TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirphyto@yahoo.fr - Page animée par Fadila DH.

Messieurs, attention à vos cravates...

Quand la bonne circulation du sang dans le cou (c'est-à-dire vers le cerveau) est entravée, les conséquences sont encore plus impressionnantes — vertiges ou malaises.

Par ailleurs, le port de cravates trop serrées entraîne une augmentation de la pression dans l'œil et, par-là, du risque de glaucome.

La betterave pour détoxiquer le foie

Épluchez l'équivalent de 500 g de betteraves et râpez-la. Mixez avec un litre de jus d'orange fait maison et une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger. Passez la préparation au tamis et réservez quelques minutes au réfrigérateur. Buvez un verre de ce jus de betterave frais une à deux fois par jour.

L'infusion de persil, un diurétique

Le persil est un diurétique naturel et un détoxifiant.

Laissez infuser 20 g de persil frais haché pendant 15 min dans 2,5 l d'eau. Buvez petit à petit pendant 3 heures.

Les compresses froides pour les saignements du nez

Les saignements de nez sont alarmants, mais, en réalité, ils indiquent très rarement un problème grave. En général, ils se produisent quand la membrane muqueuse du nez est sèche et qu'elle durcit, provoquant une crevasse qui génère l'hémorragie. Pour résoudre cela en quelques minutes, mettez une compresse froide sur le pont du nez et laissez agir pendant quelques instants. Ce remède contracte les veines et facilite l'arrêt de l'afflux sanguin.

Le savon antibactérien comme déodorant

Le savon antibactérien est une bonne alternative quand nous n'avons pas de déodorant à portée de main.

Ce produit évite la prolifération de bactéries au niveau des aisselles et prévient donc les mauvaises odeurs.

Ce que vous ne devriez jamais faire avec des bouteilles en plastique

Remplir les bouteilles d'eau minérale : Cette action représente un risque très élevé que nous devrions toujours éviter.

De nombreuses personnes, quand elles terminent de boire l'eau de leur bouteille en plastique, la gardent pour la remplir à nouveau.

Cet avertissement apparaît maintenant sur l'étiquette de la plupart des bouteilles et cherche ainsi à éviter les dangers microbiologiques.

En effet, quand une bouteille en plastique est vide, elle peut être contaminée par de nombreux champignons ou bactéries. En les remplissant avec de l'eau, ces éléments passent dans notre corps et nous rendent malades.

Nous ne pouvons pas négliger le fait que les éléments nocifs de PET (les bouteilles en plastique sont fabriquées à partir d'un composé appelé polyéthylène téréphtalate PET) s'échappent du plastique et atteignent l'eau plus facilement. Alors, souvenez-vous : lorsque vous avez terminé une bouteille d'eau, déposez-la directement dans le bac de recyclage !

Le cresson contre la chute de cheveux

Riche en souffre, il ralentit la chute des cheveux et contribue à la fabrication de la kératine. Faites infuser du cresson (*guernounèche*) dans de l'eau bouillante puis massez le cuir chevelu pour stimuler la circulation et donc multiplier ses effets. Vous pouvez appliquer cette lotion tous les jours à condition d'en refaire une chaque fois : l'infusion de cresson ne se conserve pas !

REMÈDE AU POIREAU

Pour dépurer votre organisme et perdre du poids

Les poireaux ont des propriétés diurétiques et vous aident à éliminer les toxines. Ils sont riches en vitamines et en minéraux, ainsi qu'en fibres solubles et insolubles. Ils sont donc excellents pour votre transit intestinal.

Vous ne le savez peut-être pas encore, mais le poireau est considéré depuis l'Antiquité comme un allié indispensable de la santé des femmes. Des textes anciens, écrits en Grèce et à Rome, expliquent que ce légume améliore la fécondité de la femme, tout en prenant soin de son cœur, combattant la fatigue et l'angoisse qu'elle peut ressentir à certains moments de sa vie.On vous explique donc comment préparer des poireaux pour qu'ils vous aident à dépurer les toxines de votre organisme, tout en vous permettant de perdre du poids.

> Les poireaux sont une grande source de nutriments

• Les poireaux contiennent des antioxydants, notamment des flavonoïdes, qui combattent les inflammations et luttent contre l'impact nocif des radicaux libres sur l'organisme.

• De plus, il ne faut pas oublier que les poireaux contiennent des quantités intéressantes de vitamine A et de vitamine C, indispensables pour vous dépurer des toxines, combattre les inflammations et alcaliniser tout votre corps.

• Les poireaux contiennent aussi une grande quantité de fibres solubles et insolubles. Si vous en consommez régulièrement, vous pourrez dire adieu à des troubles chroniques du transit intestinal, comme la constipation par exemple.

• Ce légume est une source importante de vitamines et de minéraux, comme le zinc, le fer, le potassium et le magnésium, qui sont essentiels pour la santé.

La forte teneur des poireaux en acide folique les rend également très intéressants pour les femmes enceintes.

> Les poireaux sont des antibiotiques naturels

Le poireau ne contient pas autant d'allicine que l'ail, mais il est également un antibiotique très intéressant pour votre santé.

Certaines études menées en laboratoire expliquent que, grâce à l'allicine présente dans l'ail et le poireau, il est possible de réduire la formation du mauvais cholestérol dans les artères, car cette substance inhibe des enzymes nocives qui ont tendance à s'accumuler dans le foie. Le poireau est donc très sain !

> Les poireaux sont bons pour le cœur

Ce remède au poireau va vous permettre, entre autres, de prendre soin de votre santé cardiovasculaire.

La consommation régulière de ce légume favorise la libération d'oxyde nitrique dans les tissus des vaisseaux sanguins. Grâce à cette action, la circulation du sang est optimisée, et il est plus facile de lutter contre la formation de caillots.

