

## **Les bienfaits du thé de montagne grecque**

Thé de montagne grec, également connu sous le nom le thé du Berger, fait de feuilles de plantes de l'espèce de Sideritis. Une tisane, thé de montagne grecque a été consommé pour ses bienfaits pendant de nombreuses années. Aussi parfois appelé ironwart, le thé est encore fait avec des herbes fraîchement récoltés dans la région méditerranéenne. Il est disponible comme thé séchée en vrac ou en sachets dans les magasins d'aliments naturels et certaines épiceries. Il peut être utile pour la santé digestive et contient des antioxydants naturels.

### **Plein d'antioxydants et de flavonoïdes**

En 2011, le « Journal of Ethnopharmacology » a publié une étude sur la teneur en flavonoïdes de toutes les plantes trouvées dans le genre Sideritis. Malgré le large éventail de plus de 150 espèces disponibles, les chercheurs ont démontré que toutes les plantes de l'espèce Sideritis qu'ils ont trouvé, ont des propriétés anti-microbienne, anti-inflammatoire, antioxydant et antispasmodiques. Ils étaient riches en un certain nombre d'antioxydants naturels, notamment des flavonoïdes, et presque toutes les espèces contenaient également des huiles essentielles.

### **Abaisse la pression artérielle**

Une publication au « Journal de physiologie et de pharmacologie » 2012 a conclu que les extraits issus de Sideritis a contribué à des niveaux inférieurs de la tension artérielle tout en aidant les vaisseaux sanguins de se détendre. L'étude animale mesuré la pression artérielle et constaté qu'une dose de Sideritis extrait a conduit à une dilatation des vaisseaux sanguins, qui a contribué à des niveaux inférieurs de la pression artérielle et réduire le stress sur le muscle cardiaque. Alors que les études aidé à soutenir l'utilisation de Sideritis pour ses bienfaits pour la santé cardiaque, recherches supplémentaires sont nécessaires avant de thé de montagne grecque peut être considéré comme un traitement pour les maladies cardiovasculaires.

### **Protège le système digestif**

En 2012, « Planta Medica » a publié une étude animale sur les effets du thé de montagne grecque sur la santé gastro-intestinale et troubles. Chercheurs ont découvert que prendre une dose orale de thé de montagne grecque conduit à moins l'inflammation dans le tractus gastro-intestinal, probablement en raison de la présence de phénols et antioxydants présents naturellement dans la plante. Chercheurs ont également constaté que de prendre le supplément a conduit à réduire l'inflammation et la toxicité à long terme, démontrant les capacités de protection du thé de la montagne grecque. Alors que les résultats étaient prometteurs, une étude plus approfondie est nécessaire sur le thé de montagne grecque comme

un traitement à base de plantes pour des complications gastro-intestinales.

### **Protège le cerveau de l'Alzheimer**

Une étude de l'Université de Magdeburg en Allemagne a récemment montré que le thé de montagne peut aider l'action contre Alzheimer – le Professeur Jens Pahnke ainsi que 20 membres de l'équipe ont analysé plus de 150 variétés de thé et les herbes de la Chine, la Thaïlande et l'Indonésie, sans effet dans le traitement. "De la recherche sur internet, nous avons trouvé qu'il y est une plante grecque qui a de fortes propriétés anti-inflammatoires, et nous avons décidé de le commander et de le tester", a déclaré le professeur. «Quand nous avons essayé chez les souris pendant 25 jours de suite, nous avons été surpris par les résultats! Les souris ont montré une amélioration considérable, ce qui élimine les dommages au cerveau de 80% !. Le prochain meilleur résultat a été le Thiethylperazin, qui a éliminé le problème de seulement 70% », dit le professeur.

"En buvant du thé de montagne pendant 6 mois, les patients atteints de la maladie d'Alzheimer, ont réduit la maladie au niveau où il était neuf mois plutôt, puis s'est stabilisé."

Le médecin allemand est à la recherche pour produire une pilule extrait sur la base de thé de montagne pour aider ses patients ...

En Grèce, le thé de montagne est utilisée en médecine populaire contre le rhume, en le faisant bouillir avec de l'eau, en ajoutant un bâton de cannelle, puis en ajoutant du miel (bien que, lors de l'ajout de la cannelle, il devient doux) et un soupçon de citron frais pour augmenter ses propriétés inflammatoires.

En Espagne, et surtout à Valence et la Catalogne, il est utilisé comme une médecine populaire pour traiter les plaies animales graves.

**Parce que ce thé n'a aucune incidence sur le système nerveux**, comme le thé de Ceylan (thé noir), il a l'avantage de pouvoir être bu avant le sommeil, peut vous aider à avoir une grande détente.

Alors, la prochaine fois que vous allez au lit, ou d'avoir un rhume, avez vous-même une belle aromatique, thé de montagne de détente - vous nous en remercieront!

<https://www.youtube.com/watch?v=2IDwXeTqhtw>

<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/aktuelles.htm?showid=4463>

<http://www.n-tv.de/wissen/Johanniskrautextrakt-verhindert-Plaques-article12030041.html>

<http://urbangrains.net/greek-mountain-tea-sideritis-to-treat-alzheimers-disease/>

## **Infusion de thé de montagne grecque**

Pour infuser le thé de montagne grecque de plantes fraîches, vous pouvez utiliser les fleurs, les tiges et les feuilles de la plante. Placer autour de six à huit morceaux de la plante dans l'eau bouillante et baisser le feu, ce qui lui permet de laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes en fonction de la force, vous aimez le thé. Thé de montagne grecque a un goût de terre et, si vous utilisez les fleurs, un léger parfum floral. Pour les feuilles de thé séchées ou des sachets de thé, ajouter environ 2 cuillères à soupe, ou un tiers d'un sachet de thé dans une théière et remplissez-le d'eau bouillante, laissez raide pendant cinq à dix minutes. Vous pouvez ajouter le miel ainsi que de lait ou de citron pour parfumer le thé.

## **Le thé grec des montagnes, le meilleur thé pour la santé**

Quel est le meilleur thé pour la santé ? Un des meilleurs thés pour la santé au monde, c'est le thé grec des montagnes ou le thé grec des garrigues grecques Sideritis plante qu'on trouve partout en Grèce. C'est un vrai thé nature, le meilleur thé santé en Europe. Je m'explique...

Le thé grec des montagnes ou « Tsai Vounou » est très populaire en Grèce. C'est un vrai thé nature, un thé état sauvage préparé par décoction : en faisant légèrement bouillir toute la plante dans une petite casserole. On le boit plutôt en hiver mais il peut être bu froid en été avec des glaçons. Il est servi avec un peu de miel grec et éventuellement quelques gouttes de citron. Voici plus bas comment je le prépare tous les jours :

Qu'est-ce que le le thé grec des montagnes Sideritis ? C'est un thé endémique des montagnes grecques, connu depuis l'Antiquité (mentionné par Théophraste, Dioscoride etc). Selon une version, il a le nom de Sideritis car il est une source naturelle de fer. Ce sont des plantes herbacées annuelles ou sous-arbrisseaux tout velus entre 8 et 50 cm qu'on ramasse en Mai-juin. Ses petites fleurs ont aussi un arôme hors du commun. 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)

Le thé grec des montagnes 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