TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Cette méthode est plus efficace que le dentifrice

Des scientifiques ont confirmé que cette méthode était plus efficace que le dentifrice contre les mauvaises odeurs au niveau de la bouche. Ces odeurs désagréables sont généralement causées par les morceaux de nourriture non digérés.

Les pommes agissent comme un déodorant naturel contre la mauvaise haleine et sont par conséquent un dentifrice très efficace. L'enzyme qui est responsable de la neutralisation des mauvaises odeurs est aussi celle qui provoque le brunissement des fruits et des légumes.

Les pommes, la laitue et la menthe sont riches en composés phénoliques, des composés chimiques aromatiques qui réagissent à la mauvaise haleine. Consommez-en donc régulièrement afin de vous débarrasser de la mauvaise haleine.

L'avoine contre la rosacée

Il s'agit d'une maladie chronique de la peau qui se caractérise par une inflammation des vaisseaux sanguins. La rosacée provoque des rougeurs, généralement sur le milieu du visage.

La farine d'avoine (*khortal*) calme les démangeaisons, apaise les rougeurs et a un effet anti-inflammatoire. Versez de l'eau dans une tasse et ajoutez-y deux cuillerées de farine d'avoine. Frottez doucement la zone touchée.

Le miel pour traiter le psoriasis

Même si le miel ne peut pas traiter cette maladie, il peut apaiser la peau, réduire l'inflammation et protéger la peau endommagée contre les infections. Mettez 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive et de cire d'abeille dans un bol à micro-ondes. Chauffez le mélange jusqu'à ce que la cire d'abeille fonde. Remuez bien le mélange puis laissez refroidir. Appliquez sur la zone à traiter comme une lotion 2 à 3 fois par jour.

L'ail pour contrer la mycose

L'ail est un excellent allié contre les bactéries et les champignons. Les scientifiques ont voulu confirmer les propriétés de ce condiment qui parfume les plats et l'haleine durablement. Ils ont, pour ce faire, isolé le «principe actif» de l'ail : l'allicine. C'est à lui que l'ail doit son action antimicrobienne. Puis, ils ont confronté l'allicine à différents micro-organismes, dont candida, au laboratoire.

Résultat : le composé actif de l'ail stoppe le développement du champignon et l'empêche de coloniser le milieu. Des études qui nous poussent à doubler les doses d'ail dans les salades en cas de mycose vaginale.

Soignez toutes les maladies à travers vos pieds

Ce soin est antibactérien. Il améliorera votre circulation sanguine, fortifiera vos défenses et vous aidera à chasser les toxines. Ce cataplasme est composé d'oignon.

Coupez l'oignon en fines tranches et laissez reposer quelques instants pour récupérer le jus. Placez ces tranches d'oignon sous vos pieds et enveloppez-les dans un film transparent puis mettez des chaussettes épaisses et chaudes.

Si votre peau est trop sensible aux oignons, appliquez au préalable une crème grasse ou de l'huile d'amande sur vos pieds, puis mettez ce cataplasme et ne l'enlevez que le matin. Ensuite, lavez vos pieds avec de l'eau froide, et mettez des chaussettes en laine pour les réchauffer. A ce stade, votre sang commence à circuler très rapidement.

Ce traitement est particulièrement utile pour ceux qui ont le diabète et une mauvaise circulation.

Ce cataplasme soignera la grippe, la pneumonie, fera baisser fièvre et la tension artérielle.

LES ACOUPHÈNES

Des solutions pour les traiter naturellement

Bourdonnements, sifflements dans les oreilles... Les acouphènes sont des bruits qu'une personne peut entendre, soit de manière temporaire soit de manière continue. Peu connus, les acouphènes peuvent être un réel handicap pour ceux qui en souffrent.

Photo : DR

Un petit truc rapide qui peut soulager les acouphènes dès qu'ils apparaissent : serrez votre petit doigt en respirant lentement et en vous concentrant sur ce geste. Pensez à boire beaucoup d'eau pour réguler la circulation sanguine vers les oreilles. Les Chinois pour leur part optent pour la graine de sésame (*djeldjlène*) car elle peut être ajoutée à plusieurs plats. Les épinards sont riches en zinc et pourrait aider dans les cas d'acouphènes car on pense à une carence en zinc. Si vous êtes un de ceux qui préfèrent les plantes médicinales afin de réduire les bourdonnements d'oreille, voici quelques plantes que vous pouvez utiliser.

> L'ail : Le soir, au coucher, mettez dans l'oreille une gousse d'ail trempée dans du miel enveloppée dans une gaze légère. Attention à ne pas l'enfoncer trop profondément.

> L'oignon : Imbibez un coton de jus d'oignon et glissez-le dans votre conduit auditif. Renouvelez l'opération 3 fois par jour.

