

Date : 17/10/13

Thé : les bons mariages



(**Femina** .fr) Associée à différents végétaux, la boisson préférée des Britanniques se décline en mélanges bienfaisants, à savourer chauds ou glacés. Par Nathalie Giraud Visuel : Getty Images Merci au Dr Jean-Michel Morel – **auteur** de Traité pratique de phytothérapie, aux éditions **Grancher** –, et à Jean-Marc Zeil, directeur des Thés de la Pagode.

De puissantes propriétés

Si le thé est une boisson quotidienne pour beaucoup, il ne faut pas oublier que les feuilles du théier (*Camellia sinensis*) possèdent de puissantes propriétés, notamment grâce à leurs

a Évaluation du site

Site du quotidien régional La Provence. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 591

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

polyphénols antioxydants capables de lutter contre les toxiques, les agressions radicalaires et le vieillissement des cellules.

Autre particularité : la théine (ou caféine) possède une structure identique à l'adénosine, une molécule présente, entre autres, dans le cerveau. Cela lui permet d'imiter son action et de libérer l'adrénaline, cette hormone qui agit comme un psychostimulant du système nerveux central. Pour tirer le meilleur parti de ces propriétés, voici quelques associations, à consommer cependant avec modération.

Concernant les huiles essentielles, attention ! Elles sont puissantes, il ne faut jamais les consommer pures, sans mélange préalable (dans du miel, du sirop d'agave ou une huile en cuisine). Évitez aussi d'en ingérer plus de 1 goutte par personne en raison de leur puissance (cinquante fois supérieure à celle de la plante). Enfin, si vous prenez des médicaments, demandez d'abord conseil à votre médecin.

Pour réveiller l'énergie

Thé noir + huile essentielle de menthe poivrée

Le thé noir, qui est le plus fermenté de tous, contient une quantité de théine qui a les effets les plus rapides sur le cerveau. Idéal pour stimuler le système nerveux de bon matin, ainsi que les facultés d'attention et de concentration.

De son côté, l'huile essentielle de menthe poivrée possède de nombreuses vertus : antifatigue, antidéprime, détox et protectrice contre les virus (à ne pas confondre avec les autres menthes en huile essentielle, interdites par voie orale).

Mode d'emploi (pour adultes) Infuser 1 cuillère à café de thé noir bio 5 min dans une grande tasse, puis ajoutez 1 seule goutte d'huile essentielle de menthe poivrée bio, mélangée à du sirop d'agave ou à du miel bio. En boire au maximum 3 tasses par jour.

Pour mieux dormir

Oolong + bourgeons de tilleul

Ce thé chinois semi-fermenté contient peu de théine, mais de la théanine, un acide aminé relaxant. Ce qui fait bon ménage avec les bourgeons de tilleul, dont les polyphénols et les dérivés terpéniques neurosédatifs sont très efficaces contre les troubles du sommeil et comme aide au sevrage des somnifères.

Mode d'emploi : Chaque soir, pendant 15 jours, faire infuser 1 cuillère à café ou un sachet d'oolong 7 min, puis ajouter 15 gouttes d'extrait de bourgeons de tilleul (de type Vitaflor, en pharmacies, ou Herbalgem, en boutiques bio et sur Internet). Faire une pause de 15 jours et réitérer si nécessaire. Pour un enfant, compter 1 goutte pour 10 kilos.

Pour mincir plus vite

Pu-erh + oolong + bourgeons de bouleau

Le pu-erh, un grand cru chinois qui dissout les graisses et équilibre le cholestérol, s'associe parfaitement à l'oolong, thé semi-fermenté chasseur de toxines et ennemi de la rétention d'eau. Quant aux bourgeons de bouleau, ils favorisent le drainage de l'eau et l'élimination des déchets.

Mode d'emploi : Laisser infuser les deux thés 10 min, puis ajouter 15 gouttes d'extrait de bourgeons de bouleau, une fois par jour. Faire des cures de 15 jours, en les espaçant d'au moins 15 jours pour mettre le système d'élimination au repos.

Pour stimuler la mémoire

Thé vert + ginkgo biloba + huile essentielle de vanille

Avec ses 30 à 40 % de polyphénols solubles dans l'eau chaude, le thé vert – séché et non fermenté – agit contre le vieillissement du cerveau. Il se combine très bien avec le -ginkgo biloba, dont les antioxydants ont des effets sur les troubles cérébraux légers (telles les pertes de mémoire). Quant à l'huile essentielle de vanille, elle possède une molécule active, la vanilline, dont le spectre d'action englobe l'équilibre du système nerveux, la mémoire et la concentration.

Mode d'emploi : Faire infuser 10 min dans 250 ml d'eau quelques feuilles de thé vert bio avec 1 cuillère à soupe de feuilles séchées de ginkgo biloba (en boutiques bio et en pharmacies), puis ajouter 1 goutte d'huile essentielle de vanille bio dans 1 cuillère à café de sirop d'agave ou de miel bio. Boire 2 tasses par jour pendant 15 jours. Prévoir une pause de 15 jours.