TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bouillie d'avoine

Ce remède grâce aux vertus naturelles de l'avoine permet de calmer les douleurs provoquées lors de la sortie des dents chez le bébé en plus il renforce l'émail des dents.

*** Ingrédients :** - de l'avoine
- du lait

*** Préparation :** on met dans un bol le lait et l'avoine et on laisse le tout reposer toute la nuit. Le matin suivant, on passe ce remède au mixeur et on le donne au bébé. Cette bouillie naturelle ne fera que du bien au bébé à cette période de sa vie où il connaît beaucoup de gêne et douleurs diverses.

LES PERFECTIONNISTES

Attention au stress !

● Les perfectionnistes risquent plus que d'autres d'être atteints de dépression, d'anxiété, de troubles obsessifs. C'est ce qu'a découvert un professeur au département de psychologie de l'université du Québec. Les personnes qui croient que leur travail ne vaut rien s'il n'est pas parfait ou qui doutent sans cesse de leurs performances font partie de ce groupe. Solution ? Apprendre qu'il existe tout un éventail de qualificatifs entre les mots «raté» et «génial». Et réaliser que le perfectionnisme ajoute du stress à l'existence.

Enfants de plus en plus stressés

● Après avoir hanté les adultes pendant des décennies, le stress est maintenant le lot des enfants. De plus en plus d'enfants vivent des attaques d'anxiété et le tiers des jeunes de moins de 13 ans ont des problèmes de santé causés par le stress.

Qu'est-ce qui stresse le plus les jeunes ?

D'abord, tout ce qui concerne l'école : les tests, les devoirs, les diplômes et les examens. Suivent les préoccupations familiales : les problèmes de santé et d'argent ainsi que les comportements des parents quand ils se fâchent ou perdent le contrôle. Troisième facteur stressant : la pression des camarades, les gangs et la violence à l'école.

Une des surprises de cette étude menée par l'Université de New York et le Centre médical de Mont Sinai est de constater que la plupart des parents étaient peu conscients des inquiétudes de leurs enfants.

SACHEZ QUE...

● La nèfle (m'chimcha) est un fruit rafraîchissant. Elle contient du potassium, de la vitamine A et du magnésium. Elle peut être tonique et diurétique.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

La rhubarbe

● La rhubarbe est un aliment très recommandable. Ce légume – car c'en est un – est riche en fibres, en vitamines C et K (celle-ci permet de fixer le calcium sur les os), en calcium, en potassium et en lutéine. On cueille la rhubarbe en mai, avant l'apparition de la fleur. Après, son goût est trop amer. On n'en consomme que les tiges, les feuilles étant toxiques. Toutefois, les personnes atteintes de calculs rénaux ou d'arthrite doivent éviter la rhubarbe. Sa teneur élevée en oxalate, un acide présent dans plusieurs végétaux, favorise la formation de calculs rénaux ainsi que de cristaux qui aggravent les problèmes d'arthrite.

LA CONSTIPATION

La cause serait-elle les allergies à la nourriture ?

● Etes-vous constipé ? Il se pourrait que vous soyez allergique à un ou des aliments. C'était le cas de ces quatre femmes qui, pour se guérir, essayèrent toutes des laxatifs et suppléments de fibres alimentaires sans résultat.

Du moment qu'elles se sont conformées à une diète «oligoallergénique», une diète qui évite tous les aliments susceptibles de causer une réaction allergique, leur constipation disparut en dix jours. Et quand elles reprirent leur diète habituelle qui incluait le blé, le lait de vache et les œufs, la constipation revint chez chacune d'elles.

Pendant qu'elles souffraient de la constipation, les quatre femmes rapportèrent une démangeaison anale qui disparut comme par enchantement pendant la diète oligoallergénique.

RECETTES DE BEAUTÉ

Gourmandes à base de miel

Préparez et appréciez ces recettes de beauté-maison gourmandes à base de miel.

Bien-être assuré ...

Petit truc : afin d'accroître l'efficacité de votre masque, plongez-vous dans un «bon bain» parfumé et relaxant.

Masque revitalisant au pollen (toutes peaux)

Ingrédients :
– 2 cuillères à soupe de pollen en pelotes
– 1 jaune d'œuf
– 1 cuillère à soupe de miel liquide

Conseil d'utilisation :
Mixez le pollen, ajoutez le jaune d'oeuf et le miel. Mixez à nouveau le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez la préparation sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque hydratant et nourrissant au miel (toutes peaux)

Ingrédients :
– 2 cuillères à soupe de miel
– 1 cuillère à soupe de citron
– un peu de glycérine

Conseil d'utilisation :
Mélangez le miel et le citron, incorporez un peu de glycérine afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez sur votre visage, laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque tenseur (toutes peaux)

Ingrédients :
– 2 cuillères à soupe de miel
– 3 cuillères à café de farine d'orge
– 1 blanc d'œuf

Conseil d'utilisation :
Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage en masque, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque aux fraises et au miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
– 1 œuf
– 4 à 6 fraises
– 2 cuillères à café de miel
– 1 cuillère à café de jus de citron

Conseil d'utilisation :
Mélangez bien les ingrédients.
Appliquez le masque sur votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque citron et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
– 1 bonne cuillère à soupe de miel mille fleurs
– 2 cuillères à café de jus de citron

Conseil d'utilisation :
Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque argile et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
– 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
– 1 cuillère à soupe de jus de citron
– 1 cuillère à soupe de miel

