TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque pour rajeunir le visage

Ce masque «japonais» à base de riz est un remède simple et efficace. Le riz est un bon tonifiant pour la peau. Il dispose d'un élément appelé inotisol, formidable pour freiner le vieillissement, stimuler la circulation sanguine et traiter adéquatement la santé de la peau.

1. Ingrédients :

Notre masque pour rajeunir le visage est composé des éléments suivants :

• 3 cuillerées de riz complet (biologique si possible).
• Une cuillerée et demie d'eau distillée.
• Deux cuillerées d'avocat.
• Une demi-cuillerée de miel.

2. Préparation :

• Dans un premier temps, vous allez cuire le riz. Vous n'avez besoin que d'une petite quantité, mais il faut que le masque vienne d'être fait, afin de bénéficier au maximum de ses vertus. Réchauffez-le jusqu'à ce que le riz ramollisse, et ensuite, séparez le riz de l'eau obtenue. Réservez les deux ingrédients.
• Ensuite, il faut mettre le riz dans un récipient et y ajouter l'avocat et le miel. À l'aide d'une cuillère, remuez bien pour créer une pâte homogène et fine. Lorsqu'elle est prête, appliquez-la sur votre peau.
• Laissez agir sur le visage pendant au moins 15 à 20 minutes. Puis, quand vous la retirez, prenez un coton et nettoyez votre visage avec l'eau de riz que vous avez obtenue et que vous aviez réservée. De cette manière, vous exfoliez et vous traitez les petites taches et les impuretés.

Comme vous pouvez le voir, ce masque d'origine japonaise est très complet, simple et économique. En effet, le riz et son eau ont des propriétés très bénéfiques.

Si vous préparez ce remède deux fois par semaine, vous verrez rajeunir votre visage jour après jour. Essayez !

LE GINGEMBRE, UN ANALGÉSIQUES NATUREL

Boire deux tasses d'infusion de racine de gingembre (skendjbir) par jour permettra non seulement de réduire la douleur des personnes souffrant d'arthrose, d'arthrite, du syndrome du canal carpien ou de tendinite, mais cela permettra aussi d'améliorer le fonctionnement de cette articulation. De nombreuses études, comme celle menée par l'Université de Miami (Etats-Unis), nous disent que le gingembre a des effets anti-inflammatoires comparables à ceux de l'ibuprofène. N'en doutez pas et buvez-en une tasse chaque matin, et chaque soir avant d'aller vous coucher.

LE MARC DE CAFÉ, POUR LUTTER CONTRE LES CERNES

Le marc de café est aussi un excellent moyen de lutter contre les cernes sous vos yeux. Il peut aussi réveiller votre peau en diminuant les cernes et les gonflements sous les yeux.

Il suffit de mélanger les ingrédients suivants : 1 cuillère de marc de café, 1 cuillère de yaourt ou de fromage blanc et 5 gouttes de citron. Laissez refroidir quelques heures dans le réfrigérateur. Étalez ensuite ce mélange en masque tout autour des yeux pendant un 1/4 d'heure. Il ne reste plus qu'à enlever ce masque contre les cernes avec du coton et à renouveler l'opération une fois par semaine pour retrouver un regard lisse et réveillé.

DÉCOCTION ÉPICÉE CONTRE LES REFROIDISSEMENTS

Pour lutter contre le rhume et les refroidissements, vite une décoction épicée ! 10 cl d'eau, du gingembre frais (environ 3 cm épluché et découpé en petits dés), 3 grains de poivre noir, 1 demi-bâton de cannelle (ou 3 pincées de cannelle en poudre), 1 citron et 1 cuillerée à café de miel. Faites chauffer 5 minutes à petits bouillons l'eau, le gingembre, le poivre et la cannelle. Laissez infuser 5 minutes à couvert et filtrez. Ajoutez le citron et le miel. À boire 2 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

REMÈDE DE VERRUE AU CITRON

Faire mariner un zeste de citron dans du vinaigre pendant 3 jours. Appliquer sur la verrue durant une nuit. Protéger avec un sparadrap. Le lendemain la verrue est ramollie : la peau se reconstitue en quelques jours. Si la verrue fait plus de 7 mm de diamètre, procéder à cette application durant 2 jours.

INFUSION À L'AIL POUR SOIGNER L'ECZÉMA

Faites bouillir 50 cl d'eau et plongez-y 2 gousses d'ail épluchées. Après quelques minutes retirez la casserole du feu. Trempez des compresses dans le liquide encore bien chaud en faisant attention de ne pas vous brûler tout de même et apposez-les sur les zones touchées. Laissez agir toute la nuit, les démangeaisons auront disparu le lendemain.

