Soir Santé

Dimanche 18 octobre 2015 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Antibiotique pour traiter les infections urinaires

Pour traiter naturellement les infections urinaires, il existe un antibiotique naturel qui permet de venir à bout de ces petits désagréments, dès les premières utilisations.

Ingrédients :

– 250 grammes de racine de persil
– 250 grammes de zeste de citron
– 250 grammes de miel
– 2 dl d'huile d'olive.

Préparation :

Hachez le persil très finement et placez-le dans un mixeur avec le zeste de citron, le miel et l'huile d'olive. Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Placez la préparation au réfrigérateur.

Consommation :

Consommez une cuillère à soupe de cet antibiotique naturel chaque matin. Il possède les mêmes vertus qu'un médicament et va permettre de venir rapidement à bout de cette infection urinaire qui vous gâche le quotidien.

Soigner des rhumatismes avec de l'ail

De l'ail et du vinaigre de cidre pour soulager des articulations douloureuses, ça marche. Verser 50 cl de vinaigre de cidre dans un bocal et y faire macérer 50 g d'ail pendant 2 semaines, en retournant et secouant le bocal. Après avoir filtré la préparation, la verser sur une compresse et frotter les articulations douloureuses avec.

Dissimuler les cheveux blancs

Les teintures sont des produits très efficaces pour dissimuler les cheveux blancs qui apparaissent à partir de 35 ans.

Cependant, pour les personnes qui craignent pour leur santé capillaire ou qui souhaitent utiliser des alternatives naturelles, le café peut être une excellente solution. Préparez une infusion de café bien chargée et utilisez-la pour rincer toute votre chevelure au moins 3 fois par semaine. Laissez agir pendant 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

L'infusion à la camomille, très puissante

En plus de son effet sédatif, l'infusion à la camomille (baboundj) prise après un repas vous aidera à vous sentir plus léger. Les principes actifs de la camomille permettent d'éviter l'inflammation de l'estomac et des intestins, ce qui annule les gaz et la sensation de lourdeur. Suivez notre recette ! Pour une infusion menthe-camomille (une excellente association de plantes digestives), il vous suffit de faire bouillir un peu d'eau. Éteignez ensuite le feu et versez dans une tasse une poignée de camomille et de menthe. Ajoutez l'eau chaude et laissez reposer le tout pendant 5 minutes. Filtrez le mélange puis ajoutez un peu de miel ou de stévia (en pharmacie).

Eczéma : le remède efficace à l'ail

Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Faites bouillir 250 ml d'eau dans une casserole. Plongez-y les gousses d'ail et faites-les bouillir cinq minutes. Filtrez l'infusion. Laissez refroidir. Imbibez un coton avec cette infusion d'ail. Appliquez sur l'eczéma à l'aide du coton.

Répétez l'opération deux fois par jour jusqu'à l'amélioration des symptômes. Vous pouvez l'utiliser sur les plaques d'eczéma des doigts, mains, poignets, pieds, doigts de pieds... Attention, ce remède ne doit être appliqué que sur les petites plaques localisées et non douloureuses. Sur les lésions déjà très enflammées, l'ail ne sera pas un remède idéal.

Contre les sudations nocturnes provoquées par la ménopause

L'infusion de fleurs de tilleul est idéale pour combattre les bouffées de chaleur et les sudations nocturnes provoquées par la ménopause.

Pour la préparer, vous devez faire bouillir l'équivalent d'un verre d'eau (200 ml) et y plonger 10 grammes de fleurs de tilleul, que vous pouvez acheter dans n'importe quelle boutique naturelle. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis sucrez avec une cuillerée de miel (25 g). Buvez cette préparation une heure avant d'aller vous coucher.

L'odeur du café grillé toxique pour les poumons

Torréfiés à échelle commerciale, les grains de café libèrent du diacétyle, un composant organique pouvant être toxique en cas d'inhalation sur de longues périodes, rapporte une étude. Les plants de café auraient un niveau de diacétyle 4 fois plus élevé que la limite sécuritaire fixée par les experts du US Centers for Disease Control and Prevention, aux Etats-Unis. C'est ce qu'a prouvé la revue scientifique *Milwaukee Journal Sentinel* en envoyant des reporters pour tester l'air de deux usines de torréfaction. Quand le café est torréfié à échelle industrielle, l'inhalation de ce composant organique peut mettre des travailleurs en danger. Cela ne concerne pas les amateurs de café qui font pousser des plants à la maison. «Les particules de diacétyle sont assez petites pour contourner le poil et le mucus du nez et de la gorge, avant de se glisser dans les voies respiratoires», a expliqué Alan Barker, spécialiste pulmonaire de l'Oregon Health and Science University, à la rédaction de *Wired*. «Une étude comparative a été faite entre les travailleurs des torréfactions de café et les personnes de ces mêmes exploitations qui travaillaient dans les bureaux. Les torréfacteurs étaient plus sujets à la toux ou à l'essoufflement que ceux qui n'étaient pas directement confrontés au procédé», a-t-il ajouté.

