



Public *Beauté*

Hibiscus

>> L'amie de la peau

Connue sous le nom de bissap, très consommée en Afrique, l'infusion d'hibiscus est riche en vitamine C et en polyphénols. Ces puissants antioxydants permettent de neutraliser les radicaux libres qui agressent les cellules de la peau (tabac, pollution...) et ainsi de la protéger. Le processus de vieillissement cutané est alors ralenti et la peau retrouve son éclat.

>> Le shot de vitalité

Gorgée en vitamine C, cette fleur rose ou rouge, réduit la fatigue et redonne de l'énergie tout en stimulant les défenses naturelles. Particulièrement efficace sur le manque de motivation grâce aux bioflavonoïdes qu'il contient, l'hibiscus est souvent considéré comme un antidépresseur naturel.



Bienfaits à siro-thé

Pour faire du bien au corps comme à l'esprit, ces infusions de fleurs et de plantes sont les alliées idéales de l'été.

Marine Boisset

Romarin

>> L'antistress

Sacrée chez les romains qui tressaient le romarin en couronne pour stimuler l'intellect, cette plante médicinale est reconnue pour ses propriétés favorisant le bien-être mental. Le romarin rebooste les personnes en manque d'énergie en diminuant la fatigue mentale et physique et aide à lutter contre le stress, l'anxiété et les insomnies.

>> Le renfort détox

En améliorant la circulation sanguine et grâce à ses propriétés diurétiques, le romarin favorise l'élimination de l'eau par les reins et aide à lutter contre la cellulite. En parallèle, il augmente la production de bile aidant le foie à éliminer les déchets. Enfin, cette plante médicinale favorise la digestion, limitant ballonnements et constipation.