L'HUILE D'AMANDE : ELLE SOIGNE L'ACNÉ

Pour les personnes qui souffrent d'acné, de points noirs ou de peau grasse, l'huile d'amande est l'un des rares remèdes qui peut les aider.

Vous pouvez faire un masque avec 30 ml d'huile d'amande, le jaune d'un œuf et une pomme.

Épluchez la pomme, enlevez le centre et écrasez la pulpe. Ajoutez le jaune d'œuf et l'huile d'amande. Mélangez bien et formez une pâte consistante. Appliquez-la sur le visage ou sur les parties affectées par les boutons et laissez agir pendant une demi-heure. Une fois le temps écoulé, rincez à l'eau tiède.

LA COURGE, POUR RÉDUIRE L'ACIDE URIQUE

La courge est un légume diurétique qui vous permettra d'éliminer l'acide urique grâce à une forte production d'urine. Elle vous permettra d'éliminer tout ce qui vous gêne et qui est nocif pour votre organisme. Cela vaut donc vraiment la peine de l'inclure dans votre régime alimentaire. Cuisinez-la comme les légumes précédents. Vous pouvez également la préparer au four. N'oubliez pas de conserver ses graines, et de les consommer, car elles sont très saines.

POUR ATTÉNUER LES RIDES D'EXPRESSION

Beaucoup de traitements conventionnels utilisent l'huile de ricin, si efficace contre les rides et les lignes d'expression. Vous n'avez qu'à mélanger une cuillerée d'huile de ricin, une cuillerée d'eau de rose et une de lait. Très simple ! Prenez un coton et appliquez le mélange petit à petit sur le contour de vos yeux, sur votre front et sur le contour de vos lèvres. Laissez agir durant 15 minutes, rincez à l'eau fraîche et mettez-vous de la crème hydratante. Cela vous donnera d'excellents résultats.

CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Les 7 secrets venus de l'Himalaya

Aimeriez-vous connaître les secrets contre le vieillissement venus de l'Himalaya ? Comment font les hommes et les femmes de l'Himalaya pour vivre plus d'un siècle ? D'où puisent-ils leur élixir de jouvence ? Comment parviennent-ils à éviter les maladies et les douleurs? Cela fait beaucoup de questions, pour une seule et même réponse : ils profitent des bienfaits de notre mère Nature.

L'expérience de vie dans certaines régions du Tibet, du Bhoutan, du Népal et de l'Inde est réellement incroyable. Ceux qui y vivent l'attribuent à certaines habitudes qu'ils suivent chaque jour.

Il existe différents produits naturels qui poussent près de la chaîne montagneuse de l'Himalaya, qui s'utilisent pour maintenir une bonne santé et pour prolonger l'existence. Les habitants de cette région les utilisent quotidiennement, et les résultats sont excellents !

Bien dormir grâce à l'ashwagandha

Il s'agit d'une herbe asiatique que le peuple tibétain utilise depuis de nombreuses années. Elle aide à dormir et à traiter l'insomnie. Un repos adéquat est essentiel pour se maintenir jeune, tant dans l'esprit que dans le corps. Une étude portant sur l'ashwagandha a démontré que consommer 100 mg de cette plante, juste avant d'aller se coucher, est réellement très efficace pour les personnes qui ont des difficultés à trouver le sommeil.

En plus de cela, elle permet de réduire la libération d'hormone cortisol et de contrôler le stress.

Purifier son cœur en mangeant de la grenade

La grenade (remmane) possède de nombreux bienfaits pour la santé, mais surtout pour notre cœur. La science moderne a démontré que les grenades, qui poussent de manière sylvestre dans l'Himalaya, contiennent des substances naturelles qui peuvent améliorer la santé du cœur. Le jus de grenade pur est trois fois plus bénéfique pour notre santé que le thé vert, par exemple.

Seulement 60 grammes quotidiens sont suffisants pour améliorer considérablement la santé cardiaque.

Gagner 20 ans d'espérance de vie grâce aux baies de goji

Les baies de goji sont l'un des principaux responsables de l'espérance de vie élevée des Tibétains, qui compte 20 années de plus que celle de la majorité des pays occidentaux. Cette baie miraculeuse a une forte teneur en fer et en vitamine C, qui aide le corps à absorber le fer.

Les baies de goji ont également la plus forte concentration en antioxydants de tous les aliments présents sur notre planète, selon l'échelle ORAC. Boire quotidiennement du jus de goji pur, ou manger directement une baie crue, permet de jouir d'une santé optimale.

