

Tisanes

Rooibos

Le thé Rooibos ou thé rouge est fait à partir d'une brousse qui pousse en Afrique du Sud. Les feuilles de thé fermentées sont de couleur rouge et quand il est infusé, il délivre un miel distinct, épicé, boisé, à la saveur de caramel. Ce thé est rafraîchissant, sans caféine et est faible en tanins et peut être apprécié toute la journée sans effets secondaires

Bienfaits pour la santé

Les avantages pour la santé du thé Rooibos sont nombreux. Il stimule, de façon non négligeable, le système immunitaire. Le thé Rooibos est également riche de nombreux minéraux tels que le fer, le calcium, le potassium, le cuivre, le fluor, le manganèse, le zinc et le magnésium. Il a des qualités anti-inflammatoires, antivirales et antimutagènes. Boire ce thé peut soulager les crampes d'estomac sévères et les coliques chez les bébés, ainsi que porter secours à l'asthme, l'insomnie, le stress, hyper-tension, le diabète, et les affections graves, cardiaques et autres

Yerba Mate

Ce tisane vient d'une plante de l'Amérique du Sud et est une boisson aromatisée et délicieuse, qui est traditionnellement bue dans une calebasse avec une paille, pour filtrer, et partagée entre amis. Il est dit que Yerba Mate a la «force du café, les avantages du thé pour la santé, et l'euphorie du chocolat» Sur les six stimulants couramment utilisés dans le monde:- café, thé, noix de kola, de cacao et de guarana, yerba mate triomphe comme le plus équilibré, fournissant à la fois l'énergie et de la nutrition. Il est effectivement très polyvalent et peut être préparé de plusieurs façons et bu chaud ou froid, servi avec du lait et du miel ou glacé au citron et à la menthe, les combinaisons sont infinies.

Bienfaits pour la santé

Riche en antioxydants ce tisane a beaucoup de bienfaits pour la santé y compris soutient cardiovasculaire, facilite la digestion, aide à la perte de poids et améliore la capacité à se concentrer et l'endurance physique

Verveine

Ce Verveine (*Verbena officinalis*) ne doit pas être confondue avec la verveine citronnelle (*Aloysia triphylla*) qui est souvent moins riche en principes actifs.

Bienfaits pour la santé

Elle facilite l'endormissement et la digestion, soulage les crampes et les spasmes d'estomac (règles douloureuses), réduit les troubles digestifs, du sommeil, du stress et de l'anxiété. Elle possède des propriétés analgésiques et sédatives.

Agripaume

Ceci est une plante herbacée vivace, appartenant à la famille de la menthe. Agripaume contient des alcaloïdes, glycosides, des huiles essentielles, des tanins, et de la vitamine A, ce qui la rend particulièrement bénéfique. La tisane se mélange bien avec du miel, de citron ou avec ou d'autres tisanes. Il est l'un des meilleurs herbes toniques pour les femmes et comme il détend le système nerveux il fournit une bonne humeur,

Bienfaits pour la santé

Aide à réguler les menstruations
Aide à l'accouchement la production de lait et la dépression post-natale
Aide à la soulagement du menopause et des bouffées de chaleur
Aide à combattre l'insomnie
Soulage gaz et crampes d'estomac
Aide dans le traitement de la thyroïde hyperfonctionnement
Peut travailler comme un tranquillisant doux pour l'anxiété.
Un bon tonique cardiaque il contribue également à traiter un rythme cardiaque rapide ou irrégulier causé par l'anxiété ou le stress. Diminue cholestérol et de triglycérides
Empêche la formation de caillots sanguins et réduit l'agrégation des plaquettes sanguines
Évitez de boire du thé de motherwort si vous êtes enceinte, la prise d'anti-coagulants ou connaissent un flux menstruel lourd.

Feuilles d'Eucalyptus

Les feuilles d'eucalyptus contiennent des substances expectorantes, antibactériennes et des propriétés anti-septiques. Utilisez ces feuilles pour préparer une tisane - ajouter 1/2 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude et laissez infuser pendant 10 minutes. Égoutter les feuilles d'Eucalyptus avant de la boire. Buvez cette infusion trois fois par jour pour soulager vos symptômes.

Bienfaits pour la santé

Il soulage du rhume, de la grippe et de la toux, de la douleur. Il favorise une bonne santé dentaire et stimule le système immunitaire

Hibiscus

C'est une tisane fait avec des pétales rouges secs, de la fleur d'hibiscus. Servir chaud ou froid ce thé a une saveur acidulée parfumée.

Bienfaits pour la santé

Antioxydant puissant
Abaisse la pression artérielle
Aide à la gestion du poids.

SELECTION *du* TERROIR

Thés et Tisanes



Propriétés et bienfaits

Sélection du Terroir

Hilary Dingwall-Fordyce
Le Bourg
03390 Saint Priest en Murat
07 83 34 00 26
hilary@selectionduterroir.fr

Thés Verts

Thé Vert Gunpowder

Le thé vert Gunpowder provenant de certaines provinces en Chine a été laminé en pastilles - aujourd'hui le roulement est mécanisé mais à l'époque et dans le cas des marques les plus chers le roulement manuel est toujours en cours. Ce processus protège les feuilles et aide à préserver la saveur. Lors de l'infusion, les pastilles se déploient et révèlent la feuille originale. Ce nom lui a été donné fort à propos, car ce thé ressemblait à des petites balles de poudre qu'on utilisait, jadis, pour les fusils.

Le goût, après infusion, est agréablement fumé, cuivré, herbeux, ou mentholé. Les amateurs de café préfèrent généralement ce thé à d'autres – sans doute parce qu'il a plus de caféine que le thé vert commun. Le thé vert Gunpowder va bien avec les légumes, les fruits de mer, ou le porc.

