Soir Santé

Dimanche 12 avril 2015 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Limonade au concombre et à la menthe

Avec cette limonade légère de concombre, de gingembre et de menthe, vous pourrez perdre les graisses accumulées dans votre ventre, mais aussi bien vous hydrater et vous rafraîchir.

Les ingrédients de cette limonade, idéale pour l'été, sont :

- Deux litres d'eau.
- Un concombre moyen.
- Un citron.
- Une cuillerée de gingembre frais râpé.
- Dix feuilles de menthe fraîche.

Préparation :

Ajoutez aux deux litres d'eau, le concombre épluché et coupé en fines rondelles. Puis, incorporez le citron coupé lui aussi en fines rondelles, le gingembre râpé et les feuilles de menthe. Laissez le mélange dans votre réfrigérateur pendant toute une nuit, ou au moins pendant 6 heures. Lorsque vous allez le boire, vous pouvez ajouter quelques glaçons pour vous rafraîchir encore davantage. Buvez cette boisson tout au long de la journée, et vous boirez ainsi, sans même y penser, les deux litres d'eau recommandés par jour. Si vous n'aimez pas trop consommer des liquides, cette recette est parfaite. Emportez-la partout avec vous dans une bouteille en plastique.

INFECTION DE LA GORGE

L'infusion au curcuma et au thé vert

La combinaison du thé vert et du curcuma va vous permettre de soulager l'inflammation et d'améliorer l'infection de votre gorge. Préparez votre thé vert comme vous en avez l'habitude. Lorsqu'il arrive à ébullition, ajoutez une demi-cuillerée de curcuma en poudre.

Laissez reposer 5 minutes, puis buvez-en une tasse, en ajoutant un peu de miel. Vous vous sentirez bien mieux.

3 dattes et un jus de grenade par jour, c'est bon pour le cœur !

Manger trois dattes et un verre de jus de grenade par jour permettrait de déboucher les artères et réduire le risque de troubles cardiaques, rapporte une étude scientifique.

Selon l'étude, boire 12 cl de jus de grenade et manger trois dattes par jour pourrait supprimer les lipides qui s'accumulent dans les artères et risquent d'entraîner des crises cardiaques. Pourquoi ? Les chercheurs expliquent que la grenade est riche en antioxydants qui luttent contre le stress oxydatif responsable du stockage des graisses et la datte en antioxydants qui luttent contre le mauvais cholestérol (LDL).

Masque à la mauve, pour les peaux sensibles et irritées

Laissez infuser dans une tasse d'eau chaude 4 grammes de fleurs de mauve (khobeiza). Versez 2 cuillères à soupe de l'infusion dans un bol contenant 2 cuillères à soupe de fromage blanc. Appliquez ce masque sur votre visage nettoyé avec une infusion de camomille (baboundj). Laissez agir et détendez-vous durant 15 minutes. Rincez votre visage à l'eau de source.

Du coquelicot pour soigner une toux sèche

Une infusion à base de pétales de coquelicot peut être efficace en cas de toux sèche et d'enrouement. Verser 2 cuillères à café de fleurs de coquelicot, soit 1,5 gramme dans une tasse. Verser de l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes.

Filtrer le mélange avant de boire. Consommer 2 à 3 tasses par jour. Vous pouvez éventuellement sucrer l'infusion avec du miel.

