

10 plantes pour avoir le ventre plat

Pour avoir le ventre plat, une alimentation équilibrée alliée à une activité physique est indispensable. Certaines plantes peuvent également favoriser un joli ventre grâce à des propriétés diurétiques et digestives.

Le thé vert

Le thé vert est la plante minceur par excellence. Sa consommation permet la réduction de l'absorption des lipides par l'estomac et le gros intestin. En outre, il favorise l'équilibre de la flore intestinale et réduit la sensation de lourdeur et de ventre gonflé.

Faible en calories, il draine l'organisme et coupe l'envie de grignoter.

L'aubier du tilleul

L'aubier du tilleul correspond au bois du tilleul. Si les feuilles de cet arbre sont réputées pour leur pouvoir calmant, l'aubier lui, est utilisé pour ses vertus minceur.

Composé de polyphénols et riche en antioxydants, il draine l'organisme naturellement et élimine les toxines qui peuvent causer fatigue et surpoids.

Le carvi

Le carvi, ou cumin des prés, est une plante connue pour ses effets régulateurs sur la glycémie. Limitant les pics de glycémie de l'organisme, il permet d'éviter les fringales et les grignotages intempestifs.

Consommé sous forme de tisanes ou en graines directement dans l'assiette, il est agréablement parfumé.

Le fenouil

Le fenouil est une plante ayant des vertus antioxydantes et drainantes. Riche en fibres, il facilite la digestion et apporte un sentiment de satiété rapidement.

En outre, ses propriétés carminatives (élimination des gaz), évitent les ballonnements, responsables d'un ventre gonflé.

Le chardon-marie

Le chardon-marie est l'alliée du foie. Elle le débarrasse des toxines et autres déchets de l'organisme, en permettant à ce dernier de fonctionner de manière optimale.

Ayant des propriétés drainantes, cette plante aide au maintien du poids et à un ventre plat.

Le pissenlit

Le pissenlit possède des propriétés dépuratives, laxatives et diurétiques.

Il accélère l'élimination des déchets de l'organisme.

Consommé sous forme de tisane (feuilles, tige, racine, fleurs), il agrmente également les salades (feuilles).

La guimauve

La guimauve est une plante contenant des mucilages et des polyphénols, ce qui lui confère des propriétés anti-inflammatoires.

Elle favorisera une bonne digestion en cas d'excès en tapissant les parois de l'intestin, ce qui aura pour effet de réduire les ballonnements et les lourdeurs d'estomac.

La fumeterre

La fumeterre est une plante herbacée ayant des vertus minceur grâce à son action détoxifiante.

Elle protège et stimule le fonctionnement du foie, régule les sécrétions de bile et soigne les troubles de la digestion. Le fonctionnement digestif étant optimal, le ventre est moins gonflé, plus plat.

Le psyllium

Le psyllium est une plante asiatique utilisée par la médecine traditionnelle.

Il contient des mucilages (jusque un tiers de la composition de l'enveloppe de la graine), qui sont des fibres solubles ayant un effet coupe-faim mécanique. En se gonflant de liquide, ces fibres remplissent l'estomac et amène la sensation de satiété plus rapidement.

Le romarin

Le romarin est une plante contenant des flavonoïdes, reconnus pour favoriser l'élimination (vertus diurétiques) et protéger le foie, ce qui contribue à la perte de poids.

Pris sous forme de tisane, ses vertus digestives et sa teneur en fibres font "dégonfler" le ventre.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-plantes-ventre-plat>