TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède pour la transpiration excessive

La transpiration excessive au niveau des aisselles, des pieds et des mains s'appelle l'«hyperhidrose».

Vous en souffrez, surtout en été ? Alors, ne passez pas à côté de ce remède naturel pour la combattre.

Ingrédients :

- La peau de deux oranges.
- La peau de deux citrons.
- 1 litre d'eau.
- ½ kg de gros sel.
- 3 cuillerées de bicarbonate de soude.

Comment la préparer ?

Mettez les peaux des agrumes et l'eau dans une casserole, et faites chauffer jusqu'à ce qu'elle bout. Ensuite, laissez bouillir trois minutes de plus et éteignez le feu.

Laissez reposer pendant cinq minutes et filtrez. Remplissez la baignoire avec de l'eau tiède et versez le liquide.

Ajoutez le sel et le bicarbonate et plongez-vous dans le bain pendant cinq minutes (ou jusqu'à ce que l'eau refroidisse).

De cette manière, vous éliminerez les toxines, vous parfumerez votre corps et vous stopperez la transpiration.

L'huile d'ail pour traiter les varices

L'ail est connu pour sa capacité à diminuer les inflammations et autres symptômes des varices. Il améliore la circulation du sang et élimine les toxines des vaisseaux sanguins.

Hachez 6 gousses d'ail et mettez-les dans un bocal. Pressez 3 oranges et ajoutez le jus dans le bocal avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez la préparation reposer 12 heures avant de l'utiliser.

Secouez bien la préparation avant de l'utiliser. Chaque soir, trempez-y vos doigts et massez doucement les zones affectées. Posez-y un sac en plastique et enveloppez avec un tissu en laine chaud. Le lendemain matin, rincez bien et enfilez un pantalon ou de collants pour tenir vos jambes au chaud. Répétez cette opération tous les soirs. Les résultats devraient apparaître au bout de quelques mois.

Masque pour atténuer facilement rides, taches et imperfections

Mélanger ½ cuillère à café de cannelle et ½ cuillère à café de noix de muscade dans un petit bol. Chauffer 1 cuillère à café de miel sur feu doux. Ajouter le miel liquide et 1 cuillère à café de jus de citron dans le bol et mélanger bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Utiliser une petite serviette pour appliquer le masque sur le nez, les joues, le front et le menton. Eviter le contour des yeux et des lèvres. Laisser poser pendant 10 à 30 minutes. Ne pas paniquer si ça pique. La sensation de brûlure signifie tout simplement que le soin est en train d'agir, elle se dissipe après quelques minutes. Rincer à l'eau tiède.

Soin des mains : gommage au marc de café

Avec ce gommage au marc de café, vos mains seront douces et débarrassées des peaux mortes. Mélangez 1 cuillère à soupe de marc de café et 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce dans un bol. Massez-vous les mains avec ce gommage maison en faisant des mouvements circulaires. Rincez à l'eau tiède. Mettez votre crème pour les mains habituelle.

Des ongles plus brillants

Le vinaigre blanc fait des miracles sur les cheveux mais aussi sur nos ongles, auxquels il apporte de la brillance. On trempe ou on frotte ses ongles avec du vinaigre blanc pour leur rendre tout leur éclat.

Pour resserrer les pores dilatés

Mélangez 50 g de poudre d'amandes avec 25 cl d'eau de rose et un demi-yaourt entier. Au bout de 10 minutes, rincez avec une infusion de sauge : faites infuser, durant 10 min, 100 g de sauge dans 50 cl d'eau de source. Laissez refroidir et filtrez. Appliquez ce masque deux fois par semaine sur le visage.

La sauge contre la gastrite chronique

Elle est très utilisée pour soulager l'acidité. La sauge (m'rimiya) dispose d'excellentes propriétés pour soulager les symptômes de la gastrite chronique. Préparez-la sous la forme d'une infusion.

Faites bouillir 1 litre d'eau, et plongez-y 1 cuillerée de feuilles séchées de sauge (15 g). Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez l'infusion tout au long de la journée.

Calculs rénaux : méfiez-vous de la betterave !

