TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Teinture de lavande

À appliquer en friction sur la peau contre les douleurs, les rhumatismes et la bronchite.

1. INGRÉDIENTS

> 100 g de fleurs de lavande

> 500 g d'alcool à 70°

2. PRÉPARATION

> Laissez macérer les fleurs de lavande (khezzama) dans l'alcool pendant 1 mois (certaines personnes estiment que 8 jours pourraient suffire, à essayer si vous manquez de patience).

> Filtrez ce mélange et conservez dans une bouteille bien fermée à l'abri de la chaleur.

3. POSOLOGIE

> En usage externe : Frictionnez la teinture de lavande sur la zone douloureuse.

Diabète : Moins s'asseoir réduirait les risques de 75%

Rester trop longtemps assis augmenterait les risques de diabète, même pour les personnes pratiquant régulièrement une activité sportive.

Cela semble évident, mais pour éviter l'obésité et réduire les risques de diabète, il est nécessaire de faire du sport. Pourtant tous les bénéfices tirés de la pratique régulière d'une activité physique pourraient être perdus par une simple position assise prolongée.

En effet, des chercheurs de l'University College à Londres affirment que les personnes étant le plus souvent debout durant leur loisir réduiraient leurs risques de surcharge pondérale et donc par conséquent de diabète de type 2 de 75%.

Cannelle et miel, pour stimuler la libido

La cannelle est considérée comme l'un des meilleurs aphrodisiaques naturels, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Prenez-en une cuillerée le matin et une cuillerée le soir.

Mélangez du miel liquide et de la cannelle de façon à obtenir une préparation assez épaisse.

Mettez cette préparation dans un pot en verre que vous fermerez hermétiquement. Il est possible de la garder dans un lieu frais en dehors du réfrigérateur s'il ne fait pas trop chaud. Cette préparation se conserve bien et assez longtemps sans avoir recours à un conservateur, grâce aux propriétés de la cannelle et du miel.

La cannelle, pour stabiliser la glycémie

La cannelle (qorfa) permet à l'organisme de stabiliser la glycémie et de réguler la production d'insuline.

Les chercheurs ont prouvé que cette épice retarde la sensation de faim, car elle augmenterait de 34,5 à 37% le temps que l'estomac prend pour se vider.

Afin de bien profiter des bienfaits de la cannelle, il suffit d'aromatiser le thé ou la tisane avec un bâton de cannelle pour limiter l'envie de sucre.

La douche froide renforce l'immunité

L'avantage le plus établi des douches froides, c'est que dans l'ensemble, elles peuvent augmenter vos aptitudes à lutter contre la maladie et l'infection. Les personnes qui prennent régulièrement des douches froides ont moins de chances d'attraper des maladies comme le cancer, les rhumes, les hémorroïdes ou les varices.

Cela favorise la fécondité chez l'homme

Pourquoi devriez-vous avoir une bonne circulation sanguine ? Tout simplement parce que ça empêche des problèmes tels que l'hypertension, le durcissement des artères, et l'apparition de varices. Une bonne circulation améliore les performances de votre système et favorise la fécondité chez l'homme.

Ne pelez pas vos courgettes !

S'il est conseillé de cuire la courgette à la vapeur, il est tout aussi recommandé de conserver sa peau pour la cuire.

Celle-ci renferme de nombreuses vitamines telles que de la vitamine C, des vitamines B2 et des provitamines A. la courgette contient très peu de sodium ce qui en fait un aliment à privilégier dans le cadre d'un régime sans sel.

La noisette, une arme contre le stress

La noisette est connue pour être très riche en oméga-9 (contre le mauvais cholestérol). Sa teneur en magnésium en fait une arme efficace contre le stress.

Notons également la présence de zinc dans la noisette, bienfaisante à différents niveaux (cicatrisation, développement du fœtus...).

SOLEIL ET BRONZAGE

Comment avoir un teint hâlé naturellement ?

Pour éviter les mauvaises surprises, ne profitez pas d'un «gros» bain de soleil dès votre arrivée. Allez-y de manière progressive. Vous devez bien vous hydrater et boire au moins deux litres d'eau au quotidien.

Photo : DR

Rien de tel qu'un bon jus de carotte chaque jour avant une exposition au soleil. Pour cela, pelez une dizaine de carottes et passez-les au mixer. Le goût ne vous plaît pas ? Pas de soucis, ajoutez quelques oranges pressées et un petit filet de citron. Votre préparation sera encore plus efficace et délicieuse.

Préparez du café comme vous avez l'habitude de le faire. Laissez-le tiédir et ajoutez-y de l'huile d'olive. Mélangez bien le tout et enduisez-en votre corps.

> Autobronzant naturel à faire soi-même !

Faites infuser 30 cl de thé de manière à ce qu'il soit assez fort. Faites fondre au bain-marie 3 cuillères à soupe de beurre de cacao avec 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Hors feu ajoutez le thé infusé. Mélangez et laissez refroidir, votre autobronzant est prêt.

> Masque autobronzant à la carotte

Râpez très finement 1 carotte foncée. Mélangez à un peu d'huile d'olive ou quelques cuillères de yaourt. Appliquer sur le visage, le cou et le décolleté. Garder le masque autobronzant 20 mn avant de rincer.

> Bronzer avec une lotion naturelle

Faites bouillir 1/2 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez-y 3 sachets de thé nature, laissez infuser pendant 15 minutes. Intégrez le jus d'un demi-citron. Appliquez bien uniformément avant d'aller dormir.

