

Thés aromatiques  
Tisanes médicinales  
Les règles d'or de la préparation



# L'art du thé

Publication spéciale  
gratuite dans  
votre droguerie.



# Sommaire

*Echantillon de lecture*

Le thé, un breuvage magique	4
Préparation	5
Tisane médicinale	6
Déguster	9
Ode au thé en sachet	10
Latin Tea	11
Bains de thé	13
Les conseils des connaisseurs	14
Répertoire des mots-clés	15
Impressum	16



« Il existe une infinité de sortes de thés, aux vertus curatives, stimulantes ou apaisantes. Les droguistes vous renseigneront volontiers. »

**Hermann Eberle**, droguiste diplômé, droguerie Walhalla, Herisau (AR)

# Tisanes

En cas de troubles de santé, rien de tel qu'une bonne tisane pour apaiser les symptômes et favoriser la guérison.

Il est recommandé de boire deux à trois tasses par jour de tisane médicinale jusqu'à la disparition des symptômes. Certains thés, cependant, ne doivent pas être consommés sur une trop longue période, mais tout au plus durant une à deux semaines. Il s'agit par exemple des thés pour le foie et la bile, pour les reins et la vessie ou les tisanes contre la migraine et les maux de tête, ainsi que les tisanes aux feuilles de raisin d'ours ou à la réglisse. Ces plantes contiennent des principes actifs qui peuvent provoquer des effets secondaires à moyen terme. Le thé à la menthe ne pose en principe pas de problème, mais peut toutefois susciter des troubles intestinaux en cas de sensibilité particulière. Les personnes souffrant de calculs rénaux devraient demander conseil à leur médecin avant d'en consommer, tandis que les femmes enceintes ou qui allaitent feraient bien d'y renoncer complètement. Les thés qui

sont utilisés comme médicament tombent sous le coup de la Loi sur les médicaments. Il faut donc demander conseil dans sa droguerie sur leur utilisation et les effets secondaires. A cela s'ajoute qu'il vaut la peine de privilégier la qualité.

## Les troubles et «leurs» plantes:

**Toux:** pimprenelle, guimauve officinale, thym, réglisse, plantain lancéolé, bouillon-blanc.

**Fièvre:** trèfle d'eau, fleurs de sureau, fleurs de tilleul, reine-des-près.

**Agitation:** valériane, passiflore, fleurs de houblon, fleurs de lavande, fleurs d'oranger, mélisse.

**Ballonnements:** anis, fenouil, calamus, fleurs de camomille, cumin, feuilles de menthe.

**Inflammations:** fleurs d'arnica, consoude (action externe), fleurs de camomille, mauve, calendula, sauge, achillée millefeuille, menthe, réglisse, cumin (action interne).

## Recettes

### Thé au gingembre 1

Le gingembre est une véritable racine-miracle. On lui attribue les vertus thérapeutiques les plus diverses: contre les refroidissements, le manque d'appétit, les troubles gastriques, les nausées, la toux, les maux de tête et autres symptômes. Le thé de gingembre diffuse une chaleur bienfaisante dans l'organisme.

### Recette pour 4 portions:

Faire cuire un litre d'eau avec 3 cs de gingembre frais râpé et laisser frémir pendant 10 minutes. Edulcorer avec 4 cs de miel et passer à travers une passoire en pressant bien le gingembre. Ajouter un peu de poivre et une cuillère à soupe de jus de citron ou d'orange.



Echantillon de lecture

Tisane contre les rhumatismes ou l'arthrite

Cette tisane est idéale pour éliminer les toxines. En boire 2 tasses par jour, de préférence quelque temps après les repas. Préparer une infusion avec le mélange suivant et laisser tirer environ 5 min:

20 g	feuilles d'orties
10 g	prêle des champs
20 g	écorce de saule
10 g	millepertuis
10 g	dent-de-lion
10 g	barbes de maïs
15 g	feuilles de sauge
5 g	fleurs de sureau

vitagate24.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

[vitagate24.ch/erkaeltung-tee.aspx](http://vitagate24.ch/erkaeltung-tee.aspx)

Les tisanes médicinales s'utilisent comme de véritables remèdes. Dosage, infusion et utilisation: quelques règles à suivre pour profiter de toutes leurs vertus