Un taux excessif d'acide oxalique dans l'organisme favorise la formation de petits cristaux qui peuvent se regrouper et former des calculs rénaux. Or, la betterave est riche en oxalates. Quand on a des calculs rénaux d'oxalate de calcium, il faut éviter les aliments en contenant comme la betterave, mais aussi le cacao et les petits fruits rouges. En cas de lithiase rénale ou coliques néphrétiques, avec des cristaux d'acide urique, la betterave n'est pas déconseillée.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

4 manières d'utiliser l'ail pour la réguler

Saviez-vous que l'ail est un remède naturel exceptionnel qui, selon de nombreuses études, est l'un des meilleurs alliés de notre santé cardiaque ? Grâce à cet aliment, vous allez pouvoir réduire votre mauvais cholestérol LDL, tout en régulant votre tension.

Dans cet article, nous allons partager avec vous 4 recettes naturelles de l'ail pour lutter contre l'hypertension et bien d'autres maladies.

1. Le sel d'ail pour tous vos repas

L'allicine est une enzyme médicale présente naturellement dans l'ail. C'est elle qui dispose de la plupart des bienfaits dont notre santé cardiaque a besoin. Il est intéressant de savoir que l'ail est considéré, depuis l'Antiquité gréco-romaine, comme une épice médicinale d'usage quotidien, qui permet de guérir de nombreuses maladies et de fortifier le cœur.

De plus, il faut savoir que l'ail est l'un des meilleurs antibiotiques présents dans la nature, et qu'il est l'un des aliments de base du meilleur régime du monde : le régime méditerranéen.

Si ce régime est aussi sain, c'est qu'il ne laisse qu'une place très restreinte au sel, en préférant notamment les aliments qui apportent des graisses saines, comme la fameuse huile d'olive par exemple. Voulez-vous savoir comment éliminer complètement le sel de votre alimentation en le substituant par du sel d'ail ? Prenez bonne note.

Ingrédients pour réaliser votre sel d'ail :

- 6 gousses d'ail.
- 2 cuillerées d'huile d'olive vierge extra (60 ml).

Préparation :

- Cette préparation est réellement simple. Vous n'avez qu'à retirer la peau des gousses d'ail, et à les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Une fois que les gousses prennent une belle couleur dorée, éteignez le feu. Faites bien attention à ce qu'elles ne brûlent pas !
- Mettez-les ensuite dans un bocal en verre, en les séparant de l'huile d'olive pour qu'elles ne ramollissent pas sous l'effet d'une trop grande humidité.

A chaque fois que vous aurez besoin de donner à vos plats un peu plus de saveurs, vous n'aurez qu'à râper l'une de vos gousses d'ail. Vous allez adorer !

2. De l'ail à jeun

C'est un moyen idéal pour réguler l'hypertension artérielle, et pour combattre de nombreuses maladies. Cette pratique permet de dépurer le foie, de combattre la fatigue physique et de prévenir diverses infections.

Comment consommer de l'ail pour combattre l'hypertension ?

- L'idéal est de consommer chaque matin, à jeun, deux gousses d'ail crues diluées dans un verre d'eau.
- Il est possible que ce remède vous paraisse un peu fort au goût. Mais si vous considérez tous les bienfaits que cela va vous apporter, vous verrez que ce petit effort matinal en vaut vraiment la peine. Les résultats apparaîtront au bout de seulement 20 jours.
- Si vous pensez que l'ail va vous donner une mauvaise haleine, n'hésitez pas à boire un jus de citron ou à mâcher une feuille de menthe après l'avoir ingéré.

3. L'ail macéré dans de l'huile

Consommer de l'ail macéré dans de l'huile d'olive est un remède ancestral qui va vous permettre de réduire votre hypertension artérielle d'une manière très simple. De plus, c'est une préparation culinaire très savoureuse et très originale.

De quoi avez-vous besoin ?

- 20 gousses d'ail épluchées.
- Un litre d'huile d'olive vierge extra.
- Un bocal en verre.

Comment procéder ?

- La première chose à faire est d'éplucher les gousses d'ail et de les couper en deux. Ensuite, remplissez le bocal en verre avec le litre d'huile d'olive, puis plongez-y les 20 gousses d'ail que vous avez préparées au préalable.
- Attendez que s'écoulent au moins trois semaines avant de commencer à consommer ces gousses d'ail macérées dans l'huile. C'est un moyen exceptionnel de réduire naturellement votre hypertension. Consommée quotidiennement, sur une bonne tranche de pain, cette préparation va vous enchanter. Il est recommandé d'en consommer deux gousses par jour.

