TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Courir régulièrement prévient l'hypertension artérielle

Le fait de courir régulièrement améliore la santé mentale, prévient l'hypertension artérielle, renforce le système immunitaire, aide à la perte de poids, augmente la force physique et la densité osseuse, améliore le contrôle de soi et réduit les effets du diabète et de l'asthme.

Ceux qui se lèvent à 7h du matin

Ceux qui se lèvent à 7 heures du matin sont susceptibles d'être plus minces et plus heureux. Ces personnes sont aussi les personnes qui réussissent en plus et qui profitent de la vie, et comme on dit : le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt.

De la lavande pour tomber enceinte

Si vous aviez déjà l'habitude de prendre une tisane de lavande (*khezzama*) pour vous détendre avant le coucher, continuez ! En effet elle aurait des effets particulièrement bénéfiques sur la fécondité. Ajoutez-y une cuillère de miel et de la camomille et votre potion sera magique !

La betterave permet de remonter le moral

La nature a richement pourvu la betterave en bétaine, une substance qui renforce la production de la sérotonine. Or, la sérotonine permet de stimuler la bonne humeur. Voilà pourquoi la betterave fraîche s'avère être un aliment de choix pouvant vous donner un air radieux.

Les pois cassés pour lutter contre la constipation

Ces légumineuses, très riches en fibres, vous aideront non seulement à lutter contre les problèmes intestinaux mais vous aideront aussi à éviter l'apparition de maladies cardiovasculaires ou le développement d'un cancer colorectal. Cependant, seule une consommation régulière vous aidera à lutter contre la constipation, et à prévenir les problèmes intestinaux chroniques et occasionnels. Vous pouvez bien entendu varier votre alimentation en choisissant de consommer des pois cassés, des lentilles, des fèves et des pois chiches une fois par semaine chacun. Faites tremper 100 g de pois cassés quelques heures dans 100 ml d'eau. Faites ensuite bouillir 50 ml d'eau auquel vous aurez ajouté ½ oignon que vous aurez fait revenir. Ajoutez les pois cassés et laissez-les une quinzaine de minutes. Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe de purée de tomate, couvrez et laissez à feux doux une vingtaine de minutes. Salez à votre convenance. Retirer du feu et consommez chaud. Vous pouvez bien entendu ajouter des lentilles à vos repas. Essayez d'en consommer au moins trois fois par semaine.

Le secret de la plante souveraine contre les digestions difficiles et les ventres noués

Cette plante calme les spasmes tout en stimulant la digestion. Elle est à la fois sédative et tonique. Son secret : elle agit au niveau du système nerveux végétatif, primordial pour notre digestion. Au niveau de la vésicule, elle en calme les spasmes et augmente la sécrétion de bile. Elle agit aussi sur le foie, l'estomac et l'intestin. Cette plante… c'est la mélisse.

Les carottes contre la leucémie

Il a été prouvé dans une étude menée en 2011, que les extraits de jus de carotte étaient susceptibles de neutraliser les cellules leucémiques et d'empêcher de ce fait leur développement.

Buvez du thé de pissenlit contre les ballonnements

Encore une herbe naturelle qui a fait ses preuves dans le traitement des douleurs abdominales, des indigestions et des ballonnements. Elle est particulièrement conseillée lorsque les ballonnements sont causés par les menstruations. Cela s'explique par le fait que le pissenlit soit un excellent diurétique, ce qui favorise l'élimination des liquides et aboutit à un soulagement rapide. Pour préparer ce thé, prenez une infusion de pissenlit (ou des feuilles de pissenlit séchées), mettez-la dans un gobelet, puis faites bouillir une tasse d'eau bouillante que vous verserez ensuite dans le gobelet. Couvrez pendant 5-10 minutes et triturer l'infusion afin de répandre l'essence dans le thé. Ajoutez au besoin du miel (facultatif) pour en améliorer la saveur. Prenez ce thé le soir au coucher ou après chaque repas, en fonction du degré de gravité de vos ballonnements.

Des épinards pour des os sains

Les épinards font partie de ces rares aliments qui vous apporteront à la fois du calcium et de la vitamine D. Un bol d'épinards cuits comblera ainsi 25% des apports journaliers recommandés en calcium, sans oublier qu'il vous apportera des fibres, du fer et de la vitamine A. Sa forte teneur en magnésium permettra d'abaisser la tension artérielle et aidera à la régulation du diabète. Les épinards renforcent aussi le système immunitaire et préviennent la cataracte et autres maladies liées à l'affaiblissement des muscles des yeux lié à l'âge. Leurs apports en vitamine B vous permettront de conserver un système nerveux sain.

