

# Le thé des montagnes grec aux incroyables vertus



Si vous êtes déjà allé en **Grèce**, vous êtes forcément tombé nez à nez avec le **thé des montagnes**, vendu en plante entière, ou en sachet infusion prêt à l'emploi, ce thé ou plutôt cette infusion typiquement grecque possède d'**incroyables vertus** que vous ne devez plus ignorer.

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas les bienfaits que le **thé des montagnes grec** apporte, cet article va alors raisonner en vous comme une vraie révélation ! C'est bien connu, dans ce pays, le bien-être et la santé font partie du mode de vie, ainsi les grecs grands amateurs de la vie « heureuse et en bonne santé », boivent beaucoup de **thé des montagnes** et ce pour de multiples raisons.

## Qu'est-ce que le thé des montagnes grec ?



Le **sideritis scardica** du mont Olympe

Le thé des montagnes, n'est pas vraiment un thé, **c'est une infusion** de plante (sans théine, et non issue du *Camellia sinensis*), donc vous pouvez en boire à volonté, cela ne vous empêchera pas de dormir !

Le **Sideritis**, nom de la fameuse plante qui compose le thé des montagnes grec, est une plante qui pousse en permanence à plus de 1 000 mètres d'altitude, **dans les montagnes grecques.**

Elle existe surtout à l'état sauvage mais est également cultivée pour fabriquer le thé des montagnes. Il en existe une centaine de variétés. **On retrouve le Sideritis partout dans le bassin méditerranéen.**

En Grèce, on récolte surtout le

**Sideritis perfoliata** (du Mont Athos),





***Sideritis clandestina*** (Péloponnèse),









***Sideritis syriaca*** (île de Crète),







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





et **Sideritis scardica** (du mont Olympe).





La récolte du thé des montagnes se fait entre mai et juin, au moment de sa floraison afin que le thé contienne un maximum de principes actifs. Ensuite, tiges, fleurs et feuilles sont mises à sécher, idéalement une semaine, avant d'être conditionnées pour sa consommation.

## Quels sont les vertus du thé des montagnes grec ?



- Préventif anti-cancer
- Agit contre le stress
- Prévient l'ostéoporose
- Agit contre les allergies
- C'est un anti-microbien
- Activité anti-inflammatoire
- Il est une source naturelle de fer

- Il stimule le système immunitaire
- Il protège les cellules de notre corps contre l'oxydation
- Très utile pour lutter contre la grippe et la congestion des sinus
- De récentes recherches ont montré qu'il a des bienfaits sur la maladie d'Alzheimer

## Comment préparer le thé des montagnes ?



**Le thé grec des montagnes ou communément appelé en Grèce « Tsai tou Vounou » se prépare généralement par DÉCOCTION :**

- Dans une casserole, versez de l'eau minérale de préférence
- Mettez le thé des montagnes en entier, puis portez à ébullition
- Puis versez dans votre tasse préférée ! :)

Mais vous pouvez aussi le préparer **par INFUSION** :

- Dans une casserole, versez de l'eau minérale de préférence, puis portez à ébullition
- Une fois que l'eau est bouillante, éteignez le feu, puis mettez-y les branches de thé des montagnes
- Laissez infuser minimum 5 minutes, puis versez dans votre tasse préférée.



C'est plutôt une boisson d'hiver néanmoins le **thé des montagnes** peut être consommé froid en été avec des glaçons.



 **Greek touch** : En Grèce il est servi avec **une cuillère à café de miel** puis un **petit jus de citron**. Histoire de compléter parfaitement ce thé, le miel et le citron, renforceront vos défenses immunitaires pour passer l'hiver loin du médecin !