



Nutrithérapie

LE THE VERT MATCHA



1 à 2 tasses /jour plutôt le matin et l'après-midi à cause de la présence de caféine (20 à 30 mg/ tasse) NB: 1 tasse de café = 140 mg de caféine

Préparation:

1/2 c à café dans une tasse à émulsionner dans un fond d'eau froide (soit à l'aide du fouet en bambou spécial ou avec un petit fouet électrique « aérolatte ») pendant quelques minutes pour obtenir une mousse.

Rajouter de l'eau chaude à 70°-80°C non bouillante

Il s'agit d'un véritable rituel et cérémonial, à l'époque des samouraïs, le matcha était réservé à l'empereur du Japon et aux moines bouddhistes japonais qui en buvaient avant leurs méditations. Aujourd'hui, il commence à être populaire en occident !

Le matcha procure de l'énergie mais stable (sans pic ni baisse) et favorise la concentration grâce à la L- théanine qui a des propriétés anti-stress et anti-anxiété. La L-théanine est connue pour sa capacité à augmenter les ondes alpha dans le cerveau et à promouvoir le calme et la concentration d'alerte donnant aux consommateurs un état « zen ». Cet acide aminé améliore la mémoire et les niveaux de dopamine et de sérotonine « hormones du bonheur ». De plus, le matcha possède un taux d'antioxydant (les catéchines) très élevé (ORAC de 1384/gr).

Il réduit donc l'inflammation, protège et répare les dommages cellulaires et stimule le système immunitaire.

Mes préférés:

- ✿ Thé matcha bio Moya (très bon rapport qualité/prix)
- ✿ Thé matcha bio Kumiko (qualité premium)