Soir Santé

Dimanche 17 janvier 2016 - Page 17

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@gmail.com / soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède au café et au beurre de cacao

La crème au café et au beurre de cacao que nous vous proposons, permet de diminuer l'apparence des veines varices. Elle est également très utile pour lutter contre la cellulite et les vergetures.

Ingrédients :

• 5 cuillerées de marc de café (50 g).

• 5 cuillerées de beurre de cacao (70 g).

Comment le préparer ?

• Pour commencer, mélangez bien les deux ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une sorte de pâte.

• Appliquez-la directement sur les zones touchées, en réalisant des petits mouvements ascendants pour masser efficacement vos varices.

• Rincez à l'eau tiède, et répétez ce traitement tous les soirs.

Traitement pour renforcer les mains et les ongles

Si vous voulez réduire l'impact des radicaux libres sur vos mains et vos ongles, renforcez-les avec ce petit traitement naturel :

Dans un récipient, ajoutez 10 cl d'huile de ricin, 10 cl d'huile d'olive et mettez-les à chauffer à feu doux. Laissez reposer un peu et ajoutez du jus de citron. Versez le mélange dans un récipient et trempez-y vos mains pendant 10 à 15 minutes.

Elle pourrait aider à rester mince

L'huile de coco serait plus utile pour garder la ligne que les huiles de soja et de maïs. Selon une étude menée par l'université de Californie (Riverside), des souris qui consomment beaucoup d'huile de soja prennent plus de poids et développent plus de diabète que des souris soumises à un régime riche en huile de coco, notamment.

Les graisses de l'huile de coco sont directement utilisables par l'organisme et métabolisées avant d'être stockées, un mécanisme qui explique en partie ces résultats.

Une inhalation au citron pour dégager des sinus bouchés

Pour vaincre une sinusite, rien de mieux qu'une inhalation au citron, au poivre et au sel.

Presser 2 citrons jaunes. Remplir ensuite un bol d'eau bouillante et y ajouter le jus de citron, 1 cuillère à café de poivre en grains et ½ cuillère à café de gros sel. Mélanger les ingrédients. Se pencher au-dessus du bol pour inhaler la préparation, en prenant soin de recouvrir la tête d'un linge propre.

Pratiquer l'inhalation 10 minutes et 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Remède pour calmer les nerfs et mieux dormir

Il est bon de prendre le soir une infusion de fleurs de citronnier. Ajoutez trois de ces fleurs à de l'eau bouillante et laissez reposer quelques minutes.

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.

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).

Pour faire vérifier leur hypothèse, les chercheurs ont nourri des souris de laboratoires ayant un fort taux de mauvais cholestérol avec leur cocktail dattes et jus de grenade. Résultat ? En éliminant 33% des lipides cette association d'aliments a fait baisser le cholestérol des souris de 28%.

Prendre soin de ses cheveux avec l'huile de cèdre

Certaines huiles essentielles sont particulièrement indiquées pour lutter contre la chute des cheveux et la calvitie. C'est par exemple le cas de l'huile essentielle de cèdre (El Arz) de l'Atlas.

Seulement cette huile essentielle contient une cétone qui pourrait s'avérer neurotoxique si on l'utilise par voie orale ou en application cutanée sur un temps prolongé ou en trop grande quantité.

Mais à raison de 10 gouttes dans votre flacon de shampooing et mélangée à d'autres huiles essentielles — citron, romarin (iklil), lentisque (edrou), et huile d'argan — il n'y a pas de risque. (Voir en pharmacie et grandes herboristeries).

LA MAUVAISE HALEINE

Comment la combattre de manière naturelle...

L'hydratation est fondamentale pour éviter la prolifération de bactéries dans la bouche. Pour diminuer la mauvaise haleine, il est important de boire au moins 6 verres d'eau par jour.

En prenant en compte que la prolifération bactérienne sur la langue, les gencives et les dents est la principale cause des problèmes d'halitose (mauvaise haleine), nous allons partager avec vous des remèdes qui vont vous permettre de combattre ce phénomène de manière totalement naturelle.

