

News #22 - Novembre 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Novembre.

Ce mois-ci, je vous écris sur les **tisanes** et leurs **bienfaits**.

L'automne est arrivé avec son grand manteau !

Les jours raccourcissent, les températures baissent, les petits rhumes commencent à nous taquiner ... alors pourquoi pas **réchauffer notre corps** avec des tisanes et des infusions ?



La tisane est une préparation à base de **plantes séchées, entières ou broyées, infusées** dans l'eau chaude. Il existe plus de **300 plantes** différentes utilisables sous différentes formes : fruits séchés, feuilles, fleurs, épices, écorces ...

C'est une **boisson naturelle** sans caféine ni théine consommée lors d'une pause ou d'un moment de détente.

Les infusions permettent de :

- s'hydrater 💧
- se réchauffer 🔥
- booster son immunité avant l'hiver 🧊
- se détendre, se relaxer 🎵 : oranger, tilleul, camomille, verveine ...
- mieux digérer et réduire les ballonnements 🤢 : réglisse, mélisse, anis, gingembre

- faciliter la circulation sanguine 🌀 : queue de cerise, vigne rouge, ginkgo biloba
- stimuler l'allaitement 🍼 : anis, aneth, fenouil, chardon-marie
- soulager les règles douloureuses 😞 : sauge, hibiscus, camomille
- gagner en vitalité 🌈 : cynorhodon, guarana

Quelques tisanes spécifiques pour l'automne

Voici quelques infusions adaptées à cette période **pour renforcer nos défenses naturelles** pendant les mois froids et humides.



Tisane au thym

But : soulager les maux de gorge, le rhume, la toux

Infusez une cuillère à soupe de thym dans de l'eau chaude pendant 10 minutes, puis filtrez. Ajoutez un peu de miel pour adoucir.



Tisane de clou de girofle et canelle

But : lutter contre les infections

Faites bouillir un bâton de canelle et qq clous de girofle dans de l'eau pendant 10-15 minutes. Ajoutez une pointe de miel pour adoucir.



Tisane de camomille et lavande

But : améliorer le sommeil

Infusez une cuillère à soupe de fleurs de camomille avec quelques fleurs de lavande dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.

Tisane de gingembre, citron et miel

But : réchauffer, stimuler la circulation sanguine, apaise la gorge

Râpez un morceau de gingembre frais (2-3 cm) et infusez-le avec une rondelle de citron dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Ajoutez une cuillère de miel avant de boire.



Tisane de menthe poivrée

But : dégager les voies respiratoires, soulager les maux de tête

Infusez une poignée de feuilles de menthe poivrée dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.



Tisane au romarin et au miel

But : améliorer la concentration, lutter contre la fatigue

Infusez une branche de romarin frais dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez un peu de miel pour un goût plus doux.



Tisane d'échinacée

But : prévenir le rhume et la grippe

Infusez une cuillère à soupe de racine ou de feuilles d'échinacée dans de l'eau bouillante pendant 10-15 minutes.

Il est important de bien choisir ses plantes : chez un herboristerie, produits bio, magasins spécialisés comme le Palais des Thés par exemple !

Si vous avez besoin de conseils personnalisés sur les différentes plantes à infuser, n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