Guérir l'anxiété et découvrir la paix intérieure avec l'arbre de santal

Doté d'un arôme piquant et très pénétrant, l'arbre de santal a été utilisé depuis des siècles pour réduire le stress, éliminer l'anxiété et guérir la dépression. Certains appliquent même de l'huile essentielle de santal sur le troisième œil (situé au centre du front) durant la méditation profonde.

L'huile de santal, ou la pâte de santal (réalisée avec de l'eau et de la poudre de santal), ont des effets calmants sur le corps et l'esprit. Leur arôme permet de calmer les nerfs, de soulager le stress et d'élever l'esprit.

Calmer l'estomac avec de la cardamome

Si vous souffrez régulièrement de maux d'estomac, de gonflement abdominal, de flatulences, ou que vous souhaitez apaiser votre tractus digestif et améliorer votre digestion, n'hésitez pas à consommer cette herbe, ou épice, miraculeuse: la cardamome (el hil).

Cette plante, très utilisée dans la cuisine orientale, a de nombreuses propriétés. Elle stimule l'appétit, protège l'estomac, élimine la diarrhée et les coliques, diminue les flatulences, évite la mauvaise haleine, stimule et revigore l'esprit, prévient le cancer du côlon, et est un puissant analgésique.

Utilisez une cuillerée de cette épice, sous sa forme moulue, dans votre thé ou votre café, et buvez-en dix minutes avant chaque repas.

Briller avec l'argousier

L'argousier (aussi connu sous le nom de baie maritime) est l'un des derniers éléments découverts par la médecine moderne contre les effets du vieillissement, et notamment contre celui de notre peau. Originaire du Népal, cet arbre produit des fruits de couleur orange, ou rougeâtre, qui stimulent la rénovation cellulaire de la peau et la protègent contre les dommages des rayons ultraviolets du soleil.

L'argousier contient des cellules curatives antioxydantes et des omégas 7, un agent rajeunissant de notre peau extrêmement célèbre. Pour avoir une peau brillante, utilisez une crème hydratante qui contient de l'argousier comme ingrédient principal.

De plus, l'huile d'argousier pure est également très utile pour prévenir et réduire les vergetures.

Assainir votre peau grâce aux feuilles de margousier

Les habitants de l'Himalaya se baignent dans de l'eau chaude contenant des feuilles de margousier pour guérir leurs plaies. L'huile issue des feuilles de cet arbre s'utilise en Asie depuis plus de 2 000 ans.

En plus d'avoir d'excellents effets esthétiques, les feuilles de margousier ont des propriétés astringentes et cicatrisantes, qui permettent de guérir le diabète et la goutte, de contrer les symptômes de la malaria et de la pneumonie, d'améliorer les symptômes de l'arthrite et de l'arthrose, ainsi que de calmer les nerfs, ce qui en fait un relaxant musculaire très puissant.

INFECTION URINAIRE

Épluchez une pomme, enlevez son trognon et coupez-la en rondelles.

Coupez une banane sans sa peau en rondelles. Mixez le tout avec un verre d'eau et buvez-en une fois par jour, de préférence à jeun.

DES FEUILLES DE FRAISES CONTRE LES INFECTIONS URINAIRES

Riches en antioxydants, les feuilles de fraises pourraient aider à guérir une infection urinaire. Mettre les feuilles dans une casserole d'eau et faire bouillir une dizaine de minutes.

Boire la préparation tout au long de la journée. Renouveler jusqu'à la disparition des symptômes.

DE L'AIL ET DU THYM CONTRE UN GROS RHUME

Prendre 3 ou 4 gousses d'ail. Les faire bouillir dans 1/2 litre d'eau pendant quelques minutes. Y ajouter 2/3 branches de thym (z'îtra) et faire infuser pendant 10 minutes.

Boire ce remède plusieurs fois par jour sans oublier d'ajouter du miel, et d'en boire surtout une bonne tasse avant d'aller vous coucher.

TONIQUE AU THÉ VERT ET AU VINAIGRE DE POMME

Ce tonique est excellent pour un usage le soir trois fois par semaine. C'est un mélange très puissant contre l'acné et les points noirs qui ne peut manquer à votre routine de soins de beauté. Mais pourquoi le vinaigre de pomme ? Tout simplement car il est aussi idéal pour désenflammer, pour éliminer les points noirs et pour équilibrer le pH de l'épiderme.

