Soir Santé

Dimanche 30 août 2015 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Curcuma au miel d'abeille

L'association du curcuma (erq lasfar) et du miel d'abeille est également connue dans la médecine naturelle comme le «miel d'or».

C'est un remède naturel avec un fort pouvoir anti-inflammatoire qui améliore les défenses immunitaires et aide à traiter différentes maladies. Il est idéal pour réduire les symptômes de la grippe, le rhume et la douleur dans les articulations.

Ingrédients :

• 100 g de miel d'abeille.

•1 cuillerée de curcuma (15 g).

Instructions :

Mettre une cuillerée de curcuma en poudre pour 100 grammes de miel d'abeille 100% biologique. Mélanger les deux ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène, et versez le remède dans un récipient en verre avec un couvercle.

La dose recommandée :

Pour traiter les symptômes de la grippe et le rhume, il est conseillé de prendre une demi-cuillerée de ce mélange toutes les heures pendant la première journée et ensuite, réduire la dose à une demi-cuillerée toutes les deux heures. On peut le diluer dans un verre d'eau si on supporte mal le goût très sucré.

Le fenugrec, remède pour le diabète

Le fenugrec (halba) peut également être utilisé pour contrôler le diabète, améliorer la tolérance au glucose et les niveaux de sucre dans le sang en raison de son effet hypoglycémiant. Il stimule également la sécrétion d'insuline dépendante du glucose. Riche en fibres, il ralentit l'absorption des glucides et de sucres. Faire tremper deux cuillères à soupe de graines de fenugrec dans l'eau pendant la nuit. Buvez de l'eau avec les graines dans la matinée sur un estomac vide. Suivez ce remède sans échouer pour quelques mois pour faire baisser votre taux de glucose.

Mangez deux cuillères à soupe de graines de fenugrec en poudre par jour avec du lait.

Masque anti-fatigue, vitaminé à l'orange

Mélanger 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre, avec 2 cuillères à café d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus d'orange fraîchement pressé, 2 cuillères à café de crème fraîche. Appliquer sur le visage, le cou et le décolleté en insistant sur le nez et les pommettes. Evitez le contour des yeux et de lèvres. Laisser agir 15 minutes, rincez à l'eau froide additionnée de jus de citron. Vous pouvez réaliser ce masque vitaminé 2 à 3 fois par mois.

Soigner un abcès avec de l'argile

L'argile peut accélérer le mûrissement de l'abcès et sa cicatrisation. Elle peut ainsi soulager les douleurs, en attendant d'aller consulter un dentiste.

Déposer la quantité souhaitée d'argile verte en poudre dans un récipient en bois. Ajouter de l'eau pour recouvrir la dose d'argile. Ne pas remuer et laisser reposer 2 à 3 heures. Mélanger. La pâte obtenue doit être lisse et assez épaisse. Appliquer le cataplasme froid d'une épaisseur de 2 cm sur la joue correspondant à l'abcès et recouvrir d'une compresse humide. Maintenir avec du sparadrap. Laisser poser et retirer quand le cataplasme est sec. Renouveler toutes les 3 heures si nécessaire.

Attention : L'argile peut soulager momentanément la douleur, mais elle ne soigne pas. La consultation d'un dentiste est indispensable.

Le melon pour soulager les peaux sèches

Confectionnez un lait de melon en commençant par récupérer le jus d'un melon dans un récipient hermétique. Mélangez-le ensuite avec 125 ml de crème liquide de type crème fraîche. Imbibez votre peau de cette préparation puis rincez-la soigneusement. Secouez énergiquement votre récipient avant chaque utilisation.

Le sucre pour arrêter le hoquet

C'est l'un des remèdes classiques pour le hoquet si gênant qui peut nous affecter à n'importe quel moment. Les experts considèrent que le sucré sur la langue surcharge les terminaisons nerveuses de la bouche et peut donc arrêter le hoquet. Mangez une cuillerée de sucre pur.

Soigner une toux avec de l'ail

Rien de telle que de l'eau aillée pour soigner une mauvaise toux. Eplucher et presser 10 gousses d'ail, puis verser le jus dans un bocal. Ajouter 2 tasses d'eau bouillante. Fermer hermétiquement et laisser macérer toute la nuit.

