TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Pour être heureux en couple, mangez !

D'après une étude menée par l'Ohio State University, le taux de glucose aurait une influence sur le comportement des personnes vivant en couple à l'égard de leur compagne ou compagnon. Plus celui-ci serait bas, plus les individus se montreraient agressifs et enclins à provoquer une dispute.

Le secret pour ne pas se chamailler avec sa moitié, d'après cette étude ? Manger ! En effet c'est la conclusion à laquelle sont arrivés ces chercheurs américains en menant des tests auprès de 107 couples mariés et se déclarant satisfaits de leur union. Leur hypothèse de départ : la faim, caractérisée par un faible taux de glucose dans le sang, peut expliquer en partie les disputes qui surgissent au sein d'un couple.

Le céleri contre les douleurs des reins

Au moins une fois par jour, trois jours par semaine, prendre une tisane de graines de céleri (krafès) préparé en versant une eau bouillante sur une cuillerée à soupe de graines de céleri (fraîchement moulu). Laisser refroidir, puis filtrer et boire. Si possible, la boire fraîche pour chaque utilisation. Il est très puissant en cas de calculs rénaux et de maladies rénales chroniques. Éviter pendant la grossesse car c'est un stimulant utérin !

Un jus pour traiter la migraine provoquée par la fatigue et l'anxiété

Rentrer à la maison épuisé, énervé et avec beaucoup de préoccupations, ça arrive à tout le monde… On a mal au cou, le corps est engourdi et tendu… Si cela vous est déjà arrivé, dorénavant n'hésitez pas à vous préparer ce jus !

Lavez bien deux carottes et une petite branche de céleri ; pressez deux oranges et un demi-citron. Enfin, mettez tous ces ingrédients dans le mixeur et mélangez bien le jus pour qu'il soit homogène. Vous verrez qu'il a beaucoup d'arôme, qu'il est rafraîchissant, purifiant et relaxant.

Ce légume contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine *ISRN Pharmaceutics*, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo (*mouloukhiya*) est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Potassium : mangez des courges !

Et des épinards ou encore des avocats, bref des aliments riches en potassium. D'une manière générale, mangez des fruits et légumes bien entendu mais un manque de potassium peut vite se ressentir. Le risque : la fatigue intellectuelle et musculaire.

Le potassium a un rôle important dans l'organisme : il préserve la santé du système nerveux et celle du cœur (notamment sa régulation). Il participe à l'équilibre hydrique et au transport des nutriments.

Le dosage : 4,7 g par jour. A titre d'information, une tasse d'épinards cuits en contient déjà 839 mg. A noter que le potassium s'allie bien avec le calcium, de manière à garder les os solides.

Une cuillerée de cannelle par jour diminue le risque de maladies cardiaques

Juste une cuillère à café de cannelle moulue par jour peut contribuer à réduire le taux de mauvais cholestérol en prévenant et en nettoyant l'accumulation de plaque. La cannelle est également riche en antioxydants qui améliorent la santé cardiovasculaire en protégeant le sang de l'oxydation. Donc mettez de côté le sucre et commencez à profiter des bienfaits de la cannelle. Testez cette épice dans une tasse de thé ou saupoudrez dans votre café.

Lait au chocolat

Pour la plupart des gens, le lait au chocolat est plutôt une gâterie qu'un remède naturel. Mais en vérité, le lait au chocolat est une excellente boisson pour bien récupérer après un effort physique.

REMÈDE À LA CAROTTE ET À L'AIL

Pour lutter contre l'épuisement

Si vous traversez des journées de profond épuisement physique et mental, n'hésitez plus : prenez ce remède simple à base de carotte et d'ail.

Avec les changements de saison, il est fréquent que notre organisme soit un peu faible en défenses immunitaires. Nous nous fatiguons avec le minimum effort et presque sans savoir comment, nous tombons malade et nous souffrons de rhumes.

Si c'est ce qui vous arrive en ce moment, nous vous recommandons ce remède simple élaboré à base d'ail et de carotte, grâce auquel vous vous sentirez plus en forme et vous affronterez vos journées avec un meilleur moral.

> Les carottes, un cadeau plein de nutriments

Les carottes sont très riches en caroténoïdes. C'est ce qui leur apporte ce ton orangé si joli.

Boire un verre de jus de carotte par jour nous offre un fort contenu en antioxydants, en vitamines A, C, K, B8 et B9, en acide pantothénique et en minéraux (potassium, fer, cuivre et manganèse).

Sachez aussi que les carottes contiennent une série de composés antiseptiques et antibactériens très puissants pour stimuler le système immunitaire.

• Ce jus est revitalisant, digestif et thérapeutique. Il est aussi indiqué pour les personnes atteintes de diabète car grâce aux caroténoïdes, il nous aide à réguler le niveau de sucre dans le sang.

• Ce type d'antioxydants régule la quantité d'insuline et de glucose que métabolise notre corps pour obtenir des niveaux équilibrés.

• De même, cette boisson naturelle à la carotte et à l'ail a des qualités antiseptiques. Elle nous aide à prendre soin du foie, à lutter contre la constipation et à stimuler la santé gastro-intestinale.

> L'ail nous protège de différentes maladies

L'ail fait partie des aliments dont les effets sont décuplés lorsqu'on le hache ou qu'on l'écrase. C'est ainsi que s'activent des enzymes comme l'allicine. Ce composé soufré nous aide à stimuler le métabolisme du fer dans notre organisme.