> Le romarin : L'acouphène peut être déclenché par une pression artérielle élevée. Si ceci est votre état, à l'aide de romarin vous pouvez faire baisser votre pression artérielle, il peut également soulager votre problème d'oreille. Le romarin (*iklil*) est l'une des meilleures plantes qui soient pour améliorer la circulation générale. En infusion, 2 g de feuilles de romarin séchées dans 150 ml d'eau bouillante, pendant 10 minutes, à raison de 2 ou 3 tasses par jour.

> L'aubépine : Buvez 3 tasses par jour de tisane de fleurs d'aubépine : 1 cuillère à café de feuilles sèches d'aubépine dans 1 tasse, versez de l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. L'aubépine (*zaârour*) agit sur la circulation en général et aussi sur la nervosité, elle sera une alliée de taille face celle engendrée par les acouphènes.

> La mélisse : Vos bourdonnements d'oreilles ou sifflements surviennent en pleine digestion ? Buvez après chaque repas une infusion de mélisse : 1 cuillère à soupe de feuilles de mélisse (*trandjane*) dans 1 tasse, versez de l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

> L'origan : Cette plante a des propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antibactériennes. Elle aide à réduire l'inflammation dans votre oreille, en réduisant les symptômes de l'acouphène. Mélanger une tasse d'origan (*zaâtar*) séché dans une tasse d'eau chaude pendant 15 minutes. Filtrer et consommer ce mélange une fois par jour pour obtenir un soulagement.

> La camomille : Boire des tisanes de camomille (*baboundj*) peut également vous aider à vous relaxer. Versez de l'eau de source bouillante sur une cuillerée à soupe de fleurs de camomille séchées. Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez. Sucrez au miel. Prenez-en deux à quatre tasses par jour, après les repas de préférence.

> L'amande douce : Les acouphènes peuvent aussi être causés par une sécheresse anormale du canal auditif. Passez délicatement dans le conduit auditif un coton-tige imbibé d'huile d'amande douce, au lever et renouvelez le traitement en milieu de journée.

> Le ginkgo biloba : Utilisé en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 5 000 ans pour le traitement des acouphènes et bien d'autres affections, le ginkgo biloba qui agit comme vasodilatateur peut être d'une grande efficacité selon les personnes. On peut en prendre sous forme de supplément alimentaire ou d'infusion. Il est vendu en pharmacie et dans les magasins de produits naturels.

> Le chou blanc : Contre les acouphènes, le phytothérapeute turc Ibrahim Saraçoglu préconise cette cure de 15 jours de chou blanc. Jeter dans 1/2 litre d'eau bouillante 6 à 7 feuilles de chou blanc et laissez bouillir 10 minutes (à feu doux et à couvert). Boire pendant 5 jours matin et soir 1 verre de cette préparation, puis arrêter pendant 3 jours. Reprendre pendant 5 jours et arrêter 3 jours à nouveau. Puis terminer les 5 jours restants.

En cas de panaris

Placez un oignon dans une casserole avec un peu d'eau et faites frissonner sans bouillir. Retirez l'oignon de l'eau, ouvrez-le en deux et laissez-le légèrement tiédir. Mettez le doigt à l'intérieur de l'oignon.

Attendez une dizaine de minutes, puis désinfectez. Recommencez l'opération deux fois par jour, matin et soir, jusqu'à ce que le panaris ait mûri et soit percé.

Cette recette vous débarrassera de vos rides en seulement 7 jours !

Voici une recette à base d'ail étonnante qui vous aidera à vous débarrasser de vos rides. Commencez tout d'abord par peler une gousse d'ail puis écrasez-la bien. Ajoutez-y ensuite une cuillère à café de miel et une cuillère à soupe de poudre d'argile puis mélangez bien le tout. Lavez-vous bien le visage puis appliquez le mélange et laissez agir pendant 20 à 30 minutes. Lavez-vous le visage à l'eau tiède.

Remplacez vos démaquillants par de l'huile d'olive

En fin de journée, nettoyez votre visage et appliquez de l'huile d'olive, vous serez surprise du résultat ! Non seulement votre peau sera débarrassée de tous les produits chimiques qui l'ont couverte pendant toute la journée, mais en plus, elle sera lisse et rayonnante. Pour bénéficier de tous les bienfaits de l'huile d'olive, n'oubliez pas de l'utiliser régulièrement.

Le concombre élimine le stress

Faire bouillir un concombre découpé dans une casserole et inspirer la vapeur dégagée : les nutriments du concombre, sous l'effet de l'eau bouillante, créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat : réduire le stress. (Très utilisé en période d'examens).

Du gros sel pour blanchir les dents

Mélangez dans un verre 2 c. à café de gros sel dans 100 ml d'eau tiède. Trempez-y votre brosse à dents et brossez-vous les dents. Rincez-vous la bouche. À faire 1 fois par semaine au maximum.

Un bouillon indien qui vous veut du bien !

