

TOP 6 DES INFUSIONS À INTÉGRER DANS VOTRE QUOTIDIEN POUR UNE SANTE OPTIMALE



La tisane est un moyen accessible à tous pour profiter des bienfaits de la phytothérapie. Attention : certaines herbes peuvent interagir avec des médicaments ou ne sont pas recommandées dans certaines conditions telles que la grossesse, l'allaitement, etc... Il est toujours conseillé de consulter un professionnel de santé avant d'intégrer des tisanes à une routine quotidienne, surtout en cas de problèmes de santé avérés.

Intégrer des tisanes à votre quotidien peut être une manière naturelle de prendre soin de votre santé. Que ce soit pour booster votre énergie, améliorer votre digestion, ou tout simplement pour vous aider à trouver le sommeil. Il y a une tisane pour chaque moment de la journée.

N'oubliez pas, la clé est la variété et l'équilibre pour profiter pleinement de leurs vertus. Buvez, savourez, et profitez des bienfaits qu'elles ont à offrir ! Pour plus de conseils n'hésitez pas à me contacter ! En tant que conseillère en nutrition et pleine santé je saurai vous accompagner et vous guider dans vos choix.

1 - Camomille

La camomille est connue pour ses propriétés apaisantes et relaxantes. Elle est idéale en fin de journée permettant ainsi de favoriser un sommeil de qualité.

La camomille possède également des vertues antispasmodiques et permet de soulager les crampes intestinales et utérines.

2- Verveine / Menthe

Parfaite après le repas pour favoriser une bonne digestion, l'infusion verveine menthe va être particulièrement appréciée en fin de soirée. Elle permet non seulement de faciliter la digestion mais aussi de lutter contre les troubles du sommeil liés à l'anxiété.

3- Gingembre

Anti-inflammatoire et anti-nauséeux, le gingembre est aussi connu pour ses propriétés stimulantes et tonifiantes. Une infusion de gingembre le matin permet de stimuler le système immunitaire, réveiller l'organisme et soulager les nausées éventuelles. Le gingembre et le citron possèdent des propriétés assez proches qui se trouvent amplifiées par leur association. Il est conseillé de les consommer ensemble.

4- Menthe poivrée

Remède naturel contre la toux, le rhume ou la rhinite, la menthe poivrée atténue également les migraines. Les bienfaits de cette plante ne s'arrêtent pas là puisque la menthe poivrée permet également de lutter contre les troubles digestifs.

5- Pissenlit

Le pissenlit est excellent pour le système digestif. Le pissenlit aide à guérir les troubles mineurs de la digestion, tels que les ballonnements et la constipation. Le pissenlit est également un détoxifiant hépatique. Une cure de pissenlit permet de nettoyer l'organisme après les excès, et pour stimuler l'ensemble du système digestif.

6- La lavande

La lavande est réputée pour ses propriétés relaxantes. Une tisane de lavande avant le coucher peut aider à combattre l'insomnie, améliorer la qualité du sommeil mais aussi réduire le stress et l'anxiété.