Si le diacétyle est toxique en cas d'inhalation, il n'est en revanche pas nocif d'en ingurgiter.

LES NERFS

Des remèdes maison pour les calmer

Dans notre société, il est fréquent de voir des gens énervés, pressés, anxieux ou stressés, et même déprimés ou qui ont des difficultés à s'endormir. Les tensions et les pressions auxquelles nous sommes soumis chaque jour mettent notre système nerveux à l'épreuve.

Beaucoup d'aliments et de boissons sont considérés comme étant «anti-nervosité». Voici quelques-uns d'entre eux.

• Boire un verre de jus d'orange avec deux cuillères de miel et une de noix de muscade.

• Râper deux oignons et les mélanger avec deux tasses de céleris (krafess) coupés finement. Incorporer le tout dans une salade.

• 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.

• Le ginseng : s'attaque directement à la dépression et réduit le stress. Il renforce aussi naturellement le système nerveux (en pharmacie).

• Le millepertuis: le millepertuis est un tonique participant à la réparation du système nerveux. Pour cette raison, il est utile pour traiter la dépression. C'est pour cela qu'il est recommandé de consommer une petite cuillère de millepertuis broyé deux fois par jour (en pharmacie).

• La bourrache médicinale : la bourrache (harcha) sert à équilibrer l'excès d'hormones produites par le stress. Boire une infusion à base d'une petite cuillère de feuilles de bourrache séchées et une tasse d'eau.

• La cardamome (el hil) : elle s'utilise à différents stades de la nervosité et peut être consommée dans le thé, le café et les desserts. Cependant, n'oubliez pas, le café n'est pas recommandé pour les personnes nerveuses.

• Le basilic : le basilic (h'baq) tranquillise et renforce le système nerveux. Le mieux est de boire une infusion de basilique dans une tasse d'eau avant les repas principaux.

• La passiflore : la passiflore (nouar essaâ) est idéale en cas d'insomnie et pour calmer les nerfs. Le mieux est de boire deux tasses par jour d'une infusion de passiflore faites avec quelques cuillères de passiflore infusées dans 1l d'eau.

• La mélisse : la mélisse (trandjane) est excellente pour traiter les changements dans le système nerveux. Buvez 3 fois par jour une infusion de mélisse pour en avoir tous les bienfaits.

• La marjolaine : la marjolaine (merdeqoche) a des effets sédatifs et est utilisée contre le stress, l'anxiété et l'insomnie. Pour cela, le mieux est de boire 5 grammes de feuilles de marjolaine dans de l'eau bouillante.

• **Le céleri contre les états nerveux**

Le céleri (krafess) est aussi un aliment très bon pour les nerfs puisqu'il aide à équilibrer naturellement le système nerveux. Lavez une branche de céleri crue et ajoutez-la à vos salades.

• **Le tilleul pour en finir avec l'anxiété**

Le tilleul en infusion est idéal pour en finir avec l'anxiété. Si vous êtes dans un état nerveux, prenez 3 ou 4 verres d'infusion de tilleul par jour, cela vous aidera à vous détendre. Vous pouvez trouver du tilleul en sachets ou en préparer vous-même :

• faites bouillir un litre d'eau ;

• ajoutez 2 cuillères de tilleul ;

• attendez que l'infusion refroidisse un peu pour pouvoir la boire ;

• ajoutez du sucre à votre convenance.

• **La laitue contre la nervosité**

La laitue (salade verte), en plus d'être un aliment très sain, aide à combattre la nervosité car c'est un tranquillisant naturel. Comment préparer une infusion de laitue :

• faites bouillir un litre d'eau ;

• ajoutez quelques feuilles de laitue et faites bouillir 10 minutes ;

• laissez refroidir jusqu'à ce que vous puissiez la boire et filtrez ;

• vous pouvez prendre deux tasses de cette infusion par jour ;

• ajoutez du sucre ou du miel à votre convenance.

Infusion calmant la nervosité avec les fleurs d'oranger

• Mettez vingt grammes de fleurs d'oranger dans un récipient en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole.

• Faites infuser les fleurs molles d'oranger dans l'eau bouillante pendant quelques minutes (environ 10 à 15 minutes). Vous pouvez y ajouter un peu de sucre (une cuillère à café) mais cette démarche est facultative.

• Buvez trois bols par jour de cette décoction jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et prenez du temps pour vous reposer au moins une heure par jour.

