

TISANE AU THYM

Pour lutter contre les rhumes

Vous êtes enrhumé ? Vous avez pris un coup de froid et votre gorge vous fait souffrir ? Une tisane au thym (z'itra) améliore votre état de santé.

La tisane au thym est très bonne pour les rhumes elle apaise la toux, elle aide à la digestion ; de plus, elle est très tonique et stimulante (d'où l'intérêt de rajouter du miel pour en faire une tisane encore plus performante en cas d'affections respiratoires). Il a une action désinfectante sur l'organisme, antibiotique et antiseptique. Il stimule également le système immunitaire.

Le thymol est le principe actif fournissant sa saveur particulière au thym. Il possède de grandes propriétés anti-inflammatoires et anti-microbiennes, particulièrement indiquées pour la santé pulmonaire. Il facilite aussi la digestion des repas riches en graisses. Absorbé par voie orale, il passe dans le sang qui va irriguer les poumons, désinfectant et relaxant les bronches. Il soulage la toux et fluidifie les mucosités bronchiques. Le terme «thym» est apparu dans la langue française au XIIIe siècle, d'abord sous la forme de «tym». Selon certaines sources, il est dérivé du latin thymus, qui l'a emprunté au grec thymos, signifiant «grosseur ou loupe» (par référence à la glande, le thymus). D'autres pensent plutôt que le mot vient du grec thymos

outhyein, qui signifie «fumée», par allusion au fait qu'il était jadis brûlé comme encens et qu'on lui attribuait alors le pouvoir d'éloigner les créatures venimeuses. D'autres, enfin, font dériver le mot du grec thymus, qui signifie «courage», la plante étant jadis considérée comme revigorante. Ce condiment, placé sous l'oreiller, favoriserait la venue du sommeil, dit-on... Avoir des branches de thym sur soi, donnerait courage et énergie. C'est également un symbole d'amour durable et de fidélité. Enfin, le thym rendrait irrésistibles les femmes qui en portent sur elles.

Préparation de la tisane :

Versez un quart de litre d'eau bouillante sur une cuillère à café de thym sec ou sur une belle branche de thym frais. Laissez infuser deux à trois minutes. Filtrez. À boire nature ou sucrée au miel, avec ou sans citron. Quatre ou cinq tasses par jour soulagent les rhumes et les bronchites et calment la toux. La tisane de thym est également digestive et tonique. Le fait de remplacer le café par une infusion de thym vous apporte bien-être tout au long de la journée.

Elle peut aussi être utilisée contre les rhumatismes

En médecine populaire, on recommande un bain au thym contre les douleurs rhumatismales et pour son effet tonifiant. Versez deux litres

d'eau chaude mais non bouillante sur deux tasses de thym séché. Couvrez, laissez infuser pendant vingt minutes, filtrez et ajoutez à l'eau du bain.

Efficace dans le traitement du côlon irritable

La consommation de la tisane de thym est aussi une plante qui est utilisée pour traiter le syndrome du côlon irritable. En effet, elle est capable de traiter tous les symptômes. Elle soulage la douleur, réduit l'inflammation et élimine les toxines et les bactéries des intestins.

Prenez une tisane à chaque repas si vous avez des troubles digestifs.

En cas de règles douloureuses

Les constituants du thym exercent aussi leur effet décontractant et antispasmodique sur les organes génitaux féminins. La tisane est donc efficace contre les douleurs qui précèdent ou accompagnent les règles. Buvez-en 3 ou 4 tasses par jour, en suçant au miel.

Ses bienfaits contre la fatigue

Pour retrouver votre vitalité en période de grande fatigue pensez aussi au thym. Vous pouvez démarrer la journée par une tisane au thym à laquelle vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe si vous aimez, c'est aussi une plante tonique. Contrairement au café, il n'y a pas d'accoutumance ni de contre-coup. Dernier conseil : si vous avez mauvaise haleine, faites-vous un gargarisme de tisane au thym ou buvez-en une grande tasse afin de neutraliser l'odeur déplaisante.

épluchés et coupés en dés dans trois litres d'eau. À déguster durant plusieurs jours et bien entendu, cela peut vous aider à mincir.

Elle vous permet de prendre soin de votre cœur

L'aubergine est un véritable cadeau pour votre cœur. Sa teneur en fibres, en potassium, en vitamine C, en vitamine B6 et en phytonutriments va vous permettre de prendre soin de votre santé cardiaque. Tous les aliments qui contiennent des flavonoïdes sont idéaux pour prévenir les maladies cardiaques.

Les anthocyanines des aubergines nous permettent de réduire notre pression artérielle et de nous protéger des radicaux libres. Si vous passez par des moments marqués par le stress, les obligations familiales et une mauvaise alimentation, provoquée par le peu de temps que vous avez pour vous, n'hésitez pas à vous préparer une recette saine à base d'aubergines pour vous revigorer.

De la sauge pour le système nerveux

De plus en plus de recherches scientifiques s'intéressent aux propriétés neurologiques de la sauge. En plus de stimuler la mémoire, elle permettrait, en effet, grâce à ses propriétés tranquillisantes, de calmer les crises d'agitation survenant au cours de la maladie d'Alzheimer et d'améliorer les fonctions cognitives. Il apparaît, toutefois, que la sauge ne soit efficace qu'à un stade peu avancé de la maladie d'Alzheimer.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Smoothie aux épinards, à l'avocat et aux fraises

Ce smoothie (boisson onctueuse) riche en magnésium sera votre meilleur allié pour débiter la journée de la meilleure des manières.