TISANE ORIENTALE

Un mélange d'épices qui peut guérir plus de 50 maladies

Bien au-delà de leurs qualités gustatives, les épices présentent de très nombreux bienfaits pour la santé, et font parfois l'objet d'une utilisation ancestrale pour leurs propriétés médicinales.

Nous vous suggérons de préparer cette tisane qui pourrait guérir plus de 50 maladies. Cette recette contient des épices orientales telles que : le curcuma, le clou de girofle, le gingembre, la cannelle et la cardamome. En Inde, le curcuma est utilisé depuis l'antiquité pour éliminer les toxines du corps, pour traiter les nausées, les vomissements, les nématodes et aujourd'hui il existe des preuves scientifiques prouvant son efficacité dans la prévention et le traitement du cancer et de la démence.

Le clou de girofle est étonnant quand il s'agit de traiter les infections, et le gingembre stimule la circulation sanguine.

Ingrédients

- ½ c de gingembre.
- ½ c de cannelle.
- ½ cuillère à café de clous de girofle.
- ½ cuillère à café de curcuma.
- Une pincée de cardamome.
- 1 tasse et ½ d'eau.
- 1/2 tasse de lait de noix de coco.

Miel (optionnel).

Préparation

- Mélanger toutes les épices et ajouter une tasse et demie d'eau bouillie.
- Si vous ne pouvez pas trouver des épices moulues et utilisez des semences à la place, vous devriez faire bouillir la tisane et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- Remuer bien.
- Ajouter le lait de coco chaud.
- Boire cette tisane pendant toute la journée, autant que vous le souhaitez.

Cette tisane va stimuler votre énergie et vous aider à nettoyer votre organisme des parasites et des toxines, elle peut également traiter les rhumes, renforcer l'immunité, et guérir divers problèmes de santé sans même que vous le sachiez.

UN FIGUIER EMBLÉMATIQUE

Le figuier de Barbarie est un cactus provenant originellement du Mexique. D'ailleurs, sur le drapeau, on le voit illustré avec un aigle en train de se poser sur lui.

Il est donc partie intégrante du blason de ce pays. La légende que ce blason illustre est celle de la fondation de Mexico (Tenochtitlan) par les Aztèques.

À cette occasion, les «dieux» auraient commandé aux chamanes de bâtir la cité là où se poserait l'oiseau. Transportée dans le vieux monde par Christophe Colomb, la plante s'est remarquablement bien adaptée, notamment sur les bords de la Méditerranée, et jusqu'en Afrique australe où elle a été considérée comme invasive.

Ses fruits, les figues de Barbarie, sont excellents pour la santé, très riches en vitamine C, et généreux en cuivre, magnésium et fer. On en tire également des colorants alimentaires naturels… Récemment, des chercheurs en phytothérapie d'Afrique du Nord ont mis en valeur les vertus de l'huile de pépins de figuier de Barbarie, très riche en vitamine E, à raison d'un gramme par kilo. C'est également un antioxydant de premier choix.

Cette huile est aux trois quarts composée d'acides gras essentiels, qui hydratent, réparent et cicatrisent la peau en profondeur. Enfin, elle contient du stigmastérol delta-7, une molécule très recherchée pour ses vertus régénératrices du derme, notamment des fibroblastes, des cellules qui assurent la cohérence et la souplesse de la peau.

Connaissez-vous le «thé solaire» ?

Il se prépare en faisant macérer tout l'après-midi au soleil une poignée de fleurs d'origan dans un bocal rempli d'eau.

Tentez, c'est délicieux ! Avec ses fleurs de couleur rose ou pourpre, l'origan (*zaâtar*) porte bien son nom, signifiant «parure des montagnes», du grec oros, «montagne» et ganos «beauté».

L'origan est tonique, digestif, stimulant et purgatif. Fortement dosé, il stimule le cœur.

Découvrez : les polysaccharides

En phytothérapie, les polysaccharides les plus importants sont les gommes et les mucilages visqueux qui se trouvent dans les racines et les graines des plantes. Mucilages et gommes absorbent de grandes quantités d'eau et forment une masse gélatineuse qui calme les irritations de l'intestin, soignent la constipation et protègent les tissus enflammés. On en met sur les peaux sèches.

