

Digestion et légèreté, ces boissons chaudes qui favorisent notre bien-être

On entame déjà une nouvelle année, et avec elle son lot de bonnes résolutions. C'est décidé, cette fois je me fixe un objectif tout à fait atteignable ! Puisqu'il paraît que notre "ventre est notre deuxième cerveau", je vais prendre soin de moi, d'une façon très simple. Pas d'effort particulier à fournir, juste avoir quelques clés en main pour favoriser au quotidien une bonne digestion, tout en me faisant plaisir. Thés ou tisanes, c'est parti pour un résumé des incontournables à avoir chez soi.

Des tisanes d'accord, mais lesquelles ?

En cette période post fêtes de fin d'année où nous avons tous abusé des bonnes choses, je me dois bien sûr de mentionner [l'Infusion Detox](#), aux propriétés favorisant la sensation de légèreté. Elle contient notamment de la mélisse et du fenouil, fortement indiquées en cas d'estomac un peu lourd. Il n'est plus un seul mois de janvier où je fais l'impasse sur ce coup de pouce de la nature.

Question efficacité en la matière, [l'Infusion Menthe poivrée](#) est épatante. Salvatrice en cas de ballonnements, je raffole de son goût frais et relevé. Je peux même varier les plaisirs puisque la menthe poivrée se trouve aussi bien dans [la Tisane des Alpes](#) que dans [l'Infusion Yoga](#), associée à d'autres plantes. Le mariage de cette herbacée avec mon agrume préféré fait également des miracles dans [l'Ô de fruit Menthe-Citron](#). J'aime parfois renforcer les bienfaits de ma tisane en y ajoutant quelques feuilles de menthe, fraîches ou séchées. Alliée des intestins fragiles, elle diminue sensiblement les nausées que l'on peut parfois ressentir après avoir trop mangé.

Enfin, si vous êtes des inconditionnels comme moi de la verveine du soir, ne vous en privez pas non plus. Elle aussi a de grandes vertus digestives !

Thé et légèreté

Pour mon plus grand bonheur, la menthe se retrouve également dans de nombreux thés. Le citron y est souvent associé. Non seulement ces deux saveurs s'assemblent merveilleusement bien, mais le citron stimule en plus les enzymes du foie et du pancréas, qui vont protéger la muqueuse de l'estomac. Je suis ainsi devenue accro du [Thé bio Secret du Sahara](#) que je peux emporter au bureau ou ailleurs. Chez moi, je profite de ma toute nouvelle machine [Yumi](#) pour y glisser de temps en temps une dosette de [Thé jardin Majorelle bio](#).

Quand je ressens le besoin d'augmenter la fonction dépurative de ma boisson chaude - quelle qu'elle soit -, j'y plonge directement une rondelle de citron. C'est beau, c'est bon et les bienfaits sont réels. De même, ajouter du citron pressé dans [un thé vert Sencha](#) et le boire le matin à jeun contribue à nettoyer mon foie et me prépare à une meilleure digestion pour la journée.

Quant au [Thé bio Maharadjah](#), attention potion magique ! Il est agrémenté de cannelle, cardamome et gingembre, trois épices riches en vertus favorisant une bonne digestion. Ce mélange est d'ailleurs composé de thé Assam, une variété tout à fait indiquée après le repas. Une bonne alternative pour ceux qui préfèrent le thé nature, comme le [Thé bio Lord anglais](#) par exemple.

Mon plaisir du week-end est d'ajouter dans mon thé du gingembre frais râpé. Il stimule l'activité de différents enzymes digestifs, résultant en une assimilation plus rapide des aliments. Et son goût est si délicieux !

Maintenant que vous êtes incollables sur le sujet, vous l'ajoutez à la liste des bonnes résolutions ? Quand on n'a pas à se faire violence pour se faire du bien, l'objectif est tout de suite plus réaliste !

Digestion et légèreté, ces boissons chaudes qui favorisent notre bien-être

Articles similaires



Comment bien préparer sa rentrée ? Nos conseils



Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong



Recette salé, poulet aux agrumes