

TISANE À LA PETITE CENTAURÉE

Pour lutter contre la fatigue

En phytothérapie, cette plante est traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit, faciliter la digestion et lutter contre la fatigue. En l'absence d'études cliniques, l'usage de la petite centaurée repose sur la tradition.

Une tradition populaire veut qu'un médicament soit amer pour être efficace. Cet adage est particulièrement adapté à la petite centaurée (merarète lahnèche). Le fait est que cela vaut la peine de faire l'expérience de la saveur particulière de cette plante médicinale. Son intérêt réside surtout dans ses principes amers, qui lui confèrent la propriété de stimuler le foie.

> Préparation de la tisane

Versez 25 cl d'eau frémissante sur 1 cuillerée à café de petite centaurée et laissez infuser 10 minutes. Pour plus d'efficacité, laissez macérer la plante dans de l'eau froide pendant 6 à 10 heures en remuant de temps en temps, filtrez et réchauffez avant de boire. Il est préférable de ne pas sucrer la tisane. Buvez lentement 1 tasse 2 ou 3 fois par jour avant les repas.

> Lutter contre l'anémie Les principes amers stimulent la production d'enzymes digestives. Ils améliorent ainsi l'absorption du fer et de la vitamine B12, indispensables à la formation des globules rouges. La tisane est de ce fait recommandée comme fortifiant en cas d'anémie.

> Tonifier la fonction gastrique

La tisane à la petite centaurée améliore la digestion et combat l'atonie intestinale. Contenant peu de tanins, elle ne provoque pas d'irritation. Toutefois, son absorption est déconseillée aux personnes souffrant d'acidité gastrique ou d'ulcère gastroduodénal.

> Contre les affections biliaires

La tisane à la petite centaurée est conseillée aux personnes souffrant de lithiase biliaire. Prise à temps, elle calme les spasmes de la vésicule

le et peut même prévenir les coliques. Buvez 1 tasse de tisane non sucrée, 3 ou 4 fois par jour, 30 minutes avant les repas principaux et dans le courant de l'après-midi.

> Traitement d'appoint du diabète L'effet stimulant de cette tisane s'exerce aussi sur le métabolisme et a une influence positive sur le diabète. La tisane à la petite centaurée ne guérit pas le diabète, mais contribue à atténuer ses effets néfastes sur les vaisseaux sanguins. Buvez 2 ou 3 tasses par jour avant les repas.

> En cas de migraine Les migraines liées à une perturbation de la fonction digestive réagissent bien à la tisane à la petite centaurée. En cas de crises aiguës, buvez plusieurs tasses par jour.

> Pour stimuler l'appétit Tonifiante et stimulante, cette tisane, à raison de 2 tasses par jour, redonne un peu d'appétit aux jeunes filles atteintes d'anorexie.

Avertissement: un usage prolongé de la petite centaurée est susceptible d'entraîner une irritation des muqueuses gastro-intestinales. Comme pour tous les toniques amers, il est recommandé d'espacer les cures et de ne pas les prolonger plus d'une dizaine de jours.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bonbons à la sauge pour les maux de gorge

Lorsque vous avez des maux de gorge, laissez dissoudre dans la bouche un de ces bonbons plusieurs fois par jour. Vous pouvez les stocker dans un contenant hermétique jusqu'à 1 an.

Ingrédients :

- 10 brins de sauge fraîche ou 5 g de sauge séchée
- 100 g de sucre brut

Préparation :

1/ Rincez à l'eau froide la sauge (mirimiya) fraîche. L'essuyez ensuite avec des serviettes en papier. Une fois sèche, séparez les feuilles des tiges. Avec un couteau bien aiguisé, émincer les feuilles le plus finement que vous pouvez. Si vous avez choisi d'utiliser de la sauge séchée, pas besoin de rinçage. Broyez-les dans un mortier.

2/ Dans une petite casserole, faire fondre le sucre à feu doux, en remuant constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre devienne légèrement doré. Lorsque cela se produit, ajouter la sauge. Bien remuer et retirer la casserole du feu.

Attention aux brûlures : le caramel atteint des températures au-dessus de l'eau bouillante. Faites attentions aux projections.

3/ Couvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Avec une cuillère en bois, laissez tomber des gouttes de caramel de la taille d'un bonbon sur le papier sulfurisé. Si vous ne voulez pas faire de cette façon, vous pouvez laisser refroidir légèrement les gouttes de caramel et ensuite avec vos mains former des boules. Soyez très prudent avant de toucher la préparation.

Les graines de coriandre contre les hémorroïdes

Ces graines sont également largement connues pour leur grande utilité lorsqu'il s'agit de traiter les hémorroïdes ainsi que les symptômes y étant associés. Tout ce que vous devez faire, c'est faire tremper quelques graines de coriandre (kosbor) dans de l'eau pendant la nuit et consommer la solution obtenue le lendemain matin. Les symptômes les plus gênants, tels le saignement, les brûlures et les démangeaisons, peuvent être soulagés par ce remède.

Ceci est dû à ses propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes qui aident votre estomac à récupérer.

Le saviez-vous... ?

Les longues tiges du céleri (krafès) ressemblent aux os. C'est un aliment qui est bénéfique pour la résistance osseuse. Le céleri est une grande source de silicium, qui fait partie de la structure moléculaire qui donne aux os leur force. Autre coïncidence osseuse drôle: les os contiennent 23% de sodium et le céleri aussi. Si vous n'avez pas assez de sodium dans votre alimentation le corps le tire des os, ce qui les rend faibles.

