TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion tonique à l'eau de riz

La lotion tonique à l'eau de riz peut se convertir en un allié exceptionnel contre le vieillissement prématuré de la peau si elle est associée à un régime sain. N'oubliez pas que pour obtenir de bons résultats avec cette lotion tonique, vous devez l'appliquer fréquemment et toujours après avoir nettoyé votre peau.

Cette lotion tonique à base d'eau de riz peut également s'utiliser sur les cheveux. Ce produit donne une brillance et une douceur sans précédents. Appliquez-le après vous être lavé les cheveux et laissez-le agir durant quelques minutes. Puis rincez bien le tout.

INGREDIENTS :

• Une demi-tasse de riz

• Un verre d'eau, de préférence distillée.

PREPARATION :

• Mélangez l'eau et le riz dans le récipient, fermez le couvercle, et laissez reposer durant toute une nuit. Après cela, filtrez le mélange.

• Une autre manière de préparer cette lotion est de faire bouillir le riz dans l'eau, puis de filtrer le liquide. Vous obtiendrez exactement le même résultat.

• Le mélange peut vous servir durant une à deux semaines si vous le conservez dans un lieu approprié.

• Pour vous appliquer la lotion, prenez un peu de coton et plongez-le dans l'eau de riz, puis passez-le sur votre visage et votre cou. Votre peau sera plus douce, sans graisses accumulées et beaucoup plus lumineuse.

Pourquoi le café donne un tel coup de fouet ?

Des scientifiques brésiliens ont découvert la raison pour laquelle une tasse de café peut vous booster pour la journée.

La tasse de café le matin vous paraît indispensable avant de commencer la journée ? La raison de cette habitude quotidienne pourrait se trouver dans des protéines présentes dans la caféine. Celles-ci imiteraient le processus chimique de la morphine qui soulage la douleur en agissant sur le système nerveux central.

Les chercheurs de l'Université de Brasilia sont arrivés à cette conclusion alors qu'ils travaillaient en collaboration avec une organisation agricole appartenant à l'Etat, afin de développer la qualité des graines de café. En testant les combinaisons des gènes de café sur les souris, les scientifiques ont découvert que les peptides opioïdes, naturellement produites lors de la consommation de café, ont eu un effet comparable à la morphine, voire même plus durable sur l'organisme. Petit point négatif : le processus de dépendance s'appliquerait aussi pour la caféine.

Les épices, pour faire le plein de magnésium !

Graines de cumin, de coriandre, gingembre, curry, poivre noir... toutes ces épices apportent du magnésium (233 mg/100 g en moyenne). «Certes, on en consomme une très faible quantité à chaque fois, mais il ne faut pas hésiter à en ajouter à nos plats à la moindre occasion car l'accumulation est intéressante pour un bon apport en magnésium».

Pour retrouver un ventre plat

Beaucoup de personnes pensent que les bananes font prendre du poids, mais ce n'est pas du tout le cas. L'idéal est d'en manger une par jour, de préférence le matin ou le soir. Elles sont riches en potassium et nous permettent de contrôler les niveaux de sel dans notre métabolisme. Elles vous aideront à éviter la rétention d'eau et à vous sentir plus léger. N'hésitez plus !

Le topinambour, pour prévenir l'ostéoporose

Consommé régulièrement, Le topinambour (batata terfass) favorise l'équilibre de la flore intestinale et réduit les risques de cancer intestinaux. D'après certaines études, sa forte concentration en oligofructose et en inuline permettrait aussi de prévenir l'ostéoporose en entretenant la minéralisation osseuse.

Exfoliant pour les lèvres

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent mettre en danger la santé de nos lèvres, notamment en les faisant paraître gercées.

Pour mettre un terme à ce problème, il est efficace d'appliquer un peu de jus de citron sur nos lèvres avant d'aller dormir. Vous en sentirez rapidement les effets, étant donné que ce fruit favorise l'hydratation et l'élimination des cellules mortes.

