TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

TISANE À LA SAUGE

En cas de grippe ou d'angine

Cette tisane médicinale est recommandée en cas de refroidissements, de grippe ou d'angine. Elle soulage les douleurs causées par les pharyngites et l'asthme.

Dans le langage des fleurs,elle symbolise le destin… D'antan, on disait que celui qui consommait des feuilles de sauge obtenait la science et la sagesse.

La sauge, «mirimiya»ou «souak é'nbi», est une plante originaire du bassin méditerranéen.

Le terme «sauge», qui est apparu au XIIIe siècle, vient du latin «salvare» qui signifie guérir, sauver, elle est connue depuis l'antiquité pour ses vertus multiples.

Le célèbre dicton «qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin» résume à lui seul ses nombreux bienfaits.

Comment la préparer

Pour une tasse de tisane de sauge, utilisez : 1 cuillère à café (1 à 1,5 g) de feuilles de sauge séchées ou 2 cuillères à café de feuilles de sauge fraîche, environ 200 ml d'eau.

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles de sauge (de préférence de la sauge séchée).

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Buvez une tasse de cette tisane plusieurs fois par jour, en fonction de vos symptômes.

En cas de refroidissement ou de mal de gorge (à utiliser aussi sous forme de gargarisme, faites un gargarisme 3 fois par jour à base de tisane de sauge).

En cas de gingivite et d'angine

La tisane à la sauge, utilisée en bain de bouche ou en gargarisme, traite efficacement toutes les inflammations de la sphère buccopharyngée, qu'il s'agisse de gingivites, d'aphtes ou de petites plaies, d'irritations du larynx et des cordes vocales, d'angines ou d'amygdalites.

Photo : DR

Tonique nerveux méconnu

La tisane à la sauge serait capable de calmer les crises survenant au cours de la maladie d'Alzheimer. Cette plante aurait en outre des propriétés tranquillisantes.

Elle soulage les bouffées de chaleur

La tisane à la sauge atténue notablement les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur qui surviennent parfois lors de la ménopause, et la transpiration due au stress. Buvez quotidiennement 3 tasses de tisane, de préférence après les repas.

Elle a aussi des bienfaits digestifs

Après le repas, elle aide à digérer, surtout quand on a beaucoup mangé. Antispasmodique, elle permet également de calmer les crampes d'estomac et les maux de ventre. Elle soulage aussi les ballonnements et réduit les gaz intestinaux.

Cosmétique

La sauge est un fixateur de parfum bien connu dans le domaine de la parfumerie.

N'hésitez pas à essayer ce truc de grand-mère : frottez une feuille de sauge sur votre peau avant d'appliquer votre parfum, il durera plus longtemps !

Attention : pour les femmes enceintes et allaitantes, la sauge arrête la production de lait. Il n'est pas nécessaire ni recommandé de prendre cette infusion sous forme de cure longue. En effet, la sauge détient également un principe faiblement toxique (mais toxique quand même) la thuyone, qui atteint le système nerveux central. La modération reste donc de mise.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson envoûtante pour réchauffer l'amour et l'amitié

Pour détendre l'atmosphère, réchauffer l'ambiance d'une rencontre amicale ou amoureuse, nous vous proposons la recette d'une boisson qui fera merveille et vous fera voir la vie en rose !

Ingrédients pour 4 tasses :

- 4 tasses d'eau filtrée.
- 1 mandarine (bien lavée) avec la peau et coupée en tranches.
- 3 gousses de cardamome (*el hil*) ouvertes (utilisez les petites graines).
- 1 morceau de 2,5 cm de racine de gingembre (*skendjbir*) frais coupé en petites tranches.
- 1 pincée de muscade (*djouzet ettib*) en poudre.
- 1/2 gousse de vanille (ou 1 cuillère à thé d'extrait naturel).
- 4 bâtons de cannelle (*qorfa*)
- 2 cuillères à soupe de graines de grenade (facultatif).

Préparation : Mélanger tous les ingrédients dans l'eau filtrée en mettant de côté deux des bâtons de cannelle et les graines de grenade. Chauffer pour juste laisser frémir à couvert, durant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Ajouter les graines de grenade pour les cinq dernières minutes.

Retirer du feu et servir dans une belle tasse avec un bâton de cannelle dans chaque tasse comme décoration. On peut ajouter un peu de miel, selon le goût.

Sachez que…

La betterave crue aurait un indice glycémique beaucoup plus bas que la betterave cuite. Un jus de betterave crue disposera également de plus de nutriments. Le jus de betterave est susceptible de renforcer les muscles des personnes victimes d'insuffisance cardiaque.

La patate douce, une aide dans le diabète

Pouviez-vous imaginer une patate qui ne fasse pas grossir ? Même plus, qui vous aiderait à contrôler votre niveau de glycémie? La haute teneur en fibres de la patate douce et son faible indice glycémique en fait un excellent aliment pour les diabétiques. Les fibres contribuent à diminuer le taux de sucre dans le sang en ralentissant la vitesse de conversion des aliments en glucose. Sa faible teneur en calories et sa richesse en glucides complexes en font un excellent aliment pour qui veut contrôler son poids.

Elle est particulièrement rassasiante et ne permet pas de se bourrer inutilement d'autres aliments moins nutritifs et plus caloriques.

