courantes aux États-Unis. Ils sont souvent à l'origine des symptômes tels que :

- douleurs articulaires
- fatigue
- hypertension artérielle
- maux de tête
- et ballonnements .

Malheureusement, ils peuvent également augmenter le risque de maladies plus graves, telles que le cancer et le diabète.

La bonne nouvelle? Manger certains aliments aidera à équilibrer vos hormones et à réduire l'inflammation. Pour aider à réduire votre risque de maladie, essayez d'ajouter plus de ce qui suit à votre alimentation.

## 1. Pommes



Les pommes sont riches en **quercétine**, un antioxydant qui réduit l'inflammation.

La recherche montre que les pommes combattent:

- l'hypertension artérielle
- réduisent le risque de cancer
- combattent les infections virales
- et bien plus encore.

Les pommes sont également le fruit parfait pour [perdre du poids](#) car elles sont:

- riches en nutriments
- faibles en calories
- et riches en fibres.

## 2. Myrtilles



*Gâteau aux myrtilles*

Les myrtilles sont non seulement sucrées, mais elles ont également une activité antioxydante élevée. Mangez trois ou quatre tasses de bleuets par semaine.

Les myrtilles ont en fait de nombreux autres avantages pour la santé:

- améliorent la santé cardiaque
- préviennent les infections des voies urinaires
- améliorent la vision
- et bien plus encore.

## 3. Saumon sauvage

Le saumon sauvage pêché est riche en **acides gras oméga 3** et en **protéines**. La recherche montre que le saumon réduit l'inflammation et aide à contrôler l'insuline.

## 4. épinards



*Smoothie d'épinards*

Les épinards sont un aliment riche en nutriments et une **excellente source de stéroïdes végétaux** ([phytoecdystéroïdes](#)), dont il a été prouvé qu'ils stimulent le métabolisme et abaissent les niveaux d'insuline.

## 5. Thé vert

Vous connaissez probablement déjà certains des nombreux avantages pour la santé du [thé vert](#). Des études suggèrent qu'il stimule le métabolisme.

Le thé vert contient également de la **théanine**, un composé qui réduit la libération de cortisol. Il contient également des **antioxydants** qui réduisent l'inflammation et les risques de maladie.

## 6. Avocat



*L'avocat est riche en graisses et fibres saines*

L'avocat est l'un des fruits les plus sains au monde. Selon la recherche, l'avocat réduit l'absorption des œstrogènes et augmente les niveaux de testostérone.

La recherche montre également que l'avocat améliorera la santé de votre cœur. Notez que les avocats sont **riches en calories**, alors consommez-les avec modération. Un quart d'un avocat par jour est une bonne portion à viser.

## 7. Amandes

Les amandes aident à **réguler la glycémie**, ce qui réduit par conséquent le risque de diabète de type II. Ils aident également à réduire le mauvais cholestérol dans le corps.

Les amandes, comme la plupart des noix, sont **riches en calories**, alors profitez-en avec modération.

## 8. Brocoli



Le brocoli contient un composé naturel appelé **glucosinolates**, qui aide à réduire le risque de cancer lié aux œstrogènes. Une tasse de brocoli donnera suffisamment de vitamine C par jour.

Le brocoli vous donnera également du:

- potassium
- calcium
- et magnésium.

Ces minéraux améliorent la fonctionnalité musculaire et renforcent les os .

## 9. Graines de lin



*Graines de lin, aliment brûle-graisse grâce à ses fibres diététiques*

Les graines de lin sont:

- riches en antioxydants
- fibres
- et graisses saines.

Les graines de lin entières traversent les intestins sans être digérées, alors achetez des graines de lin moulues ou broyez-les vous-même.

## 10. Maca Root



*Maca root, riche en minéraux et en acides gras*

La racine de Maca est riche en minéraux et en acides gras. Vous pouvez le consommer sous forme de capsule ou le mettre dans des boissons s'il est sous forme de poudre.

La perte de poids va au-delà des «calories entrées, calories sorties». Équilibrer les hormones et réduire l'inflammation vous aidera à atteindre votre objectif de poids plus rapidement, alors mangez souvent ces superaliments.