

## Thé Vert : Bon ou Mauvais ? (ça dépend de vous)

**Comment quelque chose de bon pour la plupart des gens peut être nocif pour les autres**



*Le thé vert fait également un excellent thé glacé*

Le [thé vert](#) est bien connu pour ses bienfaits pour la santé. Il est chargé d'antioxydants et d'une variété de nutriments qui ont démontré leur efficacité dans:

- le fonctionnement du cerveau
- la [perte de graisse](#)
- le risque de cancer
- le risque de maladie cardiaque
- et de nombreux autres avantages impressionnants.

Alors, tout le monde ne devrait-il pas boire du thé vert?

Le corps de chacun fonctionne un peu différemment de celui des autres. Certaines personnes ont naturellement plus d'énergie, une meilleure vue ou une meilleure circulation, tandis que d'autres peuvent réagir à certains aliments, avoir une peau plus sèche ou attraper plus facilement un rhume.

**L'un des effets du thé vert est de bloquer l'enzyme qui décompose [l'histamine](#) dans notre corps (diamine oxydase ou DAO).**

Histamine déclenche l'inflammation dans le corps, et en général **provoque des symptômes d'allergie tels que:**

- **les éternuements**
- **des rougeurs**
- **des démangeaisons**
- **etc .**

(Les médicaments antihistaminiques sont souvent utilisés pour diminuer ces symptômes.) Il provoque également des réactions lorsque vous avez une **allergie alimentaire** .

Si vous ne produisez pas suffisamment de DAO et que vous ne parvenez pas à décomposer correctement votre histamine, vous pourriez développer une intolérance à l'histamine. Certaines réactions courantes associées à cette intolérance comprennent:

- Maux de tête ou migraines
- Congestion nasale ou problèmes de sinus
- Fatigue
- Urticaire
- Problèmes digestifs
- Cycle menstruel irrégulier
- La nausée
- Vomissement

Dans les cas plus graves d'intolérance à l'histamine, vous pouvez ressentir:

- Crampes abdominales
- Gonflement des tissus
- Hypertension artérielle
- Fréquence cardiaque irrégulière
- Anxiété
- Difficulté à réguler la température de votre corps
- Vertiges

Donc, si vous avez des niveaux élevés d'histamine, il est préférable d'éviter les aliments qui contiennent beaucoup d'histamine, les aliments qui provoquent la libération d'histamine par le corps ou les aliments qui bloquent la DAO.

### **Aliments riches en histamine**



*Plat de choucroute Alsacienne, riche en histamine*

- Boissons alcoolisées fermentées, en particulier le vin, le champagne et la bière
- Aliments fermentés: choucroute, vinaigre, sauce soja, kéfir, yaourt, kombucha, etc.
- Aliments contenant du vinaigre: cornichons, mayonnaise, olives

- Charcuterie: bacon, salami, pepperoni, charcuterie et hot-dogs
- Aliments aigres: crème aigre, lait aigre, babeurre, pain au levain, etc.
- Fruits secs: abricots, pruneaux, dattes, figues, raisins secs
- La plupart des agrumes
- Fromage vieilli, y compris le fromage de chèvre
- Noix: noix, noix de cajou et arachides
- Légumes: avocats, aubergines, épinards et tomates
- Poissons fumés et certaines espèces de poissons: maquereau, thon, anchois, sardines

### **Aliments qui libèrent de l'histamine**

- De l'alcool
- Bananes
- Chocolat
- Lait de vache
- Des noisettes
- Papaye
- Ananas
- Fruits de mer
- Fraises
- Tomates
- De nombreux conservateurs et colorants artificiels

### **Les aliments qui bloquent le DAO**



*Une alimentation riche et saine est essentielle à une bonne hygiène de vie*

- De l'alcool
- Boissons énergisantes
- [Thé noir](#)
- [Thé vert](#)

Tout ce que nous mangeons ou buvons a un effet sur le corps d'une manière ou d'une autre. Parce que chaque corps fonctionne un peu différemment, ce qui est bon et bénéfique pour la santé d'une personne peut ne pas être bon pour quelqu'un d'autre.

Par exemple, les poires aident à humidifier les poumons afin qu'elles puissent être utiles si vous avez une toux sèche, mais une utilisation excessive de poires pendant la grossesse peut augmenter le risque de fausse couche chez certaines personnes.