TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Retrouver son rythme de sommeil à la rentrée

Les vacances sont l'occasion d'oublier son réveil et de changer de rythme pour profiter de la famille et des amis pendant les belles soirées d'été, sans contraintes d'horaires le matin. Du coup, notre rythme d'activité et de sommeil est complètement décalé.

Tous les ans, c'est la même chose… à la rentrée, il faut reprendre le rythme, et notamment changer ses horaires de sommeil : finies les grasses matinées en semaine et revoilà le réveil aux aurores !

Heureusement, pour retrouver le sommeil de façon naturelle, diverses plantes ont prouvé leur efficacité pour favoriser le sommeil sans problème d'accoutumance.

SOLUTIONS MAGPHARM :

Santé Vie Sommeil, Pour un sommeil de rêve !

La tisane Santé Vie Sommeil, aux vertus calmantes et adoucissantes, favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil grâce aux plantes 100% naturelles qui la composent : les fleurs de tilleul argenté (à l'effet sédatif doux), les pétales d'oranger doux (calmantes et apaisantes), les feuilles d'oranger amer (à l'effet sédatif et hypnotique léger).

Phyriane, Pour un sommeil de qualité !

Riche en extraits de valériane, de passiflore, d'aubépine et de houblon, connus pour leurs propriétés relaxantes, Phyriane apporte détente et relaxation tout en assurant une efficacité maximale dans le regain d'un sommeil profond, réparateur et récupérateur, permettant ainsi un réveil en grande forme.

Phyriane est un traitement naturel sans effets secondaires, sans accoutumance et sans effet rebond.

Une confiture contre les allergies alimentaires

Dans une marmite, déposez 200 g d'ail avec leur peau, 200 g d'oignons avec leur peau et 200 g de citrons. Versez sur le dessus un verre d'eau et laissez cuire à feu doux pendant une heure en remuant de temps en temps. Passez la préparation au robot afin d'obtenir une purée. Vous ajoutez alors du sucre roux, puis laissez cuire 30 minutes à feu doux. Conservez la confiture dans des bocaux et mangez une cuillère à café le matin à jeun.

Sachez que…

Le lait maternel fait des merveilles pour les nourrissons enrhumés. On peut l'instiller aussi souvent que souhaitable dans le nez du bébé, de préférence directement depuis le sein.

Soigner l'arthrite avec de la cannelle

Les patients souffrant d'arthrite peuvent prendre tous les jours, matin et soir, une tasse d'eau chaude avec 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre.

Si elles sont prises régulièrement, même l'arthrite chronique peut être guérie. Dans une recherche menée à l'Université de Copenhague, ils ont constaté que dans un intervalle d'une semaine, sur les 200 personnes qui ont été traitées, pratiquement 73 patients étaient totalement soulagés de la douleur.

En un mois, presque tous les patients qui ne pouvaient pas marcher ou se déplacer à cause de l'arthrite, ont commencé à marcher sans douleur.

L'amande, pour des sourcils noirs et épais

Pour avoir de beaux sourcils épais et intenses qui accentuent le regard, il suffit de prendre une amande, de la brûler avec un briquet (attention à vos doigts!) jusqu'à ce qu'elle devienne toute noire. Prenez l'amande et frottez-la sur vos sourcils chaque soir.

Le curcuma, pour éliminer les points noirs

Cette épice efface définitivement toutes les imperfections qui vous gênent sur le visage, et a notamment le pouvoir d'éliminer les points noirs une bonne fois pour toutes. Il suffit de mélanger le curcuma avec de la farine, de l'huile d'olive comme hydratant et du lait qui agit comme adoucissant. Posé en masque, ce mélange onctueux éblouira votre visage.

Infusion de romarin et de sauge pour le pancréas

C'est un excellent remède dont vous allez adorer le goût. Très bien à prendre après votre dîner, par exemple. En plus de prendre soin de votre pancréas, il agit comme un relaxant musculaire, ce qui contribue à nous détendre pour mieux dormir. Ce que fait essentiellement le romarin, par exemple, c'est réduire l'inflammation et détoxifier le pancréas. Par conséquent, il faut le prendre idéalement une fois par jour. Il suffit de mettre dans de l'eau un brin de romarin (iklil) et cinq feuilles de sauge (mirimiya). Laissez venir à ébullition et laissez reposer 5 minutes. Accompagner l'infusion d'un peu de miel.

L'avoine redonne fraîcheur et élasticité à la peau

Diluez de la farine d'avoine dans de l'eau tiède, ajoutez-y un jaune d'œuf, étendez cette pâte sur une compresse et appliquez celle-ci sur le front et les deux joues. Laissez sur votre visage trente (30) minutes, puis lavez à l'eau tiède et rincez à l'eau froide

Démaquillant naturel à la poire

Mixez une poire que vous aurez préalablement épluchée puis, incorporez-y un yaourt et la moitié d'un citron. Lorsque la préparation est bien mélangée, versez-la dans un récipient en verre et conservez-le en bas de votre réfrigérateur (la consommation du produit doit être rapide). Utilisez ce lait de poire comme un démaquillant ordinaire.

De l'ail dans son jardin éloigne le médecin…

Pour vérifier les effets potentiellement bénéfiques de la consommation d'ail sur le cœur, des chercheurs de Liverpool ont analysé les résultats des études scientifiques publiées depuis plus de 10 ans. Si certains points — comme le rôle de l'ail sur le taux de cholestérol ou encore sur l'agrégation plaquettaire — demandent quelques éclaircissements, il apparaît tout de même que l'ail serait plutôt «bon pour le cœur». Le vieil adage populaire qui voudrait que «de l'ail dans son jardin éloigne le médecin» ne semble donc pas dénué de certains fondements scientifiques.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson pour nettoyer les artères obstruées

Grâce à ses propriétés antioxydantes, le jus de grenade peut réduire la pression artérielle élevée et le stress oxydatif dans le sang, ce qui supposerait une diminution des lésions artériosclérotiques. Ce puissant jus à base de grenades et de pommes est fortement concentré en substances telles que les flavonoïdes, les tanins et les fibres, qui participent à la réduction du cholestérol et au nettoyage des artères obstruées.

Ingrédients :

- 3 pommes.
- 1 grenade.

Comment préparer ce jus ?

Lavez soigneusement tous les fruits afin d'éliminer toute trace de pesticide et bactérie. Retirez la peau de la grenade, et coupez-la en gros morceaux, comme les pommes.

Ensuite, passez le tout au mixeur et ajoutez un peu d'eau. Vous pouvez consommer cette boisson immédiatement après l'avoir préparée. Ce jus possède un fort pouvoir antioxydant qui participe à la réduction du stress oxydant dans le sang.

Diverses études ont révélé que la baisse du stress oxydant permettait de réduire jusqu'à 44 % la taille des lésions athérosclérotiques. Il est idéal pour augmenter les défenses et vous protéger des virus, des bactéries, et des champignons.

Le saviez-vous… ?

La mélisse est cultivée depuis toujours comme plante médicinale. Ibn Sina déclarait alors : «La mélisse est propre à relever les forces, ranimer le courage, faire renaître la gaieté, chasser les soucis et dissiper l'anxiété.»

On a même soutenu que les buveurs réguliers d'infusion de mélisse vivaient facilement centenaires...

Cataplasme de gingembre contre la sciatique

Appliquez un cataplasme de racine de gingembre moulue, en ajoutant une cuillerée d'huile d'olive. Posez le cataplasme en réalisant un massage très doux.

Vous pouvez répéter l'opération plusieurs fois par jour.

Publicité