Ce sandwich peut bouleverser votre vie sexuelle

Un nouveau sondage révèle que les amateurs du sandwich toasté au fromage ont des relations sexuelles beaucoup plus que les autres. Ce sondage mené par le site de rencontres américain Skout sur 4600 personnes révèle que 73% des mangeurs de sandwich toasté au fromage ont des relations sexuelles au moins une fois par mois, contre 63% de ceux qui optent pour des aliments réconfort type biscuits, gâteaux au chocolat, viennoiserie... De plus 32% des premiers font l'amour au moins 6 fois par mois contre 27% de ceux qui n'aiment pas ces sandwichs. Et ce n'est pas leur seul avantage. Ils seraient aussi — toujours selon le sondage — plus charitables et plus aventuriers en matière de voyages. L'étude ayant été menée aux Etats-Unis, il n'y a rien de surprenant à ce que 41% des sondés aient dit préférer le fromage américain dans leur sandwich. Viennent ensuite le cheddar (33%), la mozzarella (10%), le fromage suisse (8%), le provolone (fromage italien, 6%) et le Brie (2%). 47% des personnes ont aussi indiqué qu'elles aimaient ajouter à leur sandwich quelques ingrédients comme des tomates ou du pesto (sauce à base de basilic, d'ail et d'huile d'olive), et 51% qu'ils préféraient le pain blanc (29% pour le pain complet, 13% pour le pain au levain, 4% pour le seigle et 3% pour la baguette).

L'eau tiède citronnée à jeun

C'est l'une des méthodes de désintoxication les plus connues et les plus efficaces que vous pouvez mettre en place. Ce n'est pas une limonade, c'est pour cela qu'il est important de ne pas ajouter de produits sucrants à cette boisson. Buvez un verre d'eau tiède citronnée juste après votre réveil, et vous contribuerez au nettoyage de votre foie.

Il évite les problèmes respiratoires

Cette plante est aussi utile pour les poumons et le cœur. Si vous avez des problèmes comme l'asthme ou la bronchite, vous n'avez qu'à ajouter du gingembre (skendjbir) dans vos plats pour accélérer la guérison et la récupération.

L'ortie contre l'arthrite

Cette plante est célèbre pour ses propriétés purifiantes, et pour sa capacité à soulager les symptômes de l'arthrite. Elle peut être consommée en salade, ajoutée dans des smoothies, ou bien sa teinture peut être réalisée assez facilement, en mélangeant quelques feuilles fraîches d'ortie (horeïque) dans un demi-litre d'alcool à 90º et en laissant macérer 10 jours. Il suffit de frotter la zone affectée avec ce mélange, deux à trois fois par jour.

LES CÉPHALÉES DE TENSION

Des remèdes simples et efficaces

Qui n'a jamais souffert, au moins une fois dans sa vie, d'une céphalée de tension ? Ce trouble se caractérise par une douleur oppressante et globale, qui peut aller du front jusqu'à la nuque. C'est, de nos jours, une réalité de plus en plus fréquente dans la population mondiale. Parfois, le stress est son principal facteur, mais il existe également d'autres causes à prendre en compte.

- La tension musculaire : le fait d'être dans une même position, en tension, durant plusieurs heures d'affilée, provoque les céphalées de tension. Un exemple ? Lorsque vous travaillez sur un ordinateur, ou sur une machine dans une usine, et que cela vous oblige à faire des mouvements répétitifs.
- La vue : si vous fixez durant des heures un écran d'ordinateur, ou que vous étudiez toute une nuit, votre fatigue visuelle peut se terminer en céphalée de tension.
- Les mauvaises habitudes alimentaires : vous êtes de ceux qui partent le matin en ayant seulement bu un café ? Ou vous sautez des repas pour perdre du poids ? Si vous faites partie de ces personnes, vous mettez votre santé en danger, car vous disposez moins de nutriments pour vos activités, et vous devenez faible, ce qui entraîne assez fréquemment des céphalées.
- L'hypertension artérielle : l'hypertension est l'une des causes directes de la céphalée de tension. Maux de tête, vertiges, mal-être sont autant de symptômes directs qui indiquent que le cœur est en train de pomper le sang avec plus de force que d'habitude contre les parois des artères.

Le traitement chaud-froid

Le chaud et le froid sont des traitements efficaces contre les maux de tête causés par la tension. Comment réaliser ce traitement ? C'est très simple ! Prenez une compresse froide, et imbibez-la de vinaigre de pomme. Le vinaigre de pomme agit comme un excellent agent relaxant, donc préparez bien votre compresse et mettez-la quelques minutes au réfrigérateur.