4. Le thé à l'ail

Le thé à l'ail est également un très vieux remède, idéal pour prendre soin de sa santé cardiaque, pour perdre du poids, pour combattre les infections et pour freiner le vieillissement prématuré, grâce à sa teneur en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Il est idéal de le consommer à jeun, ou bien 20 minutes après le déjeuner.

Si vous choisissez de consommer deux gousses d'ail à jeun le matin, vous pouvez opter pour une bonne tasse de ce thé après votre déjeuner.

Ces deux manières sont très efficaces pour lutter contre l'hypertension. Nous allons vous expliquer comment préparer ce thé.

Ingrédients :

- Une gousse d'ail.
- Un verre d'eau (200 ml).
- Un peu de gingembre râpé (3 g).
- 1 cuillerée de jus de citron (15 ml).
- Une cuillerée de miel (25 g).

Préparation :

- Commencez par faire chauffer l'eau. Une fois qu'elle commence à bouillir, ajoutez la gousse d'ail préalablement hachée, le gingembre râpé et la cuillerée de miel.

Remuez bien le tout, et laissez cuire pendant 20 minutes. Une fois ce laps de temps écoulé, filtrez le contenu de votre casserole et conservez votre infusion.

Être trop gentil peut mener à la dépression

La gentillesse est une qualité qui englobe générosité, bienveillance et altruisme. Elle est nécessaire pour vivre et travailler ensemble, dans l'harmonie. C'est un état d'esprit bénéfique pour la santé physique et psychique. D'ailleurs, plusieurs études scientifiques le prouvent. De plus en plus de managers et de chefs d'entreprises réalisent qu'elle est indispensable dans le monde du travail.

Toutefois, lorsque la gentillesse est excessive, elle devient nocive pour soi. Si vous êtes trop gentil avec votre entourage et que vous vous sentez triste et déprimé tout le temps, c'est à cause de votre trop grande gentillesse. Il y a, en effet, un lien entre gentillesse et dépression. Vous pouvez être très gentil et accorder trop d'attention aux autres. Mais, si vous voulez sortir de votre dépression, il va falloir vous centrer sur votre personne et ne plus laisser les gens vous marcher tout le temps sur les pieds. C'est plus facile à dire qu'à faire quand on est de nature très bon. Mais, il faut apprendre à ne plus céder et à se défendre. Si vous n'avez pas envie de faire quelque chose, dites NON. Ne soyez pas gêné de refuser et surtout ne laissez personne vous pousser à faire ce que vous n'avez pas envie de faire. Si vous souffrez de dépression, vous faites probablement partie de ces gens. Les personnes trop gentilles font tout ce que les autres leur demandent de faire. Elles prennent sur elles car elles sont incapables de refuser un service. Elles font tout ce qui est en leur pouvoir pour faire plaisir, des fois même sans qu'on leur demande quoi que ce soit. Elles ont besoin d'être aimées, acceptées et pour cela elles se tuent à la tâche. Souvent, leur entourage abuse de cet excès de gentillesse. A la longue, ceci conduit, presque immanquablement, à la dépression.

Ce produit magique arrête la chute de cheveux

L'huile de coco stimule la pousse des cheveux grâce à ses protéines et prévient leur chute, qui les rend généralement fragiles et cassants. Si vous l'appliquez deux fois par semaine sur vos cheveux en massant votre crâne, vous remarquerez une amélioration de la circulation du sang et de l'hydratation de votre crâne. Si vous perdez vos cheveux, utilisez-la chaude en massant doucement votre crâne pendant 5 minutes, afin qu'elle pénètre profondément dans les follicules, nourrissant et renforçant ainsi vos cheveux.Puis laissez reposer pendant au moins une heure (2 à 4 pour une meilleure efficacité), puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux doivent être lavés très soigneusement, un lavage médiocre entraîne des cumuls de sébum sur le crâne, ce qui empêche les cheveux de pousser.

Non seulement l'huile de coco stimule la pousse des cheveux, mais elle les rend brillants. C'est aussi un remède efficace contre les poux, les pellicules et les boutons qui apparaissent parfois sur le crâne.

L'EXTASE, REMÈDE CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE ?

Une étude réalisée par des chercheurs de l'université d'Harvard a montré que les hommes qui éjaculent régulièrement ont moins de risque de développer un cancer de la prostate.