Bien se brosser les dents

L'utilisation quotidienne d'une brosse à dents (au moins trois fois par jour) est l'une des manières les plus efficaces de réduire la concentration bactérienne dans la bouche, qui se développe à partir des restes de nourriture qui proviennent de notre alimentation.

• Le brossage doit durer au moins 2 minutes, et il est indispensable d'utiliser un dentifrice qui permette d'aider à protéger les dents.

• De manière complémentaire, vous pouvez appliquer sur vos dents un peu de bicarbonate de soude, afin de réduire leur acidité et d'empêcher la prolifération des bactéries qui génèrent la mauvaise haleine.

Boire beaucoup d'eau

L'une des causes principales de la mauvaise haleine est la sécheresse qui se produit sur la langue, et dans toute la bouche, à cause de la déshydratation. Une consommation régulière d'eau est donc essentielle si vous souffrez de mauvaise haleine. Ce geste vous permettra également de vous débarrasser des restes de nourriture et de bactéries, accumulés dans les différentes zones de votre bouche.

• Pour une bonne hydratation, vous devez boire au minimum 8 verres d'eau par jour, répartis en différentes prises tout au long de la journée.

• Vous ne devez pas boire l'eau d'un seul coup, car cela pourrait causer des effets négatifs, comme une surhydratation. Si vous souffrez de sécheresse chronique, il est primordial de consulter un médecin pour recevoir des médicaments de substitution salivaire.

Consommer du fenouil

Le fenouil (besbass) dispose de propriétés antibactériennes et antiseptiques, qui peuvent freiner le développement microbien dans la bouche, et donc neutraliser l'halitose.

• Il vous suffit simplement de consommer une cuillerée de fenouil, en la mâchant bien, pour rafraîchir votre haleine et stimuler votre production de salive.

• Vous pouvez également ingérer ses graines lorsque vous consommez des aliments à l'odeur très forte.

Elles seront encore plus efficaces si vous les combinez avec des clous de girofle, ou de la cardamome.

Utiliser de la cannelle

L'acide aldéhyde, une huile essentielle qu'elle contient, a une forte action antibactérienne, qui réduit drastiquement la quantité de bactéries présentes dans la salive.

• Préparez une infusion de cannelle (qorfa), puis utilisez-la comme un bain de bouche.

Mâcher du persil

Cette plante contient une quantité importante de chlorophylle, ce qui lui permet de combattre la mauvaise haleine de façon naturelle et efficace.

• Plongez les feuilles de persil (maâdnouss) dans un peu de vinaigre de pomme, puis mâchez-les durant quelques minutes.

• Vous pouvez également profiter des bienfaits de cette plante en la consommant sous forme de jus, surtout si votre mauvaise haleine trouve son origine dans des troubles digestifs.

Boire du jus de citron

L'acide contenu dans le citron dispose d'un effet alcalin, capable de diminuer l'acidité dans la bouche, en freinant l'action des micro-organismes néfastes.

Sa puissante action antiseptique et antibactérienne permet d'éliminer les bactéries qui causent les mauvaises odeurs, pour ne laisser qu'une sensation de fraîcheur et de propreté.

• Diluez le jus d'un citron dans de l'eau, puis utilisez ce liquide pour réaliser un bain de bouche, juste après vous être brossé les dents.

• Pour obtenir de meilleurs résultats, vous pouvez ajouter un peu de sel.

N'oubliez pas !

Tous ces remèdes fonctionnent comme d'excellents compléments pour soulager la mauvaise haleine, qui est un trouble très gênant. Cependant, ils demandent une application constante pour pouvoir donner des résultats satisfaisants.

De plus, si cette affection est provoquée par un problème de santé ou une infection buccale grave, mieux vaut consulter votre dentiste pour recevoir un traitement plus adapté.

VOICI LE MEILLEUR REMÈDE POUR SOIGNER UNE TOUX

Oublier le sirop ou encore les remèdes naturels comme le citron et le miel pour venir à bout de la toux causée par un rhume. La solution se trouverait dans un autre aliment très populaire : le chocolat. Le professeur Alyn Morice, chef des études cardiovasculaires et respiratoires à l'Université de Hull, et membre fondateur de la Société internationale pour l'étude de la toux, affirme dans les colonnes d'un journal anglais que le chocolat peut vraiment la calmer.

