

(Mes) Tisanes d'hiver

Bonjour à toutes et tous,

Je vais prévu vous retrouver cette semaine pour partager avec vous quelques « petites astuces de l'hiver » pour la bobologie classique de cette période. L'ironie de la situation est que je suis présentement malade et écris ce billet avec une tisane de thym à côté du PC. Comme quoi ☐

L'hiver est souvent une période de petits pépins de santé : un repas un peu trop riche qu'on « passe mal », un rhume /angine joyeusement partagé par les collègues (ou ramené de l'école..). Pour cela – et tant que cela reste léger – j'ai tendance à aller chercher quelques coups de pouce dans mon jardin avec des tisanes maison... et au bout de quelques années, j'ai assez bien repéré celles qui sont efficaces. Bien entendu, cela ne dispense pas d'un rendez vous chez le médecin traitant si vos problèmes s'aggravent où si vous êtes fragiles, mais pour du léger, cela peut suffire.

Je voulais donc partager ces astuces de tisanes d'hiver avec vous. N'hésitez pas aussi à partager les vôtres en commentaires qu'on s'échange les bons plans ! :)



Quelques remarques

- Les tisanes proposées ci dessous sont assez actives, **donc ne prolongez pas la prise au delà de trois jours consécutifs.**
- Vous pouvez à chaque fois ajouter du miel si vous trouvez que le goût est difficile.
- Il n'y a pas d'obligations à boire la tisane ultra chaude si vous préférez boire tiède/température ambiante.
- Tant que vous pouvez, privilégiez des plantes fraîches.

Tisane de sauge > Digestion difficile

La sauge officinale présente une pluralité de vertus médicinales. En tisane, je trouve qu'elle fonctionne très bien pour les digestions difficiles post repas de fêtes/raclettes ou autres plats d'hiver riches. On la dit utile pour calmer les brûlures d'estomac, les maux de ventre et les ballonnements.[1] Une tasse après un repas lourd aide vraiment à passer le cap

Dosage : 1 à 2 feuilles de sauge par tasse – Laissez bien infuser avant de consommer

Tisane de thym & miel > Angines, Rhumes, Refroidissements

Le thym est l'herbe bénite est commune pour être anti-infectieux à large spectre, un stimulant immunitaire et circulatoire, un expectorant et un digestif[9]. La tisane de Thym est un peu le must have dans le cas d'une angine, rhume et autres petits bobos respiratoires (hors grippe). Vous pouvez ajouter un peu de miel en cas de mal de gorge. Vous pouvez aussi faire une inhalation de thym pour dégager sinus et bronches

Dosage : 1 branche de thym par tasse – Laissez bien infuser avant de consommer, les principes actifs se dissolvent à la chaleur.

Tisane de thym > Digestion paresseuse

Autre vertu du thym, c'est une plante digestive. Autant la sauge marche bien pour les pépins liés à l'estomac, autant le thym est utile pour activer les intestins. Si vous avez du retard, un ou deux jours à la tisane de Thym devrait vous aider.

Dosage : 1 branche de thym par tasse

Tisane curcuma & jus de citron & romarin > « Détox »

(Je n'aime pas le terme « détox » mais ce terme se rapproche le plus de l'effet de cette tisane) Le curcuma est connu pour ses vertus anti-inflammatoires, le citron est connu pour donner un coup de fouet et le romarin pour aider le foie et la vésicule biliaire [3]. Ensemble, ces trois ingrédients permettent de former une tisane qui vous permettra de vous sentir plus légèr(e) derrière.

Dosage : Pour 1 tasse : 1/4 cuillerée à café de curcuma en poudre, jus d'un demi citron jaune, 1 petite branche de romarin



Tisanes d'hiver

Sources :

- [1] <https://www.pharma-gdd.com/fr/les-bienfaits-de-la-sauge-officinale>
- [2] <http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/9078>
- [3] <https://fr.wikipedia.org/wiki/Romarin>