Midi et soir, boire une cuillère à café de ce remède. Effet garanti.

Le yaourt pour éliminer la mauvaise haleine

Les bactéries vivantes présentes dans le yaourt nature aident à supprimer les bactéries nocives qui provoquent la mauvaise haleine et permettent donc d'éviter ce problème. Face aux premiers signes de mauvaise haleine, consommez un yaourt nature avec des probiotiques et assurez-vous de le garder quelques secondes dans votre bouche, avant de l'avaler.

LU POUR VOUS

Le «Viagra» féminin débarque sur le marché

Le premier «Viagra» féminin destiné aux patientes non ménopausées souffrant de problèmes de libido va faire son entrée sur le marché américain, après le feu vert donné par l'Agence américaine des médicaments pour commercialiser ce produit.

La Food and Drug Administration (FDA), qui a rejeté à deux reprises ce médicament en 2010 et 2013, a finalement suivi les recommandations émises en juin par un comité consultatif d'experts en faveur de sa commercialisation par 18 voix contre 6.

Cette autorisation «fournit aux femmes souffrant d'un faible désir sexuel une option de traitement», a déclaré dans un communiqué la Dr Janet Woodcock, directrice du centre d'évaluation et de recherche sur les médicaments de la FDA.

Selon plusieurs études médicales, au moins 40% des femmes non ménopausées présenteraient à différents degrés une hypoactivité sexuelle, ne résultant d'aucun problème biologique, psychologique ou d'une interaction de médicaments.

LES STRIES

6 recettes efficaces pour les éliminer

Appliquez ces traitements quand vos stries ont encore un teint violet. Quand elles acquièrent des tons blancs, il est plus difficile de les éliminer, car elles ont déjà cicatrisé. Il s'agit d'un problème anti-esthétique qui se produit quand la peau s'étire trop et très rapidement, cassant ainsi les fibres du collagène et provoquant des lignes de couleur blanche et violette qui sont souvent très difficiles à éliminer.

L'huile de rose musquée et d'amande

Ces huiles ont d'importants nutriments qui contribuent à restaurer la peau et à augmenter la production de collagène.

On peut les utiliser seules ou préparer un mélange des deux, pour concentrer leur vitamine E, leurs antioxydants et leurs composés hydratants qui accélèrent la réduction des stries.

Comment préparer le mélange ?

• Mélangez deux doses égales d'huile de rose musquée (chez l'herboriste) et d'huile d'amande, et appliquez la préparation tous les matins après votre douche, en réalisant de doux massages sur les zones affectées de votre peau.

Le traitement à l'avocat

Ce fruit contient des acides gras essentiels, de la vitamine E et des antioxydants qui ont un impact positif sur la peau et qui permettent de la régénérer.

Ce traitement associe les incroyables bienfaits de l'avocat avec ceux du miel et du citron, et consiste en une crème puissante qui élimine les stries.

Comment le préparer ?

• Ecrasez la pulpe de l'avocat et mélangez-la avec une cuillerée de citron et une cuillerée de miel, jusqu'à ce que vous formiez une pâte.

• Appliquez la crème sur les zones affectées, laissez-la agir pendant 10 minutes et répétez l'opération tous les jours pour obtenir de bons résultats.

La prêle

La prêle a une haute teneur en silicium, et elle est un régénérant naturel, qui contribue à diminuer les stries de différentes parties du corps, surtout celles qui viennent juste d'apparaître.

Comment la préparer ?

• Faites macérer 100 grammes de prêle (dheyl el houssane) avec 8 gouttes de citron dans un litre d'alcool à 40°C, pendant un mois.

• Une fois le temps écoulé, diluez le mélange dans 50% d'eau et appliquez-le à l'aide de doux massages circulaires sur les zones affectées.F

La purée de carottes

Ce légume améliore le teint de la peau, et contribue à la protéger des dommages du soleil.

De plus, ses nutriments stimulent la régénération de la peau, afin de diminuer les stries de manière significative.

Comment la préparer ?

• Mettez deux carottes à cuire à la vapeur et attendez qu'elles ramollissent. Quand elles sont prêtes, écrasez-les jusqu'à former une pâte et ajoutez-y deux cuillerées d'huile de coco pour stimuler ses bienfaits.