Bienfaits pour la santé

Ce thé est riche en polyphénols, qui sont de puissants antioxydants qui aident à améliorer votre santé et garder la maladie loin.

Aide à lutter contre les maladies cardiaques, l'arthrite, et les problèmes du système immunitaire

Aide à la perte de poids

Aide à réduire le cholestérol et la pression artérielle, stabiliser la glycémie

Aide à donner à la peau un éclat sain.

Thé Vert Chunmee

Le thé vert Chunmee signifie "sourcil thé précieux" en chinois. Ce nom lui a été donné à cause de ses feuilles torsadées en forme de croissant, elles sont étirées après la cueillette. Ce thé vert a un arôme doux, presque fruité, avec une douce après ton et astringence frais, produit une infusion jaune pâle et est considéré comme l'un des meilleurs thés verts en Chine.

Ce thé participe à la parfaite désintoxication quotidienne de votre corps, il stimule votre métabolisme et vous donne une sensation de frais et de dynamisme toute la journée.

Bienfaits pour la santé

Chunmee thé vert a les mêmes prestations de santé que tous les autres thés verts - par exemple, peut inhiber plusieurs types de cancers; retarder l'apparition de cancer liée à l'âge; stimuler la fonction immunitaire; réduire les taux de cholestérol LDL, de la glycémie et le risque d'AVC; réduit la sévérité de la polyarthrite rhumatoïde et soulage la douleur.

Thé Vert Sencha

Ce thé vert en provenance du Japon offre un goût plus raffiné en comparaison avec d'autres types de thé vert. Ce thé est également l'un des rares qui a la couleur vert et non jaune.

Le thé vert Sencha a un goût doux-amer qui complète les fruits de mer et le chocolat.

En plus de rendre un rafraîchissant, énergisant tasse de thé, les feuilles peuvent aussi être utilisés dans la cuisine, le nettoyage, rafraîchir la literie d'un chat et d'ajouter aux plantes d'intérieur ou on peut placer les feuilles dans un sachet et accrocher sous l'eau chaude pour une douche ou un bain relaxant.

Bienfaits pour la santé

Il a des propriétés antioxydantes très élevées - les niveaux présents dans le thé vert Sencha sont des centaines de fois plus puissant que la vitamine C et vingt-cinq fois plus puissants que la vitamine E -, il participe donc fortement à la protection du système immunitaire.

Il a des pouvoirs anti-inflammatoires et antiviraux.

Il diminue l'hypertension artérielle et réduit le taux de cholestérol global. Il régule le taux de sucre dans le sang. Il aide à la perte de poids, car il stimule le métabolisme et la désintoxication du corps.

Il maintient la peau jeune, éclatante et saine.

Thé Vert au Jasmin

Ceci est un thé délicieusement rafraîchissant emballé avec tous les avantages de thé vert et du jasmin.

Bienfaits pour la santé

Il combat les bactéries et aide à la digestion et à la perte de poids. Il lutte contre le vieillissement prématuré. Il prévient le cancer, soulage le stress, aide à une saine circulation sanguine et à réduire le cholestérol.

Thés Noirs

Earl Grey

Le thé Earl Grey est un mélange de différents thés chinois avec l'ajout d'huiles d'agrumes et de bergamote. Nommé d'après un premier ministre anglais du 19ème siècle, le comte Charles Grey, ce thé est savoureux et aromatique, et un mélange très populaire pour le goûter.

Bienfaits pour la santé

Compte tenu de son contenu, des composés anti-oxydant naturelles, biologiquement actives, le thé Earl Grey offre également des avantages importants pour la santé.

Darjeeling

Darjeeling, souvent désigné comme le champagne des thés, est un thé noir cultivé dans les contreforts des montagnes de l'Himalaya et a un goût léger et un arôme délicat une fois brassée. Comme tous les thés noirs, les feuilles du Darjeeling sont roulées puis oxydés, ou fermentés, avant d'être prêt à l'emploi. Les feuilles sont riches en de nombreux composés bioactifs, y compris plusieurs qui peut avoir des avantages importants pour la santé.

Bienfaits pour la santé

Tous les types de thé contiennent des antioxydants, et les thés noirs qui sont fermentés pendant le traitement, comme le Darjeeling, sont particulièrement riches dans plusieurs de ces composants, y compris les deux grands composés complexes appelés théaflavines et théarubiginines. Les antioxydants neutralisent les radicaux libres, instables et les substances chimiques, potentiellement nocives, qui se forment durant la digestion ou dans vos organes lorsque vous êtes exposé à des composés toxiques. Au fil du temps, les radicaux libres peuvent endommager les membranes cellulaires et l'ADN, augmentant ainsi votre risque de maladie chronique - donc il faut boire régulièrement du thé, cela va aider votre organisme à repousser ces risques potentiels

Ceylon et English Breakfast

Ceylon Breakfast est doux et moelleux avec un corps moyen, légère astringence et finale persistante. Après infusion, il révèle une belle couleur dorée dans la tasse et accepte l'ajout de lait et/ou de sucre. Cette sélection est pour ceux qui préfèrent un thé du matin moins fort.

English breakfast est traditionnellement des mélanges de thé noir fournissant une infusion plus forte pour accompagner les déjeuners robustes. C'est donc plus robuste que les mélanges de thé de l'après-midi. Certains contes donnent l'origine de ces mélanges fortes en Écosse, où il a d'abord été connu simplement comme "breakfast tea", et a été en partie popularisé par la Reine Victoria comme l'accompagnement parfait pour un copieux petit déjeuner anglais.

Bienfaits pour la santé

Comme avec tous les autres thés noirs, ces thés noirs contiennent des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres et apporte une aide certaine dans le processus digestif.