TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

TISANE À LA RÉGLISSE

Contre les infections et les inflammations

Préconisée dans le traitement des troubles respiratoires, cette plante soulage les symptômes tels que la toux et le mal de gorge et contribue à fluidifier le mucus. La réglisse est aussi recommandée dans le traitement de certains troubles du cycle menstruel ou liés à la ménopause.

Son nom scientifique, Glycyrrhiza, qui vient du grec «glukurrhidza, glucus (sucré) et rhiza (racine) lui convient parfaitement.

La réglisse (erq essous) évoque le plus souvent une friandise noire et sucrée, fabriquée à partir de la sève extraite des racines de réglisse. Le principal composant de la réglisse est la glycyrrhizine qui exerce une forte action anti-inflammatoire, antispasmodique et adoucissante. Elle aide à la lutte contre les bactéries et les virus et facilite l'expectoration en fluidifiant les sécrétions.

En 1946, un pharmacien hollandais a établi que la réglisse est aussi un remède contre les inflammations de la gastrique et les ulcères d'estomac.

La plante réglisse a été élue par l'Université de Würzburg en Allemagne (qui fait ce classement depuis 1999 pour les plantes dont l'effet a été prouvé scientifiquement) «plante de l'année 2012». On a déjà trouvé plus de 400 constituants chimiques dans la racine de réglisse, le plus important étant la glycyrrhizine.

- Préparation de la tisane

Versez 1 cuillère à café de racines de réglisse séchées et coupées en petits morceaux dans une casserole contenant 25 cl d'eau bouillante, laissez bouillir 5 minutes, puis infuser 10 à 15 minutes avant de filtrer. Vous pouvez aussi faire macérer la racine dans de l'eau froide avant de porter à ébullition. Buvez 1 tasse après chaque repas. Une cure ne doit pas excéder 6 semaines, mais peut être reprise après un arrêt de 2 semaines.

- Contre l'inflammation de la muqueuse gastrique

La tisane à la réglisse, à raison de 1 tasse 3 fois par jour, est un excellent remède de la gastrite, en particulier pour les patients qui prennent des antalgiques, souvent agressifs pour l'estomac : elle protège la paroi de l'estomac des irritations et apaise l'inflammation.

- Contre l'ulcère de l'estomac

La tisane à la réglisse est très recommandée en cas d'ulcère non hémorragique : elle diminue les sécrétions gastriques, apaise les spasmes et favorise la cicatrisation des ulcères de l'estomac.

Buvez tous les jours 2 tasses durant 4 à 6 semaines. Ce remède est parfois conseillé aussi contre l'ulcère duodénal.

- En cas de bronchite

La tisane de racines de réglisse fluidifie les sécrétions, favorise l'expectoration et tapisse les muqueuses d'une couche protectrice qui calme l'irritation. En cas de bronchite infectieuse accompagnée de toux et de sécrétions, son action anti-bactérienne est appréciable. Buvez 3 ou 4 tasses par jour.

Attention : la prise de réglisse est absolument déconseillée en cas d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou hépatique, de tension oculaire et de grossesse. Par ailleurs, un traitement à base de réglisse doit être associé à une alimentation pauvre en sel (risque de rétention d'eau et de sodium).

La lavande pour lutter contre la grippe

On verse 30 g de fleurs de lavande (khezzama), très antiseptiques et aux propriétés sédatives, dans un litre d'eau bouillante, on laisse infuser 10 min à couvert et on filtre. À consommer chaud tout au long de la journée. Cette infusion est aussi efficace en cas de fièvre.

À déguster pour dégager des sinus encombrés

Faire bouillir 1 tige de céleri (krafès) coupée en morceaux (antalgique anti-inflammatoire) avec 2 branchettes d'origan (antihistaminique et antiseptique) et ajouter 1 jus de citron au bouillon. On s'en tient à une infusion concentrée d'origan (zaâtar) si l'on n'a que ça sous la main.

Sachez que...

Un stress permanent augmente le taux de cortisol et d'adrénaline dans le corps. Ces hormones semblent abaisser le pouvoir défensif de l'organisme. L'anxiété entraîne également des spasmes respiratoires favorables aux infections. Evitez donc le stress pour ne pas tomber malade cet hiver.

La pomme et le riz contre l'hypertension

L'association de ces deux aliments est la base d'un régime qui lutte contre l'hypertension artérielle. Il consistait à ne s'alimenter, pendant un à trois mois, que d'une certaine quantité de riz, associée à des pommes.

Préparez une eau de riz, en faisant bouillir pendant une heure une cuillerée à soupe de riz dans un litre d'eau. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié d'une pomme coupée en lamelles.

Passez dans une passoire à trous larges et buvez dans la journée.

Le navet, protecteur du système cardiovasculaire

Cru ou cuit, le navet renferme une importante dose de potassium. Le potassium est un remarquable stimulant musculaire qui favorise la contraction des muscles, dont le cœur. Pauvre en calories, le navet est un partenaire idéal d'un régime hypocalorique, souvent recommandé chez les personnes souffrant de surpoids, néfaste au système cardiovasculaire.

Boisson pour un ventre plat

Pour réaliser cette boisson onctueuse, il vous faut 2 carottes fraîches, un bout de gingembre débarrassé de sa peau, un citron coupé en deux, et une pomme verte. Grâce à cette boisson, vous allez pouvoir faire le plein de vitamines, mais surtout nettoyer tout votre tube intestinal tout en améliorant votre métabolisme.

