

Thé Vert et Thé Hisbiscus : la combinaison parfaite ? (pour votre santé)

L'American Botanical Council vient de publier un rapport sur une étude menée par le Yazd Diabetes Research Center à Yazd, en Iran.

L'étude montre que les personnes atteintes de diabète peuvent bénéficier de boire du [thé vert](#) ou de l'hibiscus quotidiennement.

Dans l'étude, 94 diabétiques âgés de 30 à 60 ans ont été assignés au hasard à un groupe buvant du thé vert ou à un groupe buvant du [thé hibiscus](#).



Thé Vert et Thé Hisbiscus

Les deux groupes ont reçu des échantillons similaires de thé vert et de thé d'hibiscus à boire 3 fois par jour pendant 4 semaines.

Les participants buvant du thé vert ont préparé l'échantillon de thé de 3 grammes dans 150 ml d'eau bouillante et l'ont fait tremper pendant 5 minutes avant de boire.

Le groupe de thé buvant de l'hibiscus a préparé son thé dans des conditions similaires, ne laissant tremper son thé que pendant 10 à 15 minutes.

Chaque patient a eu ses signes vitaux mesurés, y compris sa pression artérielle systolique et sa pression artérielle diastolique, avant et après l'étude.

Après l'étude, la pression artérielle moyenne dans le groupe buvant du thé vert a diminué de plus de 39% en 4 semaines, tandis que la pression artérielle moyenne dans le groupe buvant de l'hibiscus a diminué de 43%.

Attribuant ces baisses de pression artérielle aux propriétés [des polyphénols](#), les auteurs de l'étude ont conclu que «les personnes diabétiques de type 2 légèrement hypertendues qui boivent trois verres de thé vert ou aigre quotidiennement pendant 4 semaines montrent une diminution significative [des tensions artérielles](#) systolique et diastolique. »

Les auteurs recommandent aux personnes atteintes de diabète d'augmenter leur consommation de thé vert ou d'hibiscus pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Découvrez dans cet article: [Qu'est-ce que le thé d'Hibiscus? \(le thé magique ?\)](#)