> Les poireaux permettent de purifier l'organisme

Le poireau est composé en grande partie d'eau. Il est donc diurétique et vous permet d'éliminer les toxines. Ce pouvoir dépuratif est l'une des vertus les plus connues de ce légume fantastique.

> Comment préparer le remède au poireau

Ingrédients :

• 3 poireaux.
• 1 litre d'eau.
• Le jus d'un citron.

Préparation :

• Pour ce remède dépuratif et amincissant, vous allez avoir besoin de 3 poireaux assez grands, que vous nettoierez au préalable avec du jus de citron.

• La première chose à faire est de verser un litre d'eau dans une casserole, puis de le mettre à chauffer. Une fois que votre eau bout, ajoutez les poireaux coupés en morceaux pour les cuire.

• Lorsque vos poireaux sont prêts, réservez-les et conservez leur eau de cuisson.

• Versez cette eau de poireau dans une bouteille en verre, puis ajoutez le jus d'un citron.

• Vous pouvez utiliser les poireaux cuits pour réaliser, par exemple, une délicieuse soupe pour votre dîner.

L'humidité a-t-elle un impact sur les douleurs articulaires ?

Une équipe de chercheurs de l'Université de Manchester, au Royaume-Uni, a cherché à savoir s'il existait bien un lien entre le mauvais temps et les douleurs articulaires. Les premiers résultats sont intéressants.

De nombreuses études ont montré que la grande majorité des personnes souffrant de rhumatismes sont convaincues que les douleurs amplifient par temps froid et humide. Mais cette conviction n'a encore jamais été prouvée scientifiquement. C'est à cette tâche que se sont attelés des chercheurs de l'Université de Manchester. La pluie a-t-elle une action directe sur l'arthrose, l'arthrite ou la lombalgie ? Pour tenter de répondre scientifiquement à cette énigme, ils ont lancé le projet «Cloudy with a chance of pain». Grâce à une application mobile créée pour l'occasion, plus de 9 000 individus ont décrit chaque jour, pendant 9 mois, l'intensité de leurs douleurs articulaires.

Dans le même temps, les données météorologiques des villes de Leeds, Norwich et Londres étaient collectées par l'application. Les résultats de cette première expérimentation, présentés le 7 septembre lors du Festival britannique de la science, montrent que plus le nombre de jours ensoleillés augmente, moins les personnes souffrant de douleurs chroniques se plaignent.

En revanche, au mois de juin, où le taux d'humidité était plutôt élevé, la sensation de douleurs était importante.

Remède contre les hémorroïdes

Hacher un oignon frais et mélanger avec une grosse noix de beurre. Appliquer sur les parties atteintes pendant une demi-heure. Sécher avec du coton hydrophile, répéter 2 fois par jour.

L'eau oxygénée pour les infections dues aux boucles d'oreilles

La plupart des femmes ont eu des infections et des réactions allergiques car elles utilisaient des boucles d'oreille qui n'étaient ni en acier inoxydable ni en or. Puisqu'on sait que cela peut provoquer des démangeaisons, des inflammations et de mauvaises odeurs, le mieux est de s'en occuper immédiatement avec un peu d'eau oxygénée.

Ce produit a des propriétés antiseptiques et antibactériennes qui aident à nettoyer la zone pour contrôler le problème.

La lavande donne une délicieuse odeur à vos cheveux

La lavande est une plante au puissant effet nettoyant qui, en plus d'avoir un parfum concentré, sert à prévenir la chute excessive et la perte d'huiles naturelles. Son infusion peut être utilisée comme une lotion capillaire pour éliminer les odeurs et faire briller les cheveux. Elle peut aussi s'utiliser en tant qu'après-shampooing pour éviter ces nœuds gênants qui compliquent le coiffage.

Vous avez le droit de tomber, mais vous avez l'obligation de vous relever

Si aujourd'hui vous souffrez et que vous sentez l'ombre de la dépression planer au-dessus de votre esprit, ne laissez pas cet état devenir chronique. Ne vous limitez pas à prendre des antidépresseurs pour trouver une sensation de tranquillité, qui ne sera que factice. Vous devez être courageux et assumer ce qui se passe en vous, en votre for intérieur. Ouvrez un dialogue avec vous-même, parlez avec ceux qui vous entourent, essayez de vous comprendre et de détecter l'origine de cette douleur, puis assumez-la. Une fois que vous avez compris les racines du mal, vous devez vous convaincre qu'une vie de souffrance n'est pas une véritable vie, c'est un théâtre de l'obscurité. C'est l'heure de vous relever et de vivre intensément de nouveau.

Magpharm inaugure son showroom à Télemly

Photos : DR

Magpharm a inauguré son nouveau showroom «Comptoir Santé» avec une journée placée sous le thème «Lutter contre l'acné», à Télemly, Alger, où le grand public a eu l'opportunité de tester les produits des gammes Sinclair et Noreva sur place et de bénéficier des conseils d'un spécialiste en dermatologie. Cette nouvelle infrastructure abrite un salon d'exposition des produits Magpharm, ainsi que deux salles pour les formations et ateliers par des professionnels.

Depuis 2003, Magpharm s'investit pour la santé, la prévention et la beauté, par le développement et la commercialisation de solutions naturelles, compléments alimentaires, produits d'hygiène, laits infantiles et produits dermo-cosmétiques en proposant des produits de haute qualité pour le confort de tous. Qualité, efficacité, sécurité sont les maîtres mots de Magpharm pour offrir l'excellence et garantir la supériorité de l'ensemble de ses produits, lui permettant également l'acquisition d'une position prépondérante sur le marché algérien. Le showroom est ouvert toute la semaine de 10h à 19h, 67, boulevard Krim-Belkacem, Télemly, Alger.