«Je sais que ça peut sembler incroyable mais en tant que clinicien indépendant qui a passé des années de recherches sur le mécanisme de la toux, je peux vous assurer que la preuve est solide», déclare-t-il. Le scientifique se base sur une étude, la plus grande jamais menée sur le sujet, réalisée auprès de 163 patients. Les résultats ont montré que les patients qui ont été traités avec un médicament à base de cacao montraient une amélioration significative des symptômes dans les deux jours, par rapport à un traitement classique.

«L'idée que le chocolat pourrait guérir une toux peut sembler un peu folle, mais les chercheurs pensent que les avantages sont principalement liés aux propriétés adoucissantes du cacao. Ce n'est pas la première fois qu'une étude porte cette conclusion car des chercheurs de l'Imperial College de Londres avaient découvert que la théobromine, un composant du cacao, permettait mieux de supprimer l'envie de tousser que la codéine, un ingrédient très fréquent dans les médicaments contre la toux. Son secret se trouverait dans son aspect gluant et visqueux, de sorte qu'un revêtement se forme pour protéger les terminaisons de la gorge qui déclenchent l'envie de tousser. Cet effet émollient explique pourquoi le miel et le citron et autres sirops sucrés peuvent aider, mais je pense qu'il y a quelque chose de plus qui se passe avec le chocolat. Je suis sûr qu'il a une activité pharmacologique, une sorte d'effet inhibiteur sur les terminaisons nerveuses elles-mêmes», atteste le Pr Alyn Morice.

Un chocolat chaud ne permettra pas d'obtenir l'effet escompté, il faut prendre le temps de sucer lentement un morceau de chocolat pour obtenir un certain soulagement.

Sachez que...

Boire du jus d'orange fraîchement pressé peut avoir un effet bénéfique sur votre cholestérol. Lors d'une étude récente, des personnes à qui l'on avait demandé de boire trois verres de jus par jour ont vu leur taux de HDL (le bon) augmenter de 21% et leur taux de LDL (le mauvais) baisser de 16% en moyenne. Buvez le jus dans les 5 minutes après l'exposition à la lumière car, au-delà, les ultraviolets détruisent la vitamine C.

Bains de pieds chauds contre le mal de gorge

Même si c'est un remède qui ne guérira pas votre maladie, il vous permettra de soulager immédiatement votre inflammation de la gorge. Le fait de provoquer une chaleur importante au niveau des pieds va diminuer la température de la partie supérieure du corps.

Vous n'aurez besoin que de plonger vos pieds dans de l'eau chaude durant au moins 20 minutes. Si l'eau refroidit entre temps, remettez de l'eau chaude. Une fois vos pieds immergés, écartez-les bien.

Une soupe à l'oignon pour soigner la grippe

Fièvre, courbatures, rhume... Rien de tel qu'une soupe quand on a la grippe. Mais une soupe à l'oignon ! Même si elle donne mauvaise haleine, ses propriétés antivirales sont redoutablement efficaces. Grâce à deux composants antimicrobiens : l'alliine et l'allicine, l'oignon détruit les microbes et agit comme un antibiotique.

Hacher 100 g d'oignons et les verser dans 200 ml d'eau chaude préalablement bouillie. Laisser reposer quelques minutes. Filtrer le jus et y ajouter une cuillère à café de miel. Boire la préparation 4 à 6 fois par jour.

Elle prévient les problèmes cardiovasculaires

La carotte contribue à diminuer le mauvais cholestérol et prévient les accidents vasculaires cérébraux ainsi que les crises cardiaques.

L'une des meilleures manières de profiter de la carotte chaque jour est de se préparer des jus.Pour cela, il suffit de mixer quelques carottes et de boire le jus 100% concentré. Si vous ne possédez pas de robot, vous pouvez la mixer à l'aide d'un mixeur dans un peu d'eau.

Saviez-vous que... ?

La pomme de terre a despropriétés similaires à celles du concombre ? Pour désenflammer les paupières et faire disparaître les cernes, essayez de vous mettre un morceau de peau de ce tubercule sur les yeux.