• Appliquez la crème sur les zones affectées, laissez agir pendant 10 minutes et rincez avec de l'eau tiède.

L'aloe vera

Cette plante est valorisée par son fort pouvoir médicinal et sa haute teneur en nutriments qui hydratent, soignent et stimulent la cicatrisation de la peau.

Comment le préparer ?

• Extrayez une demi-tasse de gel d'aloe vera (sebbar), mélangez-le avec une cuillerée d'huile d'olive et appliquez-le sur les parties du corps affectées par les stries.

• Laissez agir pendant 30 minutes, rincez et répétez le traitement au moins deux fois par semaine.

Le beurre de cacao

Le beurre de cacao est l'un des ingrédients par excellence qui permet de se défaire des stries et d'améliorer la santé de la peau.

Il contient des antioxydants, des vitamines et des acides gras essentiels qui hydratent la peau et accélèrent sa guérison pour diminuer les rides, les stries et les cicatrices.

Comment le préparer ?

• Achetez du beurre de cacao pur et appliquez-le deux fois par jour pour de meilleurs résultats.

• Une autre bonne option est de préparer une crème anti-stries naturelle à base de cet ingrédient.

Mélangez-le à une cuillerée d'huile de germe de blé, deux cuillerées de cire d'abeille râpée, une cuillerée d'huile de noyau d'abricot et une cuillerée de vitamine E.

Chauffez le tout au bain-marie et ensuite, appliquez-le comme une crème sur les parties du corps affectées.

Stopper un mal de tête rapidement

Un des plus grands remèdes contre le mal de tête est tout simplement l'eau potable, en effet, souvent un mal de tête est juste là pour vous avertir que vous êtes déshydraté. Si vous ajoutez un peu de poivre de Cayenne à votre eau, cela bloquera les signaux nerveux de la douleur. Le poivre de Cayenne est aussi idéal pour réguler la pression du sang dans le corps, ce qui soulagera aussi la pression dans votre tête.

Vous pouvez en ajouter 1/2 cuillère à café à l'eau, bien mélanger, et en tamponner un petit peu à l'intérieur de votre nez. Puis boire le reste ! Vous pouvez ajouter un peu de citron ou du miel si nécessaire.

Un nouveau bienfait du café découvert

Selon une étude américaine, dont les résultats ont été publiés dans la revue médicale *Journal of Clinical Oncology*, la consommation quotidienne de café réduirait manifestement le risque de réapparition du cancer du côlon et augmenterait les chances de rémission. Cette étude a été effectuée sur près de mille participants ; des patients traités en chirurgie et en chimiothérapie pour un cancer colorectal au stade 3. Cela signifie que les cellules cancéreuses avaient envahi les ganglions lymphatiques proches de la tumeur mais pas au-delà. Pour ces malades, le fait de boire au moins quatre tasses de café tous les jours (environ 460 milligrammes de caféine), a eu le plus grand effet, réduisant de 42 % le risque d'une réapparition du cancer et de 33% celui de décéder de toutes autres causes, comparativement aux participants qui ne consommaient pas de café.

BÂTONS D'ENCENS : MISE EN GARDE SUR DES RISQUES CANCÉRIGÈNES

Adeptes des bâtonnets d'encens (b'khour) pour parfumer votre maison, faites attention ! Selon une étude chinoise menée par les chercheurs de la South China university of technology, la fumée d'encens serait plus nocive que la cigarette. Selon les chercheurs, elle pourrait causer des mutations génétiques et des changements dans l'ADN responsables de cancers. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont testé les effets de bâtonnets d'encens à base de «bois d'Aigle» et de «bois de santal» (parfums les plus utilisés) sur des hamsters. Résultat, en comparant les effets de l'encens avec la fumée de cigarette ils se sont rendu compte que l'encens a eu plus d'effets toxiques sur les cellules ovariennes des sujets. En analysant de plus près 64 composants des bâtonnets aux huiles essentielles, ils ont découvert que deux sont considérés comme très toxiques.

Selon les chercheurs, leur étude menée sur un faible échantillon ne permet pas d'en tirer des conclusions définitives. Ils espèrent pouvoir continuer leurs recherches afin de mener à une ré-évaluation des composants utilisés pour fabriquer l'encens.

