

## **Le thé grec des montagnes**

Autrement Tsai tou Vounou est le meilleur thé santé en Europe :

il renforce indéniablement le système immunitaire et aérien contre les agressions microbiennes,

il nous défend contre la grippe, autres virus et le manque de respiration (congestion du sinus)

elle a une activité antioxydante (flanoïdes) et anti-inflammatoire (diterpenoïds) étonnante

il agit contre les allergies et prévient l'ostéoporose.

De récentes recherches ont montré qu'il a des bienfaits sur la maladie d'Alzheimer.

Il est stimulant et diurétique.

préventif de toute sorte de cancer

contre l'anémie

contre l'anxiété

Il existe en Grèce 17 variétés de plante Sideritis dont certaines des plus connues sont les suivantes.

Sideritis Perfoliata (du Mont Athos, à plus de **1.200 m** d'altitude )

Sideritis clandestina (de la chaîne de montagne Taygète au Péloponnèse, à plus de **1.200 m** d'altitude)

Sideritis syriaca (appelé aussi Malotiras de l'île de Crète, à plus de **800 m** d'altitude )

Sideritis euboea (thé de l'île d'Eubée)

Sideritis scardica (thé du mont Olympe)