Posez-la sur votre front et laissez agir durant 15 minutes, pour aller ensuite prendre une bonne douche chaude, bien relaxante. Il n'est pas nécessaire que votre douche soit très longue, mais seulement quelques minutes sous un jet d'eau chaude, pour que cela détende votre nuque. Une fois que vous avez terminé, attendez 15 à 20 minutes, puis appliquez une autre compresse froide, mais imbibée cette fois-ci avec de l'eau de lavande (khezzama), ou avec une infusion froide de romarin.

L'infusion de gingembre

L'une de ses propriétés les plus connues est sa capacité à agir comme un analgésique naturel, qui n'a aucun effet secondaire. Son pouvoir anti-inflammatoire est très efficace pour éliminer la céphalée de tension.

Pour bénéficier de ses effets, vous n'aurez qu'à râper un petit morceau de gingembre (skendjbir) frais, l'équivalent d'une cuillerée, et le plonger dans un verre d'eau bouillante. Laissez reposer le mélange, puis buvez-le petit à petit.

Le masque à la menthe pour les yeux

Voici le processus de ce remède :

- Faites une infusion avec 10 feuilles de menthe dans un demi-verre d'eau. Une fois qu'elle est prête, mettez-la au réfrigérateur.
- Imbibez une compresse avec ce mélange, une fois qu'il est bien froid.
- Allongez-vous et appliquez cette compresse à la menthe sur vos yeux durant au moins 20 minutes.
- Maintenez les yeux fermés et détendez-vous. Cela va vous aider, grâce à la fraîcheur de la menthe qui relâchera vos yeux, et à son odeur qui dispose d'actions relaxantes.
- Lorsque vous sentez que la compresse est à température ambiante, replongez-la dans l'infusion fraîche.

La cuillerée d'huile d'olive au jus de citron

Ce remède simple est très célèbre. L'huile d'olive est un excellent produit pour désenflammer, hydrater la peau et favoriser la circulation sanguine.

Combinée à du jus de citron, elle devient un médicament naturel qui permet de traiter très efficacement la céphalée de tension.

Vous pouvez, par exemple, boire une cuillerée d'huile d'olive avec 3 gouttes de jus de citron, avant de vous reposer sur votre canapé avec la compresse de menthe dont nous vous avons parlé auparavant.

Shampooing au vinaigre pour en finir avec les 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.

Ce que mange une femme enceinte influence la santé de ses petits-enfants

Une étude américaine montre que l'alimentation des grands-mères du côté maternel jouerait aussi un rôle important dans la santé de leurs petits-enfants.

Les résultats de ces recherches ont été présentés par le docteur Christopher Kuzawa de la Northwestern University à l'occasion du congrès annuel de l'American Association for the Advancement of Science (AAAS), organisé à Chicago.

Le docteur Kuzawa et son équipe ont découvert que lorsque les femmes privilégiaient les aliments nutritifs pendant leur grossesse, cela bénéficiait à leurs enfants, mais aussi à leurs petits-enfants, qui affichaient une meilleure santé sur le long terme.

L'équipe a suivi 3 000 femmes philippines depuis 1983 sur trois générations pour découvrir les effets de l'alimentation sur les enfants et les petits-enfants.

«De nombreuses preuves montrent que la malnutrition prénatale peut altérer la biologie de façon permanente de manière à perdurer jusqu'à l'âge adulte et accroître le risque de maladie», a noté le professeur. «Un poids de naissance plus important est associé à un risque moindre de maladies à l'âge adulte, mais jusqu'à un certain point. Lorsque le poids de naissance est vraiment très élevé, le risque de maladie à l'âge adulte augmente».

UN SOMMEIL DE QUALITÉ POURRAIT BOOSTER LA LIBIDO FÉMININE

Plus qu'un Viagra au féminin, les femmes à la libido en berne devraient privilégier la qualité de leur sommeil. Selon des chercheurs américains, le sommeil peut réellement influer sur l'appétit sexuel féminin.

Des études existantes suggèrent qu'un sommeil insuffisant - tant sur le plan qualitatif que quantitatif - peut réduire la réponse sexuelle chez la femme, explique le Dr. Kalmbach, qui précise que le rapport entre sommeil et sexe chez la femme doit être exploré davantage à l'avenir.