La plante la plus réputée dans ce domaine est l'orme rouge, un remède des Indiens d'Amérique parmi les premiers à avoir été adopté par les colons européens. Les Indiens utilisaient l'écorce interne de cet arbre pour soigner le mal de gorge, la toux, les irritations du tube digestif et diverses blessures ou inflammations cutanées. Pendant la guerre de Sécession américaine, les chirurgiens militaires l'utilisèrent massivement en cataplasme pour soigner les blessures des soldats. Actuellement, la FDA (autorités de santé américaines) reconnaissent son usage en pastilles et en sirop contre la toux et le mal de gorge.

Bleus ou ecchymoses : la consoude décongestionne

Anti-inflammatoire et décongestionnante, la consoude (*lessaqet ledjrah*) est réputée aussi pour soigner les bleus.
Lavez, séchez et broyez une quantité suffisante de feuilles (selon la taille du bleu). Appliquez-les en cataplasme sur la lésion, en les maintenant avec une compresse ou un bandage. Renouvelez deux fois par jour, si possible.

La pêche Melba… Saviez-vous qu'elle existait depuis 1895 ?

Le grand chef Auguste Escoffier l'a inventée pour la cantatrice australienne Nelly Melba. Pêche au sirop, glace vanille, crème chantilly, coulis de framboise et amandes effilées… Le tour est joué !

Riche en eau, la pêche est peu calorique. Elle se révèle correctement dosée en vitamine C, fibres et carotènes, indispensables à la peau. La pêche contient aussi du potassium, du magnésium, du phosphore et du fer en bonne quantité. Si vous souhaitez bénéficier complètement des vertus dépuratives et diurétiques de la pêche, mangez-en quelques-unes à jeun ou buvez-en le jus avant le petit-déjeuner.

Coups de soleil : le lait écrémé ou le yaourt pour les soulager

Si votre coup de soleil est assez léger, votre peau a simplement besoin d'être apaisée et rafraîchie. Les protéines que contiennent le lait écrémé ou le yaourt ont un effet calmant et leurs ferments lactiques ont des propriétés anti-inflammatoires. Mélangez 25 cl de lait écrémé à 1 litre d'eau et ajoutez quelques glaçons.

Appliquez des compresses imbibées de ce mélange pendant dix à quinze minutes et renouvelez l'opération toutes les deux à quatre heures.

Ou appliquez une couche épaisse de yaourt nature sur la peau et laissez reposer 15 minutes avant de nettoyer avec un peu d'eau fraîche ou une eau florale.

La super arme naturelle anti-cholestérol

Capable de faire baisser naturellement le cholestérol, idéal pour gagner des muscles, chasser les métaux lourds, contre le diabète et pour prévenir les maladies cardiovasculaires…

Dans le cas d'un taux de cholestérol élevé, on peut essayer d'agir de manière naturelle pour le faire baisser, avec par exemple de l'huile de son de riz. C'est dans son enveloppe, le son, que le riz concentre un maximum des substances nutritives de cette céréale. Bien sûr, on peut manger du riz complet pour bénéficier de ses qualités, mais, à moins d'en manger chaque jour ou presque, sans doute ne faut-il pas en attendre de résultats spectaculaires. D'où l'intérêt de prendre de l'huile de son de riz, obtenue par pressage à froid de l'enveloppe des grains qui en concentre les substances bénéfiques.

Dans le son, plus de 70% des composés sont des tocotriénols, une forme de vitamine E naturelle. Ces anti-oxydants réduisent la synthèse hépatique de cholestérol en inhibant l'activité d'une enzyme, la HMG CoA réductase et font ainsi baisser le taux de cholestérol sanguin.

N'hésitez pas à mettre du riz complet bio à vos menus (commencez par du semi-complet pour ne pas agresser votre muqueuse intestinale). Pour bénéficier régulièrement des propriétés du son, prenez l'huile de son de riz sous forme de compléments alimentaires (en pharmacie). L'intérêt, c'est qu'à l'inverse des statines qui font baisser le cholestérol avec des effets secondaires indésirables, l'huile de son de riz double son efficacité anti-cholestérol d'effets bénéfiques (contre l'hypertension, le cancer…).