Les pommes de terre, pour éliminer les verrues

Les pommes de terre crues sont un excellent remède maison pour en finir avec les verrues. Pour cela, il faut prendre un morceau de pomme de terre crue, le râper (ou l'écraser) et le mettre directement sur la zone affectée.

La meilleure option est de le faire durant la nuit en couvrant la verrue avec un linge ou avec du sparadrap, afin que la pomme de terre reste dessus toute la nuit. Le jour suivant, vous pouvez enlever le bandage et laver la zone à l'eau froide.

Pour une pousse des cheveux plus rapide

La pomme de terre a une forte teneur en nutriments qui peuvent être bénéfiques pour vos cheveux. Comment utiliser ce remède ?

C'est très simple, mettez les épluchures de pommes de terre à bouillir dans une casserole d'eau, laissez reposer le tout jusqu'à ce que l'eau soit tiède, lavez vos cheveux normalement puis utilisez cette eau pour vous rincer. Si vous l'utilisez deux à trois fois par semaine, vous remarquerez des effets positifs à court terme.

L'infusion au thym, pour purifier le côlon

Elle est antibactérienne et anti-inflammatoire, elle favorise donc la digestion et soulage les spasmes et le mal-être.

Elle est notamment bonne pour éliminer les putréfactions de nos intestins, agissant comme un grand nettoyant. Il suffit d'une cuillerée de thym (z'îtra) dans un verre d'eau bouillante. Attendez qu'il arrive à ébullition et laissez reposer 10 minutes.

Dents jaunes : testez le gros sel

A doses modérées, le sel est vital pour notre santé. Antiseptique, il peut être utilisé pour faire blanchir les dents.

Faire dissoudre1 cuillère à soupe de gros sel marin dans 1 verre d'eau tiède.

Tremper sa brosse à dents dans l'eau ainsi salée et se brosser les dents. Puis rincer.

A faire une fois par semaine (sur des dents saines), pour rendre ses dents plus blanches.

LA SCIATIQUE

Des conseils pour traiter la douleur

Pour traiter les problèmes de sciatique, vous pouvez utiliser certaines herbes aux propriétés antirhumatismales et analgésiques sous forme d'infusion, de compresses et de cataplasmes, dans le but de soulager vos souffrances.

Lorsque le nerf sciatique est enflammé, certaines douleurs apparaissent dans la fesse et dans la partie postérieure de la cuisse. Cette douleur peut s'étendre tout le long de la jambe jusqu'à la cheville et peut être très incommodante.

Les infusions qui combattent la sciatique

- L'infusion de curcuma : c'est une herbe très recommandée dans le traitement de la sciatique car elle contient de nombreuses propriétés anti-inflammatoires. Préparez une infusion avec quelques branches de curcuma dans un demi-litre d'eau bouillante. Buvez-en jusqu'à trois ou quatre fois par jour.

- L'infusion mixte : prenez dix grammes de chacune de ces plantes (pensée sauvage, marjolaine, pissenlit) sous leur forme sèche de préférence. Pilez le tout et mélangez bien. Ensuite, faites bouillir une tasse d'eau et ajoutez une cuillerée du mélange d'herbes. Mettez dans un récipient avec bouchon, fermez, et laissez reposer. Vous pouvez ensuite en boire jusqu'à deux tasses par jour.

- Jus de carotte et de persil : c'est un jus très efficace pour soigner la sciatique. Il faut réaliser un smoothie de carotte avec quelques branches de persil.

Vous ne pouvez en boire qu'un verre par jour. L'heure à laquelle vous le consommerez n'a pas d'importance.

Il est également recommandé de boire, à jeun, un verre de jus d'ananas avec une gousse d'ail, sans ajouter de sucre ou d'édulcorant.

Les cataplasmes anti-douleur

• Appliquer un cataplasme d'argile vert sur la zone enflammée peut aider à réduire l'inflammation. Cela calmera également fortement la douleur. Le cataplasme doit s'appliquer en réalisant un massage délicat.