Les épinards pour rester mince

Les épinards sont particulièrement séduisants pour les personnes qui suivent un régime alimentaire hypocalorique et pour lutter contre le diabète. La plupart de leurs calories proviennent des protéines. Pour prévenir ou gérer le diabète, les épinards apportent un antioxydant, l'acide thioctique, qui fait baisser le taux de glucose dans le sang et augmente l'efficacité de l'insuline. Le potassium fait baisser la pression artérielle en agissant sur le sodium. Les fibres végétales sont également excellentes pour garder la ligne en faisant travailler le système digestif.

Pour stimuler votre système immunitaire

Oranges, pamplemousses, mandarines, le citron… les agrumes nous protègent des maladies cardiovasculaires ainsi que des cancers digestifs. Ils sont également très riches en vitamines A et C. Par ailleurs, les agrumes stimulent le système immunitaire et leur effet antioxydant protège les cellules contre les dommages infligés par les radicaux libres.

En cas d'inflammation des cordes vocales

Privilégier les épices riches en cinéole, une molécule très antiseptique. La mieux pourvue est la cardamome (el hil). En graines, elle se prépare en infusion en écrasant, au préalable, les gousses pour les entrouvrir ; en compter 3 ou 4 par tasse. En poudre, à raison d'une 1/2 cuillerée à café, on en saupoudre un yaourt, on en ajoute dans le thé ou même dans le café.

Les oranges augmentent le «bon» cholestérol

Des chercheurs ont montré que la consommation quotidienne de 750 ml de jus d'orange augmente le taux de cholestérol-HDL (le «bon» cholestérol) chez des personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Lorsque le cholestérol-HDL s'élève, le risque cardiovasculaire diminue. Les chercheurs attribuent cet effet à un flavonoïde contenu dans l'orange : l'hespéridine.

L'hespéridine est le principal flavonoïde de l'orange et se retrouve en grande quantité dans la partie blanche de la pelure et les membranes du fruit, ainsi qu'en plus petite concentration dans le jus et les pépins.

Pour garder les os sains et solides

Que ce soit les fèves, les épinards, les choux verts ou les brocolis, ils ne feront que du bien à vos os. Les fèves vous apporteront du phosphore et du calcium, un élément essentiel pour avoir des os et des dents sains ; les épinards vous fourniront de la vitamine D et du calcium, et les choux verts ont un taux élevé en calcium et vous aideront à conserver une ossature saine et solide, tel est aussi le cas pour les brocolis, ils vous aideront à lutter contre l'arthrose. Alors, mangez les légumes verts régulièrement.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède étonnant pour soigner l'arthrose

Ce remède naturel est vraiment étonnant car il inverse le processus de destruction et permet de reconstruire les os et les articulations, il soigne l'arthrose, calme la douleur et l'inflammation des genoux.

Ingrédients :

- Une demi-tasse de raisins secs
- 40 grammes de graines de citrouille
- 2 cuillères à soupe de gélatine neutre
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame

Préparation :

- Mélangez dans un robot mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène, mettez dans un bocal en verre et conserver au frigo.
- Prenez 1 cuillère à soupe 2 fois par jour (avant le petit déjeuner et le déjeuner) tous les jours. Vous remarquerez que vos tendons et les ligaments retrouvent leur élasticité et la force et vos os et vos articulations retrouvent souplesse et solidité.

Messieurs, le jus de grenade est celui qu'il vous faut !

La consommation de jus de grenade améliore la qualité du sperme: spermatozoïdes plus nombreux, plus mobiles. C'est ce que révèlent des études sur des modèles-animaux.

En plus, la grenade serait aussi bénéfique sur les érections. Sa forte teneur en antioxydants (notamment l'acide ellagique) améliore la dilatation des vaisseaux sanguins.

Pour une prostate en pleine forme

L'Organisation mondiale de la santé reconnaît l'usage médicinal des graines de courge pour soulager les problèmes de vessie, de miction et d'hypertrophie bénigne de la prostate. Les graines de courge sont diurétiques, c'est cela qui expliquerait leur effet bénéfique sur la prostate. Les phytostérols présents dans les graines de courge auraient aussi un effet bénéfique sur l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Consommez 2 à 3 cuillères à soupe par jour de graines de courge crues ou séchées pour profiter de leurs vertus.

Le saviez-vous... ?

Le topinambour, qui doit son nom à une tribu d'indiens d'Amérique, les Tupinambas, est très riche en inuline, une fibre qui améliore l'équilibre de la flore intestinale. Comme il ne contient pas d'amidon, il a tout intérêt à être cuisiné par les personnes diabétiques.

Le safran pour lutter contre le stress

Traditionnellement utilisée en médecine persane pour lutter contre la déprime, et en médecine chinoise pour ses vertus sédatives, cette épice apaise, améliore l'humeur et favorise la sérénité. Il est difficile d'en consommer à outrance, mais on peut toujours en ajouter au riz, pâtes ou soupes. On le trouve en infusions également, à boire le soir pour un sommeil paisible, mais aussi en cas de pic de stress (30 à 60 mg par jour).

Vous êtes anxieux ? N'oubliez pas de boire de l'eau !

Le stress fait partie des facteurs courants de mauvaise haleine. C'est d'ailleurs un gros problème car presque toute la population est soumise au stress.

Vous remarquerez que les personnes anxieuses ont tendance à ne pas boire assez. Elles ont donc la bouche sèche et pâteuse. C'est l'environnement idéal pour faire proliférer les bactéries qui vous donneront une haleine chargée. Ceci est aggravé par le fait qu'en situation de stress, on oublie de prendre des respirations profondes. Le non-renouvellement de l'oxygène dans la bouche accélère le développement des bactéries à Gram négatif, dites anaérobies car elles prospèrent en l'absence d'oxygène.

Ces bactéries à Gram négatif sont les plus malodorantes qui soient. Et elles sont très résistantes. Elles savent se cacher dans les endroits les plus inaccessibles de votre bouche.