UNE ASTUCE SIMPLE POUR VOUS DÉBARRASSER DE L'HERPÈS

L'herpès est une maladie virale qui peut toucher n'importe qui, et se caractérise par des petites vésicules qui explosent avant de constituer une croûte. Cette maladie se forme généralement autour des lèvres (herpès labial) ou au niveau des parties intimes (herpès génital).

Pour les personnes qui ont déjà été infectées par ce virus, il faut s'attendre à des récidives car celui-ci vit dans l'organisme et s'active selon plusieurs facteurs. L'herpès peut être déclenché par le stress, l'anxiété, la fatigue, les règles, la fièvre ou une mauvaise alimentation.

Pour prévenir cette maladie, il faut d'abord penser à renforcer son système immunitaire et favoriser une alimentation riche en fruits et légumes pour faire le plein d'énergie et de sels minéraux.

Sinon, il existe une astuce simple et naturelle qui vous permettra de vous débarrasser de l'herpès labial : l'ail. Prenez une gousse d'ail et hachez-la finement, mettez-en un peu au niveau du bouton. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Dans un intervalle de 12 heures, l'herpès disparaîtra.

Sachez que...

Boire un jus d'orange le soir répare les méfaits du soleil et du stress, tout en dopant la synthèse de collagène grâce à sa teneur en vitamine C, un des plus puissants anti-âge connus. Comme celle-ci est désactivée par le soleil, l'idéal est d'en prendre 75 mg au dîner.

Pour désinfecter les plaies

Faites macérer pendant 10 jours 4 ou 5 gousses d'ail râpées dans un demi-litre de vinaigre. Filtrez puis utilisez ce mélange pour désinfecter les plaies.

Jus de raisin pour perdre du poids

Le raisin est un fruit très calorique. C'est pour cette raison qu'il évite la sensation d'affaiblissement. Il dissout l'acide urique. Le tanin du raisin est un très bon désinfectant pour l'estomac. Il permet de perdre moins de poids qu'avec d'autres cures. Laver avec soin et mixer 300 gr de raisin blanc lors de chaque prise. Filtrer pour enlever les grains.

La pomme de terre fait pousser vos cheveux plus rapidement

La pomme de terre, et plus précisément l'eau de pomme de terre, est une excellente idée pour faire pousser les cheveux plus rapidement. Elle rendra également vos cheveux plus sains, plus forts et plus épais. Cela est dû à sa forte teneur en vitamines, notamment du complexe B. Faites bouillir deux pommes de terre, avec leur peau, dans un litre d'eau. Laissez le tout refroidir, puis filtrez. Utilisez cette eau comme eau de rinçage après votre shampoing.

Réduire la chute des cheveux avec du piment

Contre la chute des cheveux, essayez le piment. Il facilite la circulation grâce à son pouvoir stimulant. Les bulbes pileux reçoivent la quantité de sang nécessaire jusqu'à la pousse de cheveux.

Faire macérer trois piments dans 1 l d'alcool à 60° pendant 8 jours. Filtrer et mettre la lotion dans un flacon.

L'huile d'olive pour l'eczéma

Grâce à sa haute teneur en vitamine E, l'huile d'olive est l'un des meilleurs hydratants pour la peau, capable de nourrir et de régénérer les tissus endommagés. Cet ingrédient scelle l'hydratation de la peau et contribue à calmer la douleur provoquée par l'eczéma. Appliquez de l'huile d'olive tous les jours sur votre peau, quand elle est encore humide.

Masque au navet et huile de jojoba

L'huile de jojoba est extrêmement hydratante. Le navet aide à lutter efficacement contre les problèmes d'irritations ou d'acné. Lavez un gros navet, épluchez-le puis coupez-le en petits dés, faites-le cuire avec un peu d'eau, retirez du feu, égouttez le navet, laissez refroidir puis mixez-le avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive ou de jojoba. Le mélange doit être crémeux. Appliquez sur le visage pendant un quart d'heure.

Le saviez-vous...?

La pâte de tomate naturelle est un remède très efficace pour en finir avec l'acné ? Ses bienfaits sont dus à sa haute teneur en vitamines A et C, aux antioxydants et à l'acide.