Pour le réaliser, vous aurez besoin à nouveau d'une infusion de thé vert. Un peu moins d'un verre d'eau (100 ml) avec 3 sachets de thé vert. Ajoutez une petite cuillerée de vinaigre de pomme – très peu – et mettez tout le mélange dans un vaporisateur. Mettez-le dans le réfrigérateur et de cette manière, vous pourrez l'utiliser deux jours d'affilée. Agitez bien avant utilisation, appliquez-en sur votre visage et laissez agir au moins une demi-heure. Ensuite, relavez-vous le visage et appliquez-y votre crème hydratante habituelle.

CES MAUVAISES HABITUDES SERAIENT DES SIGNES DE PERFECTIONNISME

Vous vous rongez souvent les ongles ? Vous ne pouvez vous empêcher de toucher vos cheveux ou de vous gratter la peau ? Ces comportements répétitifs ne seraient pas dus à de la nervosité ou à de l'anxiété comme on l'a longtemps pensé mais seraient plutôt des signes de perfectionnisme, selon une étude canadienne.

Les chercheurs ont étudié le comportement de 48 personnes dont la moitié souffrait de comportements répétitifs. Les participants ont réalisé quatre activités provoquant des sentiments différents : stress, détente, frustration et ennui. Résultat : les volontaires souffrant de comportements répétitifs se sont montrés plus aptes à recommencer lorsqu'ils se trouvaient dans des situations d'ennui ou de frustration mais pas dans la phase de relaxation. Le stress n'est donc pas le seul sentiment responsable de ces gestes.

«Nous croyons que les personnes souffrant de ce type de comportements peuvent être des perfectionnistes, c'est-à-dire qu'elles sont incapables de se détendre et d'effectuer une tâche à un rythme normal», explique le Pr Kieron O'Connor de l'Université de Montréal et auteur de l'étude.

Ces personnes seraient donc plus impatientes et mécontentes de ne pas arriver à réaliser leurs objectifs. Elles auraient également tendance à s'ennuyer davantage. Bien que ces comportements induisent une détresse importante, ils montrent une envie d'arriver à un certain résultat», ajoute le chercheur O'Connor.

Sachez que...

Une étude britannique a affirmé que 90% des personnes qui consomment une cuillerée d'huile de foie de morue par jour, nourrissent mieux leur cartilage et réduisent nettement les enzymes à l'origine des douleurs articulaires. Une cuillerée par jour peut apaiser considérablement vos douleurs nocturnes, n'en doutez pas !

LE TOPINAMBOUR CONTRE LA CONSTIPATION

Son nom viendrait d'un peuple indien du Brésil, les «Topinambous» qui l'appréciaient particulièrement. Grâce à ses fibres abondantes, le topinambour (batata terfass) accélère le transit intestinal et lutte contre la constipation. L'effet des fibres est d'autant plus accentué que le topinambour contient de l'inuline, un sucre légèrement laxatif.

POUR PRÉVENIR LES YEUX GONFLÉS

Mélangez un blanc d'œuf (à l'effet tenseur reconnu) avec 4 cuillères de crème fraîche (pour l'effet hydratant). Placez le tout au réfrigérateur pendant 5 minutes, puis appliquez une quinzaine de minutes sur le contour de vos yeux. Rincez à l'eau fraîche.

DU VINAIGRE POUR SE DÉBARRASSER DES PELLICULES

Le vinaigre est connu comme remède pour rendre les cheveux brillants. Mais pas seulement, il peut être aussi utilisé pour réduire la densité des pellicules.

Prendre une petite dose de vinaigre de cidre et la mélanger à de l'eau (50/50). Se frictionner énergiquement le cuir chevelu avec cette préparation. Rincer.

DU CÉLERI POUR SOIGNER UN ULCÈRE À LA BOUCHE

Un gargarisme de céleri (krafess) pourrait favoriser le traitement d'un ulcère de la bouche. Passer des tiges de céleri à la centrifugeuse. Faire des gargarismes avec la préparation plusieurs fois dans la journée.

POUR DÉSENFLAMMER LES SINUS PARANASAUX

Parmi toutes les bonnes propriétés du vinaigre de cidre de pomme, son pouvoir dans le traitement des infections des sinus paranasaux est à souligner. Pour ce traitement, il suffit de mélanger deux cuillerées de vinaigre de pomme dans 30 cl d'eau tiède, puis d'y ajouter une cuillerée de miel.

Saviez-vous que...?

Les Chinois l'appelaient «remède d'harmonie» il y a 5 000 ans déjà.

L'efficacité de l'aloe vera ou aloès (essebar) pour soulager les brûlures, cicatriser les plaies, fortifier le système immunitaire et réguler la sphère digestive ne date donc pas d'hier...