L'orgasme sexuel masculin est bon pour la santé. A en croire une étude menée par des chercheurs de la prestigieuse université d'Harvard aux Etat-Unis, les hommes qui éjaculent régulièrement voient leur risque de développer un cancer de la prostate baisser de manière significative. Les résultats de leurs recherches ont été présentés en mai dernier lors de la réunion annuelle de l'Association américaine d'urologie. Les scientifiques ont suivi 31 925 hommes âgés de 20 à 49 ans tous en bonne santé pendant dix-huit ans. Entre 1992 et 2010, 3 839 patients ont développé un cancer de la prostate au sein de l'échantillon, dont 384 cas ont conduit au décès du patient. En analysant la fréquence des éjaculations de tous les cobayes, les chercheurs ont constaté qu'il existait un lien entre le nombre d'orgasmes et la probabilité d'avoir un cancer de la prostate.

D'après les conclusions de leurs travaux, le fait d'éjaculer au moins 21 fois par mois fait chuter de 22% le risque de cancer de la prostate par rapport à ceux qui en ont eu 4 à 7 fois sur la même période. Les chercheurs ont émis plusieurs théories pour expliquer ce phénomène.

La première hypothèse est que l'orgasme permet d'évacuer certaines substances chimiques potentiellement cancérigènes présentes dans la prostate. L'autre explication serait qu'il favorise le renouvellement cellulaire et, par conséquent, limite le nombre de cellules anciennes qui auraient pu devenir cancéreuses.

Sachez que...

Les figues augmentent la libido et la fertilité chez les deux sexes. De plus, ce fruit contient de grandes quantités de vitamine B6, qui est responsable de sécréter la sérotonine, l'hormone du bonheur.

Se débarrasser des acouphènes avec de la passiflore

Une infusion à la passiflore (nouar essaâ) peut être efficace contre les acouphènes. En revanche, elle n'agit que très peu sur la baisse de l'audition. Verser 1 cuillère à café de passiflore séchée dans une tasse et ajouter 15 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes. Boire 1 tasse 3 fois par jour.

Du thym contre les gencives enflammées

En agissant sur les membranes cellulaires des bactéries, le thym (z'îtra) est efficace contre les gingivites, les caries et l'accumulation de la plaque dentaire. Faire bouillir 250 ml d'eau bouillante. Ajouter une cuillère à café de thym et laisser infuser 10 minutes. Filtrer la préparation. Faire un bain de bouche avec le remède.

Les clous de girofle pour en finir avec les mouches

Même si les clous de girofle (qronfel) n'éliminent pas les mouches, il semblerait que leur odeur les fasse fuir.

Dans ce cas, vous devez disposer 20 à 30 clous de girofle sur une pomme ou une autre surface et la mettre dans un lieu-clé pour faire fuir les mouches.

En plus de vous aider contre les mouches, cette astuce est également parfaite pour aromatiser tout le foyer.

Les haricots et les reins

La ressemblance physique entre les haricots et les reins est plus qu'évidente. De plus, cet aliment a un grand pouvoir purificateur sur cet organe.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les haricots sont très utilisés pour améliorer et renforcer le fonctionnement rénal.

Bronzage : la carotte pour avoir un teint radieux

Râpez 1 carotte. Dans un bol mélangez la carotte râpée dans de l'huile d'olive.

Mélangez bien comme il faut et attendez que l'huile devienne couleur orangée.

Peau grasse : mettez du concombre

Grâce à ses qualités assainissantes et astringentes, le concombre combat la peau grasse. Couper un concombre en rondelles. Placer les rondelles sur l'ensemble du visage et attendre 20 minutes. A faire tous les jours si possible.

Soigner une brûlure avec du bicarbonate

Vous vous êtes légèrement brûlé et votre pharmacie est vide ? Appliquez un peu d'eau bicarbonatée. Dans de l'eau bien froide, verser une pincée de bicarbonate de soude. Ne pas hésiter à rajouter des glaçons et bien mélanger. Plonger un bandage dans la préparation. Appliquer le bandage sur la zone brûlée. Le retirer dès qu'une sensation de fraîcheur envahit la peau. Replonger le bandage dans la préparation et l'appliquer de nouveau. Recommencer jusqu'au refroidissement de la brûlure.

Le saviez-vous...?

L'avocat, dont la forme est similaire à celle de l'utérus de la femme, met 9 mois à mûrir ? La même durée qu'une grossesse...