Le curcuma contre les nausées

Vous avez trop mangé? Pensez au curcuma pour apaiser les sensations nauséeuses, les vomissements et les douleurs d'estomac. Faites bouillir 15 cl d'eau en y ajoutant 1 g de curcuma. Laissez macérer pendant une bonne dizaine de minutes et buvez 2 tasses au maximum de cette infusion par jour comme remède pour une bonne digestion.

Remède anti-fatigue au basilic

En plus de renforcer le système immunitaire, le basilic (*h'baq*) a des vertus toniques. Mélangé à du romarin (*iklil*), du thym (*z'itra*) et de la sarriette (*zaatar* sauvage) ayant les mêmes qualités, l'organisme reprendra rapidement des forces. Faire infuser 1 pincée de feuilles de basilic, 1 pincée de feuilles de romarin, 1 pincée de thym, 1 pincée de sarriette dans 1/2 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Ajouter le jus d'un demi-citron. Boire une à deux tasses de l'infusion par jour.

Précaution d'emploi : Limiter l'absorption de basilic durant la période de menstruation et de grossesse.

Mangez des mandarines pour éliminer la graisse !

Les mandarines sont assez douces pour remplacer le sucre, ce qui fait d'elles un fruit idéal pour toutes les personnes qui veulent perdre du poids.

Une étude montre que la nobilétine, un flavonoïde que l'on trouve dans la mandarine, empêche l'accumulation de graisse dans le foie en stimulant l'action des gènes impliqués dans l'élimination de l'excès de graisse et en inhibant celle des gènes responsables de la fabrication des lipides. La nobilétine exerce, de surcroît, une protection face à l'athérosclérose !

Être de bonne humeur en mangeant des poireaux !

Selon une étude publiée dans le *Experimental neurobiology*, le poireau possèderait des vertus bénéfiques sur l'humeur. Ce serait dû à l'action d'un flavonoïde présent dans ce légume de la famille des oignons, le kaempferol, un anti-oxydant qui permet également de maintenir stable le taux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs importants au niveau du cerveau pour lutter contre le stress et procurer une sensation de bien-être.

Pour lutter contre les rhumatismes

On le recommandait contre la tuberculose et il peut également être utile pour lutter contre les rhumatismes.

Le cresson (*guernounèche*) est un draineur de l'estomac et du foie qu'il contribue à désengorger. On le recommande en cas de rétention d'eau, de calculs et de maladies des voies urinaires, d'eczéma, diabète et rétention d'urine.

Pour combattre l'anxiété et la dépression

Le pois chiche est également d'un bon apport en tryptophane, un acide aminé qui aide l'organisme à combattre l'anxiété et la dépression. Le tryptophane est transformé dans l'organisme en sérotonine et en mélatonine. La sérotonine est un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans le contrôle de l'humeur, de l'appétit, de l'anxiété et du sommeil.

La poire calme la nervosité excessive

Selon des spécialistes la poire calme la nervosité excessive, favorise les fonctions glandulaires internes, normalise la tension artérielle, épure le sang et draine les reins. Elle est également utile dans la paresse intestinale, les maladies de la gorge et dans des affections comme la tuberculose, l'asthénie ou l'anémie. Il faut manger les poires bien mûres. Consommées vertes, elles risquent de provoquer des flatulences et des putréfactions.

Le saviez-vous… ?

En Chine, la grenade (*rommane*) symbolise encore aujourd'hui la fertilité à cause de son grand nombre de graines. La coutume veut qu'on en offre aux jeunes mariés.

Dans les vieilles traditions turques, après avoir jeté à terre une grenade, les jeunes mariés peuvent connaître le nombre d'enfants à venir grâce aux nombre de grains dispersés dans la chute, surtout si les 400 et plus que peuvent contenir une grenade s'éparpillent.

Pour abaisser votre cholestérol, consommez de l'orge

L'orge (*échair*) est notamment riche en tocotriénols, qui, comme la vitamine E, sont des antioxydants très puissants. Les tocotriénols agissent sur deux fronts.

Ils contribuent à empêcher l'oxydation des radicaux libres, un processus qui génère le mauvais cholestérol, ou LDL. C'est celui qui se dépose sur la paroi des artères et en provoque le durcissement qui mènera à des complications cardiovasculaires.

De plus, ils exercent une action sur le foie en freinant la production de cholestérol par l'organisme.

Les fibres solubles contenues dans l'orge contribuent à faire baisser le cholestérol, mais elles se lient également dans l'intestin à certains agents cancérigènes et empêchent leur absorption.

Un excellent calmant et somnifère

Une des propriétés les plus intéressantes de la laitue et probablement une des moins connues est celle d'agir comme somnifère naturel. En effet, la laitue possède également du lactucarium, une substance qui lui confère ses propriétés calmantes et en fait un remède très efficace dans les cas d'insomnie, mais également de spasmes viscéraux ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation.

Du poivron vert pour booster votre métabolisme

Juteux et croquant, le poivron vert est une excellente source de potassium. Bourré de silice, il a en plus un effet bénéfique sur le teint. Lavez, épluchez 1 poivron vert, 1 betterave, 2 branches de céleri, 3 radis et 1/2 concombre. Pressez et ajoutez le jus d'½ citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'eau minérale. Passez les ingrédients à l'extracteur et servez.