Les Meilleurs Thés & Infusions Pour La Santé

Par Katia, mise à jour le 21 Octobre 2021

Après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde. Thé noir, thé matcha, thé vert, infusions de camomille ou de verveine… Le thé est devenu tendance, et notre choix ne se limite plus à une simple tasse d'Earl Grey premier prix !

De plus, nombreuses sont les études scientifiques qui démontrent que boire du thé est bon pour la santé.

Curcuma

Un puissant anti-inflammatoire, le curcuma est également connu pour ses propriétés anti-oxydantes. Ainsi, il neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules. Cet élixir miracle à la belle couleur dorée se boit en infusion. Faites bouillir 1 litre d'eau et ajoutez une cuillère à café de curcuma moulu, râpé ou en poudre. Laissez reposer le mélange pendant 10 min, puis filtrez avec un tamis fin et ajoutez un peu de miel selon vos goûts.

Camomille

Boire une bonne infusion de fleurs de camomille possède des bienfaits impressionnants pour la santé. Reconnue pour ses vertus apaisantes, les études indiquent que la camomille peut aussi réguler le diabète et améliorer le teint et l'éclat de la peau.

Thé blanc

De tous les thés, le thé blanc est la variété la moins transformée. Ainsi, c'est le thé le plus proche par rapport à la feuille fraîche du théier. Grâce à sa haute teneur en polyphénols (les catéchines), le thé blanc aide à combattre les maladies cardiovasculaires et stimule le métabolisme. Le thé blanc aurait aussi un effet anti-vieillissement, car il protège les cellules de la peau contre les radicaux libres.

Gingembre

L'infusion de gingembre possède de nombreuses propriétés antibactériennes, antimicrobiennes et antivirales. C'est un excellent remède pour lutter contre le rhume et les bronchites. Boire des infusions de gingembre est également efficace contre le mal des transports et pour stimuler la circulation sanguine. Pour en profiter, il suffit de râper un morceau de gingembre directement dans de l'eau chaude. Laissez infuser 2 min, filtrez et savourez ce délicieux élixir.

´

Textquelle: https://www.comment-economiser.fr/15-meilleurs-thes-et-infusions-pour-sante.html

Bildquelle: Adobe Stock

Hier geht's zum Text im EuroCom Trainingsraum: https://www.eurocom.uni-saarland.de/mehrsprachentraining/trainingsraum-franzoesisch/vi-gesundheit/les-meilleurs-thes/