

15 MEILLEURS THÉS & INFUSIONS POUR LA SANTÉ



Matcha

Bienfaits :

Propriétés antioxydantes
Renforce le métabolisme
Réduit les niveaux de cholestérol et de glycémie



Curcuma

Bienfaits :

Anti-inflammatoire
Propriétés antioxydantes
Lutte contre le vieillissement des cellules



Camomille

Bienfaits :

Vertus apaisantes
Régule le diabète
Améliore le teint et l'éclat de la peau



Menthe

Bienfaits :

Facilite la digestion
Lutte contre les nausées
Apaise les ballonnements



Rooibos

Bienfaits :

Anti-inflammatoire et antioxydant
Facilite la digestion
Soulage les crampes d'estomac et les nausées



Fenouil

Bienfaits :

Évite les flatulences
Apaise l'acidité gastrique
Soulage les douleurs menstruelles



Échinacée

Bienfaits :

Prévient le rhume et la grippe
Renforce le système immunitaire
Diminue les symptômes de l'anxiété



Thé blanc

Bienfaits :

Réduit le risque de maladie cardiovasculaire
Stimule le métabolisme et facilite la perte de poids
Effet anti-vieillesse sur la peau



Feuilles de framboisier

Bienfaits :

Soulage les aphtes
Régule le cycle menstruel
Favorise la santé de l'utérus et facilite l'accouchement



Thé oolong

Bienfaits :

Effet anti-vieillesse sur la peau
Soulage les symptômes de la dermatite
Favorise la santé des os



Gingembre

Bienfaits :

Aide à lutter contre le mal des transports
Lutte contre le rhume et les bronchites
Stimule la circulation sanguine



Écorces d'orange

Bienfaits :

Réduit le cholestérol
Élimine l'acné et les points noirs
Neutralise les radicaux libres et lutte contre le vieillissement de la peau



Thé vert sencha

Bienfaits :

Stimule le métabolisme
Donne de l'énergie
Améliore le teint et l'éclat de la peau



Thé noir

Bienfaits :

Fortifie le coeur
Améliore l'hygiène dentaire
Diminue le risque de diabète



Feuilles de caféier

Bienfaits :

Diminue le risque de cholestérol et de diabète
Riche en antioxydants
Propriétés anti-inflammatoires