171 femmes ont été recrutées sur le campus d'une université américaine et suivies sur une période de 14 jours. Les sujets ne prenaient pas de médicaments antidépresseurs, selon les auteurs de l'étude.

Les résultats semblent montrer que :

- Chaque heure de sommeil supplémentaire augmentait de 14% la probabilité de rapports avec un partenaire au lendemain. Un facteur indépendant des autres paramètres comme la fatigue ou l'âge.
- Par contre, trop de sommeil semblait atténuer la sensibilité génitale au lendemain, même si, dans l'ensemble, celles qui ont dormi plus ont rapporté une meilleure sensibilité génitale en moyenne.

«Dans le domaine de la recherche, peu d'attention a été portée sur l'influence du sommeil sur le désir sexuel et l'excitation. Mais ces résultats indiquent qu'un manque de sommeil peut diminuer le désir sexuel et l'excitation chez les femmes», commente le Docteur David Kalmbach, auteur principal de l'étude. «Je crois que le message à retenir n'est pas que plus de sommeil est toujours mieux, mais qu'il est important de se permettre d'obtenir le sommeil exigé par son corps et son esprit», constate le Dr Kalmbach.

Sachez que...

La cannelle, par exemple consommée sous forme de tisane, peut être une réelle alternative au café (riche en caféine) en cas de fatigue

Le coing, incontournable en cas de diarrhée

Pour petits et grands, le coing (sferdjel) est le fruit miracle en cas de diarrhées. Ce, grâce à ses fibres et ses tanins. Faire bouillir trois coings dans un litre d'eau. Filtrer et boire régulièrement.

Contre le nez qui coule

Pour dégager les voies respiratoires et lutter contre le nez qui coule, faites bouillir 250 ml d'eau, ajoutez-y 3/4 gousses d'ail émincées finement, 1 cuillerée à café de jus d'oignon et une pincée de sel.

À consommer 2 fois par jour minimum afin de profiter de l'action antiseptique et anti-inflammatoire de l'ail.

Masque à la fraise et au yaourt

Cette combinaison agit comme un tonique exceptionnel, qui aide à retendre la peau flasque. De plus, ce masque améliore la circulation sanguine, et apporte un aspect nouveau et frais au visage.

Hachez quelques fraises, ajoutez deux cuillerées de yaourt et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte que vous appliquerez sur le visage. Laissez agir durant quelques minutes, puis lavez.

Le raisin bon aussi pour nos dents

D'après une étude de l'Université de l'Illinois, publiée en 2009 dans le Journal of Nutrition, le raisin inhiberait la prolifération des bactéries buccales les plus virulentes, responsables de l'apparition des caries dentaires et de pathologies dégénératives telles que la parodontose.

Il tiendrait ce pouvoir antibactérien de deux composés présents dans sa chair, l'acide oléanolique et l'aldéhyde oléanolique. «Ce bienfait est encore discuté mais ce qui est sûr, c'est que les sucres du raisin sont non cariogènes, ils ne favorisent donc pas le développement des bactéries et des caries, contrairement aux sucres industriels».

Le lait pour combattre l'herpès labial

Le lait contient de la lysine, un acide aminé qui nous aide à accélérer le processus de guérison de l'herpès labial. Plongez un morceau de coton dans du lait, puis appliquez-le directement sur le bouton. L'idéal est d'utiliser ce remède dès que les premiers symptômes se manifestent, c'est-à-dire les fourmis dans les lèvres.

Un remède naturel contre le stress

C'est de préparer une tisane qui aidera à détendre le système nerveux. Pour ceci, mélanger une cuillérée de thym et une cuillérée de basilic à 500 ml d'eau bouillante.

Laisser reposer dans un endroit frais durant 15 minutes et faire infuser. Filtrer le liquide et ajouter du miel pour adoucir.

Le saviez-vous...?

Des investigations récentes ont démontré que manger du basilic diminue les douleurs causées par l'arthrite en raison de ses propriétés anti-inflammatoires