

Doc nature :

Les tisanes

accueil : www.photos-neuch.net



100% naturelle, la tisane est non seulement une boisson agréable, elle est aussi excellente pour la santé. Indiquée en toute saison mais spécialement en hiver, elle est la meilleure façon de profiter des principes actifs contenus dans les plantes.

Comme on la trouve sur la carte des cafés et des salons de thé, en bonne place sur les rayonnages des magasins, on a tendance à consommer la tisane comme une boisson agréable, sans plus. On oublie que cette manière de boire de l'eau chaude comporte un potentiel extraordinaire.

Avant d'être une boisson désaltérante, la tisane est un concentré de principes actifs végétaux dont les bienfaits peuvent être immenses. Elle est simple à préparer, 100% naturelle et, si on sait la consommer, elle permet d'entretenir sa santé de façon durable. (...)

Boire de la tisane dans un but thérapeutique est un réflexe vieux comme l'humanité, une expérience de 2000 ans avec des connaissances qui proviennent de différentes cultures humaines.

- **Comment ça marche ?** La tisane n'est pas un médicament qui traite un symptôme : elle se boit en cure de quelques jours, pour traiter un terrain et prévenir des risques. Elle est une infusion ou une décoction de plantes en vrac (feuilles, fleurs, racines, tiges, écorces) issues d'une agriculture biologique, séchées selon certaines règles et stockées dans de bonnes conditions. L'eau est un magnifique extractif des vitamines, des sels minéraux et des huiles essentielles contenues dans les plantes et un bon conducteur de ces principes actifs dans l'organisme. Les effets de la tisane peuvent être obtenus rapidement dans certaines pathologies infectieuses (grippes, cystites..), spasmodiques ou allergiques.

- **Mode d'emploi :** L'utilisation de sachets est pratique et valable mais, il est encore mieux, si on a le temps, d'utiliser la tisane en vrac et de faire des mélanges. Pour obtenir une infusion, on porte un litre d'eau à ébullition dans une casserole puis on y jette une pincée des plantes choisies. On couvre et on laisse infuser une quinzaine de minutes. Les parties plus dures (écorces, racines, tiges) peuvent supporter une décoction plus longue. On peut conserver sa tisane dans un thermos et la consommer dans les 24 heures. Attention n'oubliez pas que le réchauffage altère les principes actifs. La posologie est de trois grandes tasses par jour.

- **Les indispensables :** Voici celles qui trouveront une place dans vos armoires mais on aurait pu en citer bien davantage. Le **sureau** contrecarre un rhume qui démarre, la **menthe** soulage les bronchites, la **reine des prés** soulage les gastroentérites et les indigestions, le **tilleul** et la **mélisse** facilitent l'endormissement, la **verveine** facilite la digestion et la **bruyère** prévient les infections urinaires à répétition.

V. C. (Extrait de presse)