• Faites fondre 500 g de graisse végétale au bain-marie, et plonger-y 1 feuille de chou crue, puis l'appliquer sur la région douloureuse.

• Appliquez un cataplasme de racine de gingembre moulue, en ajoutant une cuillerée d'huile d'olive. Posez le cataplasme en réalisant un massage très doux. Vous pouvez répéter l'opération plusieurs fois par jour.

• Faites cuire des fleurs et feuilles de verveine séchées dans du vinaigre de cidre. Mettez un peu de ce mélange dans de la gaze. Posez-la sur la région en souffrance.

Soigner la sciatique avec les huiles

- Préparez une huile de massage à base de gingembre en :

• râpant finement deux morceaux de cette racine

• en les pressant afin d'en extraire le plus de jus possible

• en mélangeant le jus obtenu (en principe plus d'une cuillère à soupe) à une demi-tasse de jus de citron et à trois cuillères à soupe d'huile végétale de sésame.

- Autre huile de massage à base de sésame :

• Faites chauffer 30 graines de sésame dans 250 ml d'huile végétale (noisette, ou olive) au bain-marie pendant deux heures.

• Laissez refroidir le mélange.

• Filtrez.

Utilisez cette huile de massage que vous pouvez conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Les suppléments pour traiter la sciatique

- La quercitrine : c'est un bio-flavonoïde qui se trouve généralement dans les fruits et les légumes, notamment dans l'oignon et dans la pomme. C'est un antioxydant puissant qui a la faculté de protéger les cellules contre l'action nocive des radicaux libres.

- La broméline : il s'agit d'une enzyme qui se trouve notamment dans l'ananas et qui a la capacité de réduire l'inflammation qui provoque la sciatique.

Blanc d'œuf et carotte, pour atténuer les rides

Pourquoi du blanc d'œuf ? Tout simplement car il a un effet liftant sur notre peau, la rendant plus ferme et plus lisse. Il est idéal pour le contour des yeux. Vous pouvez le combiner avec une pâte de carotte, qui apporte sa forte teneur en vitamines à la peau pour qu'elle récupère son élasticité, pour la tonifier et pour atténuer les rides d'expression. L'effet raffermissant est immédiat.

Mettez deux carottes dans un mixeur pour en extraire le jus. Ne le mélangez pas avec de l'eau, ajoutez-y simplement deux blancs d'œufs et mélangez bien le tout. Mettez le masque dans un récipient puis appliquez-le sur votre peau petit à petit.

Le fruit du baobab, l'aliment tendance de 2015 ?

Antioxydant, source d'énergie, allié ventre plat... Le fruit du baobab fait de plus en plus d'adeptes, mais que dit réellement la science sur ses bienfaits naturels ?

L'engouement pour le fruit du baobab va-t-il traverser la Manche jusqu'en France? Cette année «l'Adansonia digitata», fruit issu de l'arbre qui ne pousse qu'en Afrique, fait fureur au Royaume-Uni. Surnommé «pain de singe» en France, ce fruit vert renferme des petits morceaux blancs avec des graines qui seraient, selon les plus adeptes, de véritables trésors de santé source d'énergie et alliés minceur.

Il faciliterait la digestion... Au cours d'une étude menée sur six échantillons de fruits de baobab, des chercheurs américains confirment une forte présence de polyphénols, un puissant antioxydant. Après avoir cuit et mélangé le fruit du baobab avec de l'eau et du pain blanc, les chercheurs ont voulu voir à quelle vitesse, il est assimilé et digéré. Résultat ? Le «Adansonia digitata» pourrait aider à faciliter la digestion. En revanche, «aucun signe d'apport énergique ou de bienfaits minceur n'ont été trouvés» ont-ils conclu.