Conseil d'utilisation :
Mélangez l'argile, le miel et le citron.
Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
– 1/2 avocat
– 2 cuillères à soupe de miel

Conseil d'utilisation :
Mélangez bien les ingrédients.Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque banane et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
– 1 banane
– 1 cuillère à café de miel
– 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

Conseil d'utilisation :
Ecrasez finement la banane bien mûre.
Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

Masque au lait (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
– 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
– 2 cuillères à soupe de miel épais
– Un peu de crème fraîche épaisse

Conseil d'utilisation :
Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque à la rose (spécial peaux mixtes)

Ingrédients :
– 1 rose
– 1 cuillère à soupe d'eau de rose
– 1 cuillère à soupe de miel
– 1 cuillère à soupe de yaourt nature

Conseil d'utilisation :
Nettoyez à l'eau les pétales de rose, égouttez-les puis écrasez-les dans un bol. Ajoutez l'eau de rose, le yaourt et le miel.
Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes environ. Rincez à l'eau tiède.

Masque à l'avoine (spécial peaux sensibles)

Ingrédients :
– 1 pot de yaourt nature
– 1/2 pot de flocons d'avoine
– 1 cuillère à café de miel

Conseil d'utilisation :
Mélangez bien les ingrédients. Appliquez cette préparation en masque sur votre visage. Laissez poser environ 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque miel et onagre (spécial peaux matures)

Ingrédients :
– 1 cuillère à soupe de crème fraîche
– 2 cuillères à soupe de miel
– 2 gélules d'huile d'onagre (en pharmacie)

Conseil d'utilisation :
Mélangez la crème fraîche et miel.
Ajoutez les gélules d'huile d'onagre. Remuez bien cette préparation et appliquez-la sur votre visage.
Laissez agir 20 minutes puis rincez.

Des fourmis dans les jambes ?

● Picotements, secousses électriques, fourmillements... Ces sensations désagréables touchent 1 personne sur 10, des femmes pour la plupart. Le syndrome des jambes sans repos – c'est son nom – affecte les mollets, parfois les cuisses et plus rarement les avant-bras. Chez les gens atteints, ce mal provoque un irrésistible besoin de bouger les jambes, surtout la nuit. Encore mal connue, cette affection pourrait être causée par une mauvaise circulation, une maladie des reins, une carence en fer, des nerfs endommagés ou encore par certains antidépresseurs. La génétique jouerait aussi un rôle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Pourquoi dit-on qu'il faut déchiqueter la laitue plutôt que la couper ? Parce que le contact avec la lame de métal déclenche un processus d'oxydation qui détruit la vitamine C. L'apparition de brun rouge sur le bord des feuilles en est un signe. On déchiquette donc la laitue à la main, peu de temps avant de la servir, afin de conserver la vitamine C au maximum.

LU POUR VOUS

La musique des voisins vous fait grincer des dents ? Les trains qui passent à proximité de votre résidence vous rendent nerveux ? Vous souffrez peut-être, comme des millions de personnes, de la pollution par le bruit. Pendant longtemps, les scientifiques ont cru que le bruit ne causait pas de problèmes de santé aux humains.

Mais des recherches récentes ont prouvé le contraire. Les enfants exposés régulièrement au bruit des avions, des trains ou des autoroutes, risquent de souffrir de haute pression, de stress, de difficultés d'apprentissage et de troubles de mémoire à long terme, tandis que les employés exposés de façon constante au bruit et à leur travail peuvent développer des problèmes d'insomnie, des désordres gastro-intestinaux et des troubles de concentration.

DÉCOUVREZ

Epices amaigrissantes

● Le thé, noir ou vert, de même que certaines épices, dont le cari (curry) pourraient favoriser la perte de poids. Telles sont les conclusions étonnantes d'une étude internationale au cours de laquelle on a constaté que ces éléments au menu faisaient maigrir les souris en stimulant leur métabolisme — le processus grâce auquel l'organisme brûle les graisses, entre autres par la production de chaleur corporelle.

Des condiments comme le gingembre pourraient aider à faire perdre des kilos en accentuant l'effet de satiété.

LA FRAISE

Un fruit à consommer !

La fraise est riche en vitamines C, A, B, B9, en béta-carotène, en oligo-éléments et en rétinol. Elle est diurétique et rafraîchissante, tonique, apéritive et dépurative. Le seul inconvénient est qu'elle peut provoquer certaines allergies chez les enfants.

La composition de la fraise

La fraise est particulièrement intéressante pour son apport vitaminique, qui stimule nos défenses immunitaires. Les fraises sont riches en acide citrique, formique, malique, oxalique, riche en minéraux notamment en calcium, magnésium, en eau (90 %), en fer, glucide, graisse, vitamine A, B, C et en sucre.

Les bienfaits et atout santé de la fraise

Il existe plus de mille espèces de fraises, la fraise est rouge et a beaucoup de jus, elle contient beaucoup de vitamine C.

La fraise est tonifiante et reminéralisante, la présence d'acide salicylique lui donne un pouvoir calmant, la fraise est laxative et recommandée en cas de constipation. On peut s'éclaircir le teint sous forme de masque de visage.

La fraise est contre-indiquée pour les personnes qui ont une peau sensible et celles souffrant d'insuffisance hépatique, de troubles de digestion ou d'allergies cutanées.