Soir Santé
Dimanche 20 mars 2016 - Page 11

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirphyto@yahoo.fr - Page animée par Fadila DH.

ENVIE DE PERDRE DU POIDS ?

Essayez ces tisanes amincissantes

De nombreuses personnes souffrent de problèmes de poids, notamment s'il atteint le niveau d'obésité. Pour résoudre ce problème, les spécialistes conseillent de prendre son temps et d'être patient, puisque la lutte contre le surpoids nécessite un programme thérapeutique complet.

En effet, les médecins affirment que le traitement de l'obésité est fondé sur un programme complet basé sur trois principaux axes : traitement nutritionnel, traitement physique et traitement comportemental.

En ce qui concerne le traitement nutritionnel, il faut réduire le nombre de calories consommées quotidiennement par rapport à celles brûlées par le corps d'au moins 500 calories. Pour y parvenir de façon optimale, les médecins conseillent de réduire la consommation de lipides et de glucides, insistant sur la nécessité de ne pas suivre un régime monodiète.

Les spécialistes ont aussi souligné l'importance de la pratique des exercices physiques pour les personnes souffrant de surpoids pendant au moins 150 minutes par semaine, en brûlant 1 200 à 1 800 calories par semaine également à travers l'effort physique. Concernant le traitement comportemental, les médecins ont expliqué que les personnes qui suivent un régime apprennent des comportements sains durant leur diète comme s'autosurveiller et éviter de reprendre leurs mauvaises habitudes et donc les kilos perdus.

Au sujet du recours à la chirurgie, les médecins affirment qu'elle doit être considérée uniquement sur les personnes ayant un IMC qui se situe entre 35 et 50.

Aussi, il existe des plantes qui peuvent aider à perdre du poids comme le thé vert, car plusieurs recherches ont prouvé son rôle et son efficacité dans l'accélération du métabolisme et pour brûler les graisses, en plus du fenouil qui aide à obtenir un ventre plat et le romarin qui aide à brûler les graisses et éliminer les toxines.

Magpharm met à votre disposition **Elimin**, une **gamme de tisanes amincissantes 100% naturelles** :

La tisane Elimin Intense, au goût frais et citronné, optimise votre cure minceur grâce à sa formule à base de **romarin** et de **thé vert** pour leur **effet brûle-graisse**, le **fenouil** pour son effet **ventre plat** et le **séné** qui favorise l'élimination en **activant le transit**.

Comme nos besoins varient en fonction de la journée, **Elimin Intense Caps** contient 2 sortes de gélules : les unes pour le jour et les autres pour la nuit. La **gélule Jour** est composée d'extraits secs de café vert et de thé vert pour leur effet brûle-graisse, le fenouil pour son effet ventre plat ainsi que le bouleau qui favorise le drainage du corps et l'élimination de l'eau. **La gélule Nuit** contient des extraits secs de cascara qui favorise le transit intestinal et de mélisse qui offre un soutien à la relaxation et contribue à un bon repos.

La tisane Elimin Fresh s'infuse dans de l'eau fraîche ! Rafraichissante et délicieuse, elle peut être bue à toute heure de la journée même avec de l'eau gazeuse. Existe en trois goûts : la **tisane «Menthe-Citron»** contient du thé vert et du romarin qui aident à brûler les graisses, la **tisane «Citron-Anis»** contient du thé vert pour son effet brûle-graisse ainsi que du fenouil et de l'anis pour leur effet ventre plat et «Fruits rouges-Hibiscus» contient du thé vert pour son effet brûle-graisse ainsi que la reine-des-prés, le pissenlit et l hibiscus pour leur effet drainant.

La tisane Elimin Draine est à la fois une boisson délicieusement fruitée, au goût intense de fruits rouges, et un draineur qui **aide à éliminer** l'eau accumulée et par conséquent **la cellulite** grâce à l'effet de ses trois plantes : l'orthosiphon soutient l'élimination rénale, le bouleau et la prêle contribuent à l'élimination des toxines présentes dans les tissus.

Aromatisée aux saveurs subtiles de pêche et d'agrumes, la tisane Elimin KILO'S vous **aide à perdre du poids** grâce au thé vert et à l'oranger qui activent la combustion et l'élimination des graisses, alors que la mélisse et la lavande vous permettent d'éviter les excès alimentaires en **procurant une sensation de bien-être et d'équilibre.**

Publicité

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Limonade à la lavande

Essayez donc cette recette de limonade à la lavande pour vous débarrasser des maux de tête et de l'anxiété. La recherche a révélé que l'huile essentielle de lavande (khezzama) peut être utile au traitement de l'anxiété, de l'insomnie, de la dépression et de la nervosité.