Le fenugrec pour le ronflement

L'un des meilleurs décongestionnants ayant des propriétés expectorantes pour aider à ramollir et dissoudre le mucus accumulé, en contribuant ainsi à nettoyer le système lymphatique. Une procédure simple pour utiliser cette herbe, tremper simplement quelques graines de fenugrec (al halba) dans l'eau afin d'en réduire l'amertume et les adoucir ou bien ajouter une cuillère à café de fenugrec en poudre dans de l'eau et le consommer avant de dormir. Ce remède fonctionne comme un miracle pour traiter votre ronflement.

Manger du chou-fleur contrôle le diabète

Grâce à sa teneur en vitamine C et en potassium, la consommation régulière de chou-fleur vous aidera à réduire le risque de développer du diabète. Ces deux éléments régulent le glucose dans le sang et le métabolisme.

Lorsque vos niveaux de potassium sont bas, le glucose peut augmenter et être une menace importante si vous souffrez de diabète.

Pour cette raison il est fondamental que vous consommiez assez d'aliments qui maintiennent vos niveaux de potassium stables.

Sachez que...

La laitue est riche en phosphate. L'absence de cet élément dans le corps provoque la dépression, la confusion mentale et la fatigue. Vous pouvez la consommer dans des jus de détoxification, crue dans des salades et dans des thés thérapeutiques.

Pour soigner les coliques chez le nourrisson

Une infusion de carvi (karouiya) est recommandée. Pour ce faire, vous pouvez le préparer seul ou alors le mélanger à la feuille de menthe poivrée, à la fleur de camomille (baboundji) et à la graine de fenouil (zeriâte el besbass). Mesurez donc 25 grammes de chacune des plantes puis, infusez 1 cuillerée à thé par tasse d'eau de cette préparation. Au biberon, faites boire cette infusion à votre bébé.

Elle augmente les défenses

De nouveau, nous devons parler de la vitamine A et des bêta-carotènes, car ce sont ceux qui permettent au système immunitaire de fonctionner correctement. Dans les cas de rhume et de grippe, il est conseillé de manger une purée ou une salade de carottes. Une bonne quantité de vitamine A se traduit en un système immunitaire sain car il aide à produire des cellules «défensives» et à faire face à l'attaque de virus et des bactéries. Face aux infections ou aux maladies de ce type, n'hésitez pas à consommer des carottes.

La soupe du système immunitaire

Le gingembre, l'ail et les oignons peuvent servir à la fabrication d'une soupe afin d'améliorer les fonctions immunitaires. Ils peuvent être inclus

dans notre alimentation sous forme d'une soupe quotidienne pour soulager les symptômes de diverses maladies avec une grande utilité.

Les patates douces contre l'ulcère de l'estomac

Une étude publiée dans *Functional Foods in Health and Disease* a démontré que les patates douces (batata h'loua) possédaient une activité contre les ulcères gastro-duodénaux. Cette étude démontre que les tubercules de cette plante possèdent un effet puissant pour guérir un ulcère, ce qui semble être lié à l'activité de piégeage des radicaux libres par les phyto-constituants, et leur capacité à inhiber le processus de la peroxydation lipidique.

Éliminer les points noirs avec le curcuma

Le curcuma est un excellent anti-oxydant et anti-inflammatoire. Mélangez une petite quantité de curcuma avec de l'eau ou de l'huile de coco pour former une pâte. Appliquez sur les taches et laissez tremper pendant dix à quinze minutes. Laver avec de l'eau tiède. Utilisez ce traitement quotidiennement pour éliminer les points noirs.

Pour avoir un teint clair

On prend une quantité égale de jus de citron et de blancs d'œufs. On les bat ensemble et on chauffe le tout à feu

doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance de beurre. On garde au frais et on applique cette préparation sur son visage tous les soirs après démaquillage.

Elles peuvent améliorer votre humeur

La recherche suggère que les grenades (roummame) peuvent aider la santé mentale et émotionnelle. Dans une étude portant sur les hommes et les femmes, boire du jus de grenade a amélioré les perspectives des participants, l'humeur et l'anxiété.

Contre les troubles respiratoires

Le basilic (h'baq) a des avantages dans le traitement des troubles du système respiratoire. Une décoction de feuilles, avec du miel et le gingembre est un remède efficace pour la bronchite, l'asthme, la grippe, la toux et le froid. Une décoction de feuilles, clous de girofle et le sel de mer donne également un soulagement immédiat en cas de grippe. Ils doivent être bouillis dans un litre d'eau jusqu'à ce que l'eau réduise de moitié.

L'orange combat le stress

Riche en vitamine C, en calcium et en vitamines B, l'orange aide au bon fonctionnement du système nerveux. Le calcium présent dans sa composition est un relaxant musculaire et combat le stress.

Ce fruit est toujours énergétique, hydratant et empêche la fatigue. Choisissez de consommer l'orange en morceaux et éviter de la prendre sous forme de jus.

L'orange est riche en fibres (en particulier la pectine) qui sont très bénéfiques pour les intestins.

Pour réduire le gonflement des jambes

Dans 1 litre d'eau, ajoutez 4 cuillères à café de graines de lin (zeriâte el kettane), les mettre sur le feu. Laisser cuire pendant 10-15 minutes. Ensuite, retirer du feu, couvrir et laisser refroidir. Après refroidissement, filtrer. Ajouter le jus d'un citron et boire pendant la journée, une demi-tasse chaque demi-heure. Ce remède naturel contre le gonflement des jambes se fait pendant deux semaines. Et rappelez-vous, si vous avez des varices, vous devriez éviter l'eau chaude dans la douche. L'eau chaude dilate les vaisseaux sanguins, ce qui conduit à la stagnation du sang et crée un gonflement.