Il est énergétique, riche en antioxydants, en fibres et en de multiples nutriments.

L'avocat peut vous apporter 15% de la dose quotidienne recommandée de magnésium.

Si vous ajoutez également des épinards et des fraises dans ce smoothie, vous augmenterez fortement vos taux.

Prenez note de la recette !

Ingrédients :

- ½ avocat.
- 8 fraises.
- 1 tasse d'épinards (30 g).
- 1 verre d'eau (200 ml).
- 1 cuillerée de miel (25 g).

Préparation :

- La première chose à faire est de bien laver les ingrédients, surtout les épinards, qui ont tendance à absorber très facilement les pesticides.
- Une fois qu'ils sont propres, mettez-les dans le mixeur avec les fraises et le demi-avocat. Ajoutez le verre d'eau et le miel, et mixez pour obtenir une boisson la plus homogène possible.
- Profitez-en chaque matin, il est très sain

Saviez-vous que... ?

Faire des exercices a de nombreux bienfaits pour notre santé physique mais c'est également excellent pour la santé psychologique ? La routine, les mauvais moments, les circonstances extérieures... Tout cela peut nous rendre tristes, sombres et pleins de négativité. Nous voulons être positifs mais même lorsque nous essayons, nous n'y arrivons pas. Peut-être que nous ne faisons pas les choses correctement. Que pensez-vous de sortir dans la rue et de courir un peu ?

Masque lissant pour les cheveux

Faire cuire du riz (sans le rincer). Récupérer l'eau de cuisson. Verser sur les cheveux. Masser délicatement cuir chevelu et pointes. Garder 10 minutes.. Procéder au shampoing habituel.

La grenade pour la performance masculine

Les bienfaits de la grenade sur le désir masculin sont scientifiquement prouvés. En mangeant ce fruit aphrodisiaque, votre niveau de testostérone grimpera de 16 % à 30 %. Résultat, vos performances sexuelles deviendront plus impressionnantes. Dans la mythologie grecque, ce fruit symboliserait même la fertilité.

Du poivre de Cayenne... dans les narines

Le poivre de Cayenne est surtout connu en cuisine, mais il a également une action analgésique sur les migraines et en cas de zona grâce à la capsaïcine qu'il contient. Evidemment, si vous êtes fréquemment sujet aux maux de tête, vous pouvez en ajouter dans vos plats. Mais en cas de crise, voici ce qu'il convient de faire : diluez une cuillère à café de piment de Cayenne dans un verre d'eau tiède.

Mélangez bien pour que le piment ne reste pas au fond du verre et trempez des cotons-tige dans cette solution en vous assurant qu'ils sont bien recouverts de poivre et placez-les dans les narines, jusqu'à ce que vous sentiez de la chaleur. Ce n'est pas un remède très agréable mais il permet d'anéantir les maux de tête.

Sachez que...

Des rapports scientifiques indiquent que des gens ayant voyagé dans les tropiques sont parvenus à vaincre la malaria à l'aide du jus de la betterave rouge.

Le meilleur traitement pour nettoyer les reins

Le persil est connu comme le meilleur traitement pour nettoyer les reins. Prendre une poignée de persil, laver puis couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole, ajoutez de l'eau (1 litre) et faire bouillir pendant dix minutes, laisser refroidir, verser dans une bouteille propre et réfrigérer. Buvez un verre tous les jours et voyez comment le sel et les toxines vont s'éliminer en urinant.

Boire l'eau de cuisson des artichauts

Voici un remède de grand pour maigrir en éliminant toutes ses toxines. Si vous mangez des artichauts, ne jetez pas l'eau de cuisson, c'est un peu amer mais ça a un effet diurétique qui n'a rien à enlever aux meilleures boissons amincissantes.

Pour réguler les triglycérides

Le cumin contribue à maintenir une glycémie stable, à réguler le cholestérol et les triglycérides sanguins. En ajoutant 3 g de cumin en poudre chaque jour à l'alimentation (à incorporer dans un yaourt maigre par exemple), on augmente la part de masse grasse perdue, on diminue le tour de taille et la masse maigre est mieux conservée..

Peau distendue, visage qui s'affaisse

Lorsqu'on arrive à un certain âge, la peau se distend, devient plus ou moins

flasque ; le visage s'affaisse. Le relâchement des tissus peut être heureusement stoppé par un remède très simple, qu'il est d'ailleurs bien préférable d'utiliser à titre préventif. Il consiste à se masser ou à se tamponner le visage et le cou, régulièrement, matin et soir, avec du jus de pomme, qui a la propriété de raffermir la peau et de retendre les muscles. Ce jus s'oxydant rapidement, il faut l'exprimer juste avant de s'en servir.

Un teint éclatant tout l'hiver ?

Vous pouvez élaborer une lotion bien-faisante : mélangez, à parts égales, jus de citron et lait entier. Passez comme une lotion (cure de 10 jours).

Pour réduire les brûlures d'estomac

Pour réduire l'inflammation des brûlures d'estomac dues à des gastrites, des excès alimentaires ou des ulcères, buvez une tasse trois fois par jour entre les repas de cette tisane guimauve (khitmi), réglisse (erqessous). Versez 2 cuillères à café du mélange (1/2 de guimauve, 1/2 de réglisse) dans 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 minutes et laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 1 cuillère à café de miel.

La fameuse soupe au chou qui fait mincir

Pour la recette de la soupe minceur au chou, il vous faut un gros chou vert, un céleri (krafès) en branches, une dizaine de petits oignons, trois poireaux et cinq tomates. Faites cuire les légumes