> Soins naturels après soleil…

- Masque apaisant après soleil naturel : Battez ensemble 1 jaune d'œuf et 1 yaourt. Appliquez sur le visage et le cou, laissez sécher et nettoyer à l'eau fraîche (sécher ensuite immédiatement avec un coton).

- Soin après soleil naturel : Mixez 1 concombre et recueillez-en le jus, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et mélangez bien. Appliquez cette mixture après soleil naturel pour réhydrater votre peau, le soir au coucher.

- Masque calmant après soleil naturel : Mélangez 2 cuillères à soupe de farine avec 2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé et 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse. Dès que votre mélange est homogène, appliquez sur votre visage en couche épaisse. Laissez agir 10 minutes et rincez à l'eau fraîche.

- Soulager un coup de soleil sur le visage avec de la sauge : Prenez une petite casserole et mettez-y l'équivalent de 2 tasses d'eau froide que vous porterez à ébullition. Lorsque l'eau est à ébullition, y ajoutez 2 bonnes cuillères à soupe de feuille de sauge. Laissez infuser le tout durant 10 bonnes minutes sur feu doux. Récupérez ensuite les feuilles de sauge et versez l'eau infusée dans un petit récipient afin de la laisser refroidir. Maintenant que votre infusion est quasi froide, lavez-vous le visage avec, matin et soir.

> Prolongateurs de bronzage naturels…

Pour terminer, voici 2 recettes naturelles de prolongateur de bronzage :

- Mélangez 2 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de yaourt nature. Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de carotte. Appliquez sur le visage et le cou (éviter contour des yeux et de la bouche), laissez agir 20 minutes avant de rincer avec un tonique.

- Utilisez cette infusion à la place de votre tonique habituel pour prolonger votre bronzage : Faites infuser 3 cuillères à soupe de thé dans 1/2 litre d'eau chaude pendant 20 minutes.

Filtrez et laissez refroidir, puis ajoutez le jus d'1/2 citron filtré avec un linge fin, secouez bien avant chaque utilisation.

> Attention, l'exposition prolongée au soleil peut nuire à la santé car ce dernier provoque bien plus qu'on ne croit des cancers de la peau !!!

Le saviez-vous ?

Des études ont également démontré que manger des radis permettrait de ralentir la perte de mémoire. Cependant, pour que cette action soit efficace, il faut en consommer une quantité élevée.

Pour soulager des gaz intestinaux

Lorsque l'on commence à ressentir une gêne à l'estomac ou ce gonflement typique du ventre, on peut également avoir recours à un remède simple : une serviette de toilette trempée dans de l'eau chaude, puis essorée, que l'on place sur le ventre pour que l'abdomen se relâche et que les gaz diminuent.

LES ARBRES DANS LES ÉCOLES APAISENT LES ENFANTS

Jouer dans des cours d'école plantées d'arbres ou comportant des espaces verts ou des jardins réduirait le stress des enfants et améliorerait leur attention.

Une cour de récréation avec une partie naturelle boisée ou un jardin aurait un impact positif sur le comportement et le bien-être des enfants. C'est ce que suggère une étude de l'université du Colorado Boulder publiée dans la revue *Health & Place*. Partant du constat que les enfants ont souvent des vies stressantes (en raison des conditions de vie de leurs parents, des rapports parfois tendus avec leurs professeurs ou leurs camarades, des contraintes posées par les enseignements...), les auteurs de cette étude ont voulu évaluer l'impact de la présence d'espaces verts dans les cours sur l'ambiance générale de l'école.

Pour Louise Chawla, principale auteure de l'étude, l'école est un lieu où il est important de créer un contact avec la nature, notamment en raison du temps que les enfants y passent.

Cette relation avec un monde naturel préviendrait le stress. Selon elle, il faudrait intégrer cette donnée dans l'aménagement des cours d'école.

Sachez que…

La pastèque a des bienfaits pour le cœur. Elle contient de l'arginine qui est un des acides aminés qui peut aider à maintenir les artères, la circulation sanguine et l'ensemble de la fonction cardiovasculaire.

Consommer du céleri pour maigrir

Pour perdre du poids en consommant du céleri, vous pouvez préparer de délicieux jus de fruits ou légumes de votre choix mélangez à quelques branches de céleri.

En cas de baisse de vitalité

Buvez 1 verre d'eau dans lequel vous aurez incorporé 1 cuillère à soupe de miel, 1 autre de citron et 1 pincée de gingembre (skendjbir) en poudre.

Pour fabriquer un bain de bouche

Faites infuser 10 clous de girofle dans 20 cl d'eau bouillante et laissez refroidir. Votre bain de bouche maison est prêt.

Notez qu'en plus d'être naturellement antiseptique, il combat la mauvaise haleine.

Tisane de menthe pour combattre la nausée

Laissez infuser pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante des feuilles de menthe. Buvez cette infusion pour apaiser votre mal de cœur.

L'ail pour réparer des ongles cassants

Chaque jour, frottez une demi-gousse d'ail sur chacun de vos ongles.

En plus de les fortifier, cela vous enlèvera toute envie de les ronger.

La camomille pour un bain délassant

Faites infuser 1 petite tasse de fleurs de camomille (baboundj) séchées dans 1 litre d'eau bouillante pendant 1 quart d'heure. Versez dans un bain chaud et dites adieu à vos courbatures !

L'huile de noix de coco pour estomper les rides

Mélangez un blanc d'œuf avec de l'huile de noix de coco.

Appliquez ce masque sur votre visage, laissez-le reposer puis rincez.

Cette recette est une arme anti-vieillissement faisant paraître la peau plus jeune et plus lisse.