Remède contre la grippe

Hachez 2 ou 3 gousses d'ail et 2 oignons de taille moyenne. Mettre dans 2 litres d'eau et faire bouillir. Ajouter une poignée de riz et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. En manger régulièrement de petites doses jusqu'à ce que vous soyez soulagé.

Conseil naturel contre la toux

Asperger la taie d'oreiller et pyjamas de vinaigre de cidre afin d'apaiser une toux sèche la nuit. Se frictionner le haut de la poitrine avec du vinaigre de cidre est une autre façon excellente d'aider à soulager l'inconfort.

Pour lutter contre les points noirs

Coupez une pomme de terre non traitée en rondelles. Appliquez directement une rondelle sur vos points noirs tout en massant. A renouveler 2 à 3 fois par jour. Cette astuce permet d'éliminer l'excès de sébum de la peau.

LEQUEL EST LE PLUS IMPORTANT POUR LES HOMMES ?

Manque de nourriture ou manque de relations intimes ? Lequel des deux la gent masculine est prête à mettre de côté pour éviter l'autre ? C'est-ce que révèle une étude britannique. Réponse.

On le savait déjà, les hommes pensent souvent au sexe maintenant on sait pourquoi. Selon les chercheurs de la College London University (Royaume-Uni), les hommes seraient dotés de cellules cérébrales qui les poussent à prioriser la reproduction par rapport à tout le reste comme le besoin de nourriture.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié de minuscules vers mâles ayant la même biologie que les humains. D'abord, ils ont été entraînés pour associer le sel à la famine. Placés dans une assiette face à une traîné de sel, ils s'en sont éloignés comme la peste.

Dans un second temps, lorsque les vers ont appris à associer le sel à la famine et au sexe, ils ont foncé droit dessus peut importe le risque de famine alors que les femelles continuaient de l'éviter.

Selon l'équipe de chercheurs, le cerveau des mâles possède une paire de cellules non présente dans le cerveau des femelles qui les poussent à en prioriser d'autres situations. Plus d'études se poursuivent afin de confirmer le même fonctionnement chez l'humain.

Sachez que...

La réglisse (erq essous) est riche en magnésium, en vitamine C, en calcium, en flavonoïdes et en bêta-carotènes, des éléments particulièrement efficaces pour combattre la fatigue, ainsi que les sautes d'humeur ou la dépression légère.

L'origan pour l'hypertension artérielle

Le carvacrol, un composé chimique dans l'origan (zaâtar), a été étudié en Turquie. Les chercheurs de l'Université Eskisehir Osmangazi ont prouvé que le carvacrol peut réduire considérablement l'hypertension artérielle et le rythme cardiaque.

Faciliter la digestion avec la cardamome

Sa principale propriété est de faciliter la digestion des graisses et adoucir le passage des aliments dans le bol digestif. Si vous êtes victime d'aigreurs ou d'acidité, la cardamome (el hil) est là pour vous aider. Dans cette optique, vous pouvez faire infuser les graines avec du romarin ou de la sauge. A prendre après les repas.

La prêle, pour consolider les os

La prêle, également appelée « queue de cheval ou dheyl el houssane», est utilisée en phytothérapie en cas d'arthrose. Ses parties aériennes renferment des propriétés reminéralisantes et anti-inflammatoires. La prêle accroît la consolidation des os et soulage les douleurs causées par l'arthrose.

Le lin, pour traiter la toux

Faites bouillir une tasse d'eau avec trois cuillerées de graines de lin (zeriâte el kettane), laissez cuire durant cinq minutes, puis retirez. Puis, filtrez et ajoutez une cuillerée de miel et le jus d'un citron. Prenez-en une cuillerée trois fois par jour.

L'oignon pour faire pousser les cheveux

Mélangez une cuillerée de jus de citron avec votre jus d'oignon. Appliquez sur les cheveux en faisant un petit massage. Laissez agir durant trois heures, et lavez vos cheveux comme vous en avez l'habitude.

Infusion de clous de girofle contre les problèmes digestifs

Une infusion de clous de girofle (qronfel) permet de combattre divers problèmes digestifs en particulier le mal de ventre et les ballonnements. Pour la préparer, faites infuser 4 ou 5 clous de girofle pendant une dizaine de minutes dans une grande tasse d'eau bouillante. Ôtez les clous de girofle. Les plus courageuses pourront boire l'infusion telle quelle mais son goût très fort en rebutera plus d'une… Astuce : ajoutez un peu de cannelle, du jus de citron ou une cuillerée de miel pour adoucir le breuvage. Buvez l'infusion trois fois par jour, en dehors des repas.

Le saviez-vous...?

Selon un savant anglais Klepper «si on met tous les médicaments sur un côté de la balance et la graine de fenugrec sur l'autre, alors le côté du fenugrec (halba) va la faire pencher».