Ingrédients :

- Le jus de 4 citrons.
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande.
- 7 tasses d'eau tiède.
- 3/4 tasse de miel.

Instructions :

1- Mélangez l'eau tiède et le miel jusqu'à ce que le miel soit dissous.

2- Mélangez le jus de citron avec le miel et l'eau.

3- Ajoutez l'huile essentielle de lavande.

4- Mélangez bien tous les ingrédients et réfrigérez.

Vous pouvez ajouter, lors d'une belle et chaude journée, un peu d'eau minérale gazeuse pour une véritable sensation rafraîchisante !

SACHEZ QUE...

Le thé à la rose agit sur le système nerveux, car sa consommation régulière permet de se débarrasser des insomnies et de la fatigue. Cette boisson vous aide donc à reprendre vos forces après une longue journée de travail ! Il suffit d'ajouter 5 ou 6 pétales de rose propres pour une tasse d'eau bouillante, puis de laisser reposer le mélange pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez ensuite filtrer le tout et ajouter un peu de miel.

L'épice qui stoppe les crises cardiaques

Si vous n'aviez à connaître qu'une seule plante de toute votre vie, étudiez et maîtrisez le piment de Cayenne. Elle est plus puissante que toute autre plante. Cette épice détruit les cellules cancéreuses, stoppe les crises cardiaques et reconstruit les intestins.

Selon le Dr John R. Christopher : «En 35 ans de pratique, de travail et d'enseignement, je n'ai jamais perdu un patient de crise cardiaque au cours des visites à domicile et la raison est que partout où je vais (si la personne respire encore), je leur prépare une boisson au piment de Cayenne dans une tasse d'eau chaude, et en quelques minutes, les voilà sur pied et en forme.»

Contre les bouffées de chaleur, on boit de la mélisse

Le secret est que la mélisse (trandjane) a des vertus naturelles qui régulent les bouleversements hormonaux. Et, par bouleversements hormonaux, il faut comprendre, entre autres, «bouffées de chaleur». Mettez 1 cuillère à café de mélisse dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser sa mélisse pendant 1 à 3 minutes, puis filtrez sa petite décoction. A boire 3 fois par jour.

L'échelle de Scoville

Pour quantifier la force des piments, Scoville, un pharmacologue du XXe siècle, a inventé une échelle. L'échelle de Scoville part de 0 pour le poivron et va jusqu'à 16 000 000 pour la capsaïcine pure (composante du piment). Sur cette échelle, le piment d'Espelette affiche entre 1 500 et 2 500 et le piment de Cayenne entre 30 000 et 50 000. A noter que le piment le plus fort du monde est le piment Trinidad Scorpion Butch Taylor avec un niveau de 1 463 700 sur l'échelle de Scoville !

Du marc de café contre les foulures

Pour soulager provisoirement une foulure, appliquez du marc de café tiède sur la zone concernée. Laissez agir quelques instants. Rincez avec de l'eau tiède.

Thé vert après un repas : à éviter

Les polyphénols et les tanins présents dans le thé vert empêchent l'absorption du fer par l'organisme. Cela peut être préjudiciable pour des personnes présentant des carences en fer, ou pour les végétariens. Il est donc conseillé d'attendre 1 ou 2 heures après le repas pour consommer le thé.

Comment faire contre la grippe ?

En cas de grippe ou de maux de gorge, Faites bouillir l'eau dans une casserole. Versez l'eau chaude dans votre tasse et mettez y les clous de girofle et le bâton de cannelle. Laissez infuser pendant 10 minutes. Ajoutez y le jus de citron et le miel. Filtrez les clous de girofle et buvez en 1 tasse par jour jusqu'à guérison.

Brûler les feuilles de laurier à la maison !

Le stress, les tensions, l'anxiété, voici les maux de nos sociétés modernes. Les feuilles de laurier (rand) sont à ce propos extraordinairement efficaces. D'après le médecin russe Gennady Malakhov : par combustion de ces feuilles, l'huile essentielle obtenue en les brûlant suffit à apaiser le stress et l'anxiété.

Dans un récipient adapté brûler un bouquet de feuilles de laurier séchées ou fraîches, pendant 10 minutes dans une pièce fermée. En plus d'une délicieuse odeur la fumée vous apaisera. N'hésitez pas par ailleurs à utiliser cette herbe dans vos plats, elle vous apportera le goût du bonheur !

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Manger du chocolat tout en étudiant aide le cerveau à retenir de nouvelles informations facilement et permet des meilleures moyennes d'examens.