Soir Santé

Dimanche 8 mai 2016 - Page 10

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

Ce qu'ils en pensent

«L'huile d'olive et le curcuma (kourkoum) c'est souverain contre l'arthrose du genou», affirme une cliente de Bab Ezzouar venue s'approvisionner en épices dans une grande surface d'Alger... «Ma tante de Médéa en applique dessus, c'est elle qui m'a donné le truc pour ma mère. Pour son arthrose, le soir, ma mère se fait des massages avec du curcuma mélangé à de l'huile d'olive, ensuite elle met un bandage autour du genou. Le lendemain, c'était désenflé...

Hamdoulilah depuis qu'elle l'applique ça la soulage et ça a diminué la fréquence des crises…

Une voisine lui a récemment suggéré de placer dessus une feuille de chou en cataplasme autour de son genou. Elle prend la plus grande feuille d'un chou vert, elle la nettoie, et l'applique ensuite sans côte sur la peau. Elle fait tenir avec un bandage pour bien maintenir...

Parfois, elle fait chauffer la feuille de chou à l'eau bouillante… Et je confirme l'huile d'olive et le curcuma sur le genou, c'est efficace…»

RECETTES AU GINGEMBRE

Pour maigrir du nez naturellement

Beaucoup de femmes souffrent de la forme de leur nez, qui est peut-être plus large que normale ou avec une pointe un peu plus volumineuse, et elles ont recours à des interventions chirurgicales qui ne fonctionnent pas toujours et qui peuvent créer parfois des déformations.

Pour cela, je vous propose aujourd'hui quelques recettes maison pour affiner et maigrir du nez naturellement et sans avoir recours à la chirurgie.

Ces recettes minceur du nez sont à base de gingembre, cet aliment va aider à brûler les graisses qui se trouvent sous la peau du nez ce qui va donc réduire la taille du nez efficacement, mais avant d'appliquer le gingembre sur la peau du nez vous devez être conscient de ces 4 choses :

- Appliquez le gingembre au maximum 3 fois par semaine pour éviter les irritations.
- Ne pas dépasser la région du nez, ne jamais appliquer le gingembre sur la peau du visage.
- Ne pas laisser le gingembre (seul, non dilué avec un autre ingrédient) sur le nez plus de 10 minutes.
- Il vaut mieux éviter cet aliment si vous avez la peau trop sensible.

Recette 1 : le gingembre et le vinaigre de cidre pour maigrir du nez

Ingrédients :

- Gingembre en poudre.
- Dentifrice.
- Vinaigre de cidre.

Mode d'application 1 :

Mettez dans un bol tous les ingrédients en quantités égales.

Photo : DR

Mélangez le tout pour avoir une sorte de pâte. Ensuite appliquez le mélange sur le nez. Laissez poser au maximum 10 minutes puis rincez à l'eau froide ou l'eau de rose pour apaiser la peau.

Mode d'application 2 :

Mélangez le gingembre avec le dentifrice, appliquez-le sur le nez. Laissez poser une heure. Puis rincez à l'eau claire et appliquez le vinaigre de cidre.

Recette 2: gingembre moulu pour affiner le nez

Ingrédients :

- Gingembre moulu.

Mode d'application :

Dans un petit bol, mettez le gingembre et un peu d'eau, et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une texture liquide et appliquez-la sur le nez. Vous verrez des résultats dès la cinquième application.

Remarque : ne paniquez pas si le gingembre vous pique un peu ou si votre nez devient rouge, c'est tout à fait normal.

Mangez 5 noix et attendez 4 heures : voici ce qui va vous arriver

Selon le Dr Penny Kris Etherton, la consommation régulière de noix est vitale pour bien exploiter tous leurs effets bénéfiques. Il dit aussi : «Vous pouvez réduire considérablement le risque de maladies cardiaques en consommant de l'huile de noix ou une poignée de noix.» Les enzymes digestives les plus puissantes du corps humain, la chymotrypsine et la trypsine, sont stimulées par les noix. La consommation régulière de noix augmente la production de ces enzymes essentielles qui nettoient le système sanguin et le système lymphatique !

Thé à 2 ingrédients plus efficace que les somnifères

Les habitudes de sommeil irrégulières ou même l'insomnie peuvent avoir plusieurs causes différentes comme la dépression, le stress et l'anxiété. Le magnésium est l'un des meilleurs minéraux pour la détente ! Ce remède pour le sommeil fonctionne à merveille : Couper les deux extrémités d'une banane et la placer dans de l'eau bouillante. Faites-la bouillir pendant environ 10 minutes.