PHOBIE : LUTTER CONTRE LA NOMOPHOBIE

Avec l'évolution de la société, on assiste à l'apparition de nouvelles phobies. C'est le cas, par exemple, de la nomophobie.

La nomophobie désigne la peur irrationnelle et excessive d'être séparé de son téléphone portable. Une étude menée au Royaume-Uni en 2008 a montré que cette phobie se déclare lorsque les utilisateurs de téléphone portable perdent l'objet, ou n'ont plus la possibilité de l'utiliser faute de couverture réseau ou de batterie suffisante. D'après cette étude, 58 % d'utilisateurs sont concernées contre 48% d'utilisatrices.

Pour décrire ce phénomène, l'utilisation du mot phobie, qui fait référence à une névrose, peut sembler exagérée : le mot anxiété paraît plus approprié. Dans tous les cas, pour lutter contre cela, tentez de vous séparer progressivement de votre portable. Commencez par arrêter de tout stocker sur votre téléphone. Faites des sauvegardes de votre répertoire téléphonique, de vos photos... Ainsi, en cas de perte, vous conserverez ces données. En ce sens, vous diminuerez votre angoisse face à la perte de vos fichiers. Ensuite, éteignez-le chaque nuit, puis lorsque vous êtes chez vous et n'en avez pas besoin. Peu à peu, passez du temps loin de votre téléphone mobile, et rendez-vous compte que vous vous en sortez très bien sans votre smartphone. Trouvez-lui aussi des alternatives en vous demandant comment faisaient les générations précédentes.

Ainsi, vous pourrez le garder sur vous pour l'utiliser dès que vous en aurez besoin, mais ne ressentirez plus ce sentiment d'anxiété s'il n'est pas à votre portée.

Sachez que...

Plusieurs études affirment que la pastèque est bénéfique pour le cœur, car sa consommation quotidienne maintient la pression et la tension sanguines à de bons niveaux, prévenant ainsi les maladies cardiaques et vasculaires. Cependant, le seul problème est que les intéressés devraient consommer une pastèque et demie par jour pour jouir de ces bienfaits à tout moment.

Manque de concentration : prenez de l'avoine

Riche en fibres et vitamines B, l'avoine a plusieurs vertus sur l'organisme et aide notamment à retrouver une certaine clarté d'esprit.

Précaution : ne pas consommer d'avoine en cas d'intolérance au gluten. Mettre une poignée de flocons d'avoine dans 1 litre d'eau et faire bouillir pendant 5 min. Laisser tiédir puis filtrer. Boire la préparation au cours de la journée.

L'oignon contre les bleus

Quand vous avez un bleu, mettez une couche d'oignon sur la zone affectée. L'alinase, le même composé qui provoque que nos yeux pleurent quand nous le coupons, est responsable de la stimulation du flux lymphatique et évite que le sang ne s'accumule et forme un bleu. Vous devez poser l'oignon le plus tôt possible après le coup.

Pour calmer les nerfs

Laisser reposer 15 amandes dans l'eau toute la nuit. Les peler et les réduire en pâte avec une petite cuillère de noix de muscade et une pointe de gingembre. A prendre avant de dormir.

Pour combattre l'inflammation chronique

Les noix ont la plus grande teneur en oméga-3 d'origine végétale, contiennent plus de 10 phytonutriments antioxydants et des polyphénols qui ont un rôle crucial dans la diminution de l'inflammation.

Le jasmin, la plante du couple

Le jasmin est reconnu comme la plante du couple, car il bénéficie aux relations dans leur spiritualité.

Il est recommandé d'avoir cette plante dans la chambre et/ou dans les espaces les plus partagés par le couple, car il attire les bonnes énergies pour renforcer la relation et la romance.

Saviez-vous que...?

Le cactus est une plante qui requiert des soins particuliers pour son entretien, qui a la capacité d'éloigner la jalousie, les intrus, les personnes malintentionnées, les hypocrites et qui absorbe les mauvaises énergies électromagnétiques des appareils électroménagers.