De même, sachez que l'ail contient des flavonoïdes et du soufre. Si vous vous habituez à consommer deux gousses d'ail chaque jour, vous offrirez à votre organisme un bon apport de ce minéral.

> Comment faire cette boisson naturelle à la carotte et à l'ail ?

Ingrédients :

• 3 carottes
• 2 gousses d'ail
• 1 verre d'eau (200 ml)

Préparation :

Vous n'aurez besoin que de 5 minutes. Idéal pour vos petits-déjeuners.

• Tout d'abord, procurez-vous de l'ail et des carottes biologiques en bon état. Les gousses d'ail doivent être grandes et saines, non pas sèches.

• Lavez bien les trois carottes et mixez-les dans votre extracteur.

• Ensuite, coupez les gousses d'ail pour stimuler les qualités de leurs enzymes.

• Dans le robot mixeur, mettez l'eau, le jus de carotte et l'ail. L'idée est d'obtenir une boisson bien homogène.

Le goût de cette boisson à la carotte et à l'ail n'est pas vraiment sucré, mais cette subtile association entre le sucré des carottes et la pointe soufrée de l'ail lui donne un goût vraiment unique qu'il faut tester.

Voilà qui va intéresser tout le monde !

L'aneth (*chebeuth*) possède un puissant effet antioxydant, bien plus que les fruits ou légumes. Les antioxydants sont des principes actifs très puissants qui permettent de lutter contre les maladies liées au vieillissement entre autres (cancers, maladies cardiovasculaires, etc.). C'est aussi un apaisant naturel, donc idéal pour les personnes stressées et anxieuses.

Une des conséquences directe est de lutter contre les insomnies tout en ayant un meilleur sommeil. On conseille d'ailleurs de prendre les graines le soir. Cependant, le mot aneth provient du grec anethon qui veut dire croissance rapide, qui pousse vite. Les Anglais l'appellent «dill» qui provient du norvégien «dilla», et qui signifie «bercer», ceci dû à ses vertus apaisantes.

L'aneth est une épice à laquelle on associait des pouvoirs de protection, d'ailleurs au Moyen Âge, l'usage était de porter une sorte de collier avec un petit sachet d'aneth pour se protéger des sorts et du mauvais œil. Vous pouvez mastiquer directement 2-3 g de graines, le soir, après le repas. C'est la manière la plus simple de l'utiliser comme remède naturel.

Il faut mâcher un bon moment pour bien libérer les principes actifs. Sinon, vous pouvez l'infuser. Concassez dans un pilon (ou une assiette) environ une cuillère à café de graines et laissez infuser environ 10 minutes. Dans ce cas-là, évitez de dépasser 3 tasses par jour. L'idéal est de la boire le soir après le repas.

Voici pourquoi les hommes devraient manger peu de produits laitiers

Les hommes qui consomment beaucoup de lait entier auraient un risque plus élevé de mourir d'un cancer de la prostate. La consommation de produits laitiers est de son côté liée à un risque accru de ce cancer. Des chercheurs chinois ont publié une méta-analyse d'études portant sur la relation entre la consommation de produits laitiers et la mortalité par cancer. L'analyse porte sur 11 études de cohortes, soit plus de 778 000 personnes.

Les résultats montrent que la consommation totale de produits laitiers n'est pas associée à un risque global de mortalité par cancer : elle n'augmente pas ce risque, mais ne le diminue pas non plus.

Cependant, une consommation plus élevée de lait entier est liée à un risque significativement accru de mortalité par cancer de la prostate : ce risque est augmenté de 50% pour un homme qui boirait 1 verre et demi ou un bol et demi de lait entier par rapport à un homme qui n'en boirait pas.

BON À SAVOIR

Il a été démontré dans une étude que consommer régulièrement des artichauts diminue le taux de cholestérol et de triglycérides.

Pour soulager les douleurs d'estomac

La camomille (*baboundj*) est l'une des meilleures plantes qui soient pour soulager les douleurs stomacales et les autres troubles digestifs comme les inflammations, les flatulences et les ulcères.

Ajoutez une cuillerée de fleurs de camomille (10 g) dans une tasse d'eau bouillante (250 ml), couvrez-la et attendez 10 minutes avant de l'ingérer.

Consommez deux à trois tasses par jour de cette infusion.

Pour lutter contre la fatigue passagère

Tout d'abord, sachez que votre état de fatigue peut être dû à une carence en magnésium. N'hésitez donc pas à vous accorder quelques carrés de chocolat noir et à entamer une cure de bananes !

Vous pouvez également vous accorder un bain à la lavande qui vous aidera à vous relaxer. Pour cela, chauffez à feu doux environ 50 grammes de fleurs de lavande (*khezzama*) séchées à 800 ml d'eau, et cela durant une demi-heure. Filtrez et ajoutez la préparation à l'eau de votre bain.

Les pignons pour perdre du poids

Les pignons sont délicieux (utilisez-les souvent pour agrémenter vos salades vertes). Mais ces petites noix peuvent aussi vous aider à réduire votre appétit. Pourquoi ? Parce qu'ils ont une teneur élevée en acide pinolénique (un acide gras polyinsaturé oméga-6).

Vous ne savez pas quelle variété de chou choisir ?

Peu importe : le chou blanc, le chou rouge et même le chou chinois ont tous une teneur élevée en antioxydants et en sélénium.

Le chou est bourré d'antioxydants et de glutathion, qui améliorent le fonctionnement du système immunitaire.