En utilisant une passoire, versez l'eau dans une tasse. Si vous vous sentez aventureux, saupoudrez de la cannelle dans le thé. Buvez une heure avant l'heure du coucher.

Si vous n'aimez pas le gaspillage, après que la banane eut été bouillie, saupoudrez un peu de cannelle dessus.

Mangez le fruit gluant chaud avec la peau, vous augmenterez ainsi les effets relaxants du thé.

Massages à la menthe en cas de maux de tête

Pour profiter de tous les bienfaits de la menthe en cas de céphalées ou de fatigue, il vaut la peine d'acheter de l'huile essentielle de cette plante, en pharmacie ou en magasins naturels. Dans ce cas, vous devrez mettre un linge en coton humidifié avec de l'eau dans le frigo pour qu'il se rafraîchisse quelques minutes. Ensuite, appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe sur votre front et vos tempes, pour réaliser un petit massage avec ce linge rafraîchissant.
C'est un remède apaisant qui vous aidera à combattre ces maux si fréquents.

Dites adieu au cholestérol, à la glycémie et aux triglycérides !

Chaque semaine pendant 4 semaines, vous devriez acheter de la citrouille crue au supermarché ou au marché. Ensuite, vous devez peler 100 grammes de citrouille, placer les morceaux dans un mixeur et ajouter un peu d'eau. Bien mélanger, et vous aurez une boisson onctueuse de citrouille multivitaminée. Consommez cette boisson 15-20 minutes avant le petit déjeuner. Assurez-vous de faire ce traitement pendant un mois, ou chaque fois que vous pensez que vous devez réduire votre taux de cholestérol. Selon les spécialistes, il n'y a pas de contre-indication, car c'est juste un légume et de l'eau (ne pas utiliser de sucre !).

Impossible de dormir à cause de vos ronflements ou ceux de votre conjoint ?

Cet excellent remède est idéal pour décongestionner les voies respiratoires et éviter les ronflements gênants.

Pour cela, écrasez simplement 50 grammes de rue (fidjel) et intégrez-les dans un pot avec de l'huile d'olive. Laissez macérer durant 14 jours et appliquez ensuite la mixture en massages légers sur votre nez, votre cou et votre nuque tous les soirs avant de vous coucher.

Infusion pour perdre du ventre

Commencez à mettre 1 verre d'eau (200 ml) à bouillir, et ensuite un bâton de cannelle (3 g) et 2 feuilles de laurier (rand).

Laissez infuser pendant 20 minutes puis reposer pendant 10 minutes, avant de filtrer tout le contenu pour obtenir l'infusion seule.

Buvez-en chaque matin à jeun pendant 10 jours. Reposez-vous une semaine et recommencez.

Défrisage cheveux au citron et au miel

Le miel fournit de l'humidité et de la protection à vos cheveux. Si vous le mélangez avec des propriétés de citron vous obtenez un excellent masque pour lisser vos cheveux. Mélangez une cuillère à soupe de miel (25 g) avec une cuillère à café de citron (5 ml), bien que la quantité de chaque ingrédient dépende de la longueur et du volume de cheveux. Appliquez le mélange sur les cheveux, enveloppez-les dans une serviette chaude et laissez reposer 45 minutes. Puis rincez et peignez soigneusement.

Une boisson qui élimine les brûlures d'estomac

La gastrite et les douleurs à l'estomac sont un problème majeur. Les personnes qui ont un excès d'acide dans l'estomac devraient éviter les aliments acides, épicés, gras et très salés, comme la viande grasse et frite, les produits à base de viande et la nourriture en conserve. Essayez cette boisson naturelle : Peler et râper une pomme de terre, puis la presser dans une tasse. Répéter la même procédure avec une pomme. Mélanger ces deux jus de fruits et boire le mélange deux fois par jour, une heure avant les repas. Répéter la procédure jusqu'à ce que les brûlures d'estomac disparaissent complètement.

Les nutritionnistes la recommandent : cette soupe fait disparaître la cellulite

L'été est presque là et c'est le bon moment pour commencer à perdre quelques kilos. Cette délicieuse soupe que les nutritionnistes recommandent ferait fondre la graisse et brûle la cellulite. Versez de l'eau dans une casserole et quand elle se réchauffe un peu, ajoutez 200 g de poireaux coupés en anneaux. Cela ne prend que quelques minutes pour cuire. Ajoutez 500 g d'épinards ou de courgettes nettoyées et lavées coupées en cubes. Assaisonnez avec le sel, ajoutez une cuillère à soupe d'épices à sec et si vous préférez vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou du yaourt ou du fromage faible en gras.

Ils combattent le stress

Consommer des concombres permettrait de combattre les effets négatifs du stress, grâce à leur forte teneur en vitamines du complexe B, et notamment en vitamine B1, en vitamine B5 et en vitamine B7, également connue sous le nom de biotine. Les vitamines du complexe B sont connues pour diminuer l'anxiété ainsi que tous les effets physiques et émotionnels provoqués par le stress.

LU POUR VOUS

Il a guéri son cancer de la prostate avec de la poudre de pissenlit

La racine de pissenlit (tifaf) s'est avérée efficace pour tuer les cellules cancéreuses, sans endommager les cellules saines. Siyaram Pandey, biochimiste à l'Université de Windsor, était sceptique lorsqu'une oncologue, le Dr Caroline Hamm, lui a suggéré d'entreprendre cette recherche. Elle avait remarqué que quelques patients souffrant du cancer qui avaient bu des infusions de pissenlit semblaient aller bien mieux. L'infusion de racines de pissenlit désintègre les cellules atteintes en 48 heures, et selon ce que les chercheurs ont trouvé, pas une seule cellule saine n'a été affectée. Les chercheurs en déduisent qu'un traitement continu avec cette racine peut détruire la plupart des cellules cancéreuses, et au vu de ces résultats, l'équipe de chercheurs a reçu des fonds pour poursuivre la recherche sur cette plante miraculeuse.

John DiCarlo, 72 ans, qui est personnellement convaincu des propriétés curatives du pissenlit, a subi des traitements de chimiothérapie intensifs et agressifs dans sa lutte contre le cancer. Au bout de 3 ans, les médecins lui ont fait quitter l'hôpital pour qu'il passe ses derniers jours avec sa famille.

Les médecins luttaient pour trouver une solution efficace pour lui, mais ils avaient peu d'options. Ils ont conseillé à cet homme de boire des infusions de racine de pissenlit, car c'était pour lui la dernière chance dans son combat contre la leucémie. Au bout de quatre mois, il est retourné à la clinique. Il était en rémission, ce qui signifie que le cancer a commencé à régresser, et a fini par disparaître. Cela fait trois ans qu'il est guéri du cancer. Il a dit que son médecin attribue cette guérison aux racines de pissenlit. DiCarlo a été interviewé par CBC News pour faire connaître ce succès.

C'est également ce qui s'est produit pour le fermier George Cairns des USA. Il a guéri son cancer de la prostate très douloureux avec de la poudre de racine de pissenlit. Il a ensuite rédigé les instructions dans un journal local. Il a pris cette infusion pendant 3 ans et ses douleurs avaient commencé à disparaître quelques jours après le début de sa cure. Maintenant, il a 80 ans et il est complètement guéri.

Il indique qu'il a broyé les racines mécaniquement, pas avec un appareil électrique, et qu'il a pris une tasse par jour du mélange, avec de l'eau ou un jus fait maison – jamais avec un soda ou des boissons chaudes.

Il est possible également de simplement réduire la racine en petits morceaux et d'en faire une décoction : porter à ébullition; dès ce moment, baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 ou 20 min. Le nombre de tasses à prendre chaque jour dépend des réactions individuelles.

Recette contre les varices et la thrombose

Beaucoup de gens souffrent de thrombose et de varices, ce qui rend leur vie plus difficile. Les femmes sont plus sujettes à ce problème que les hommes. Les veines gonflées, distendues et tordues ne sont pas capables de fournir le débit sanguin adéquat vers le cœur et le sang reste plus longtemps dans les veines.

Les varices se trouvent le plus souvent dans les jambes et les chevilles.

Cette recette magique contre les varices et la thrombose a été transmise de génération en génération, car elle donne des résultats extraordinaires.

Râpez un savon pour bébé dans un verre de lait de brebis et appliquez le mélange sur les taches. Frottez le mélange de haut en bas, trois fois par jour.

Mettez des compresses imbibées du mélange sur vos jambes.

Lorsque vous démarrez le traitement, continuez à appliquer et à frotter le mélange trois fois par jour. Gardez le mélange au réfrigérateur.