Les Indiens (ou Hindous) ont de très bons remèdes traditionnels, très anciens et très efficaces pour renforcer le système immunitaire. Il s'agit de toute une culture «l'Ayurveda». C'est une forme de médecine traditionnelle indienne qui a fait ses preuves depuis des siècles. Elle est réputée partout dans le monde. «Médecine ayurvédique» ou «connaissance de la vie», c'est ainsi qu'elle est nommée. Le plus célèbre remède, c'est ce fameux bouillon ayurvédique qui stimule le système immunitaire et réduit l'inflammation, tels les rhumes et les refroidissements.

Simple à réaliser, il est composé à base de curry, d'huile d'olive, de cumin, d'ail, de citron, mais aussi de plusieurs épices : le curcuma, le damome, le poivre noir, le gingembre, le cumin, la moutarde et la feuille de laurier.

En effet, ce remède à base d'épices est très riche en composés antioxydants, anti-inflammatoires et antibactériens. Pour une tasse de bouillon ayurvédique : chauffez dans une petite casserole 1 cuillère à thé d'huile d'olive et ajoutez ½ cuillère à thé de chacun des ingrédients suscités. Ensuite, versez sur ce mélange 340 ml d'eau. Laissez infuser pendant 5 minutes. Consommez jusqu'à 3 tasses par jour.

Le peuple qui ignore la maladie

En avril 1984, un journal de Hong Kong publie une histoire sidérante.

Un homme du nom de Said Abdul Mobudu se serait présenté aux services des douanes de l'aéroport de Heathrow, à Londres, en provoquant la stupéfaction générale. À en croire ses papiers d'identité, il serait né en 1823 et serait donc âgé de… 160 ans !

Erreur administrative ? Canular ? C'est ce qu'on serait tenté de croire. Mais l'affaire prend une autre tournure quand on sait que Said Abdul Mobudu est issu du légendaire peuple hunza, dont les membres, dit-on, vivraient fréquemment au-delà des 120 ans !

Les Hunzas sont originaires d'une haute vallée de l'Himalaya, à l'extrême-nord du Pakistan. Ils ont toujours suscité l'intérêt de chercheurs et de médecins en raison de leur longévité, mais aussi de leur santé et de leur tempérament joyeux. Joyeux ? Le chercheur suisse Ralph Bircher, qui vécut parmi eux pendant de longs mois, rapporte pourtant des conditions de vie extrêmement rudes. Ces montagnards galopent toute l'année avec leurs chèvres, entre leurs villages juchés à 3000 m d'altitude. Ils reçoivent l'eau glacée des glaciers qu'ils boivent avec plaisir et dans laquelle ils se baignent comme si de rien n'était. Les femmes s'en aspergent régulièrement la figure, c'est leur seul «produit de beauté». Les Hunzas mangent peu. Ils absorbent environ 2000 calories par jour. Ils produisent eux-mêmes toute leur nourriture. Principalement des fruits et des légumes, un peu de viande parfois, lorsqu'ils retrouvent une chèvre blessée dans la montagne. Et surtout de l'orge, du blé et de délicieux abricots qu'ils font sécher sur les toits de leurs maisons en prévision de l'hiver. Car lors de la saison froide, les disettes sont fréquentes. Les Hunzas pratiquent donc chaque année sans s'en plaindre un jeûne forcé de plusieurs mois, dont ils sortent fortement amaigris. Ils n'utilisent pas d'engrais, pas de pesticides, pas d'herbicides. Chez les Hunzas, ce sont les enfants qui grimpent dans les abricotiers pour retirer les petites branches qui pourraient être attaquées par des parasites. C'est l'eau limpide des glaciers, minéralisée par les roches qu'elle traverse, qui fertilise la terre. Le résultat de ce mode de vie, c'est que les Hunzas sont, d'après Ralph Bircher, «le peuple qui ignore la maladie». Pas de cancer, pas de diabète, pas de dépression, pas de surpoids, aucune de ces «maladies de civilisation» qui empêchent aujourd'hui des millions d'êtres humains de vivre, de dormir, de sourire.

Bien sûr, leur alimentation et l'exercice physique jouent un rôle fondamental pour expliquer ce phénomène.

Certains chercheurs ont remarqué que les Hunzas ne développaient aucune production artistique.

Pas de peinture, de dessin, de littérature (99% d'entre eux sont illettrés), encore moins de poterie ou d'artisanat à destination des visiteurs de passage. On aurait vite fait d'en conclure au manque d'intérêt pour le beau, le sacré. C'est en réalité tout le contraire :

«Chez les Hunzas, c'est la vie tout entière qui est comme un art et jamais ils n'ont perdu le lien sacré qui les relie aux éléments, aux saisons et aux lois de la nature.» Leur longévité, leur bonne humeur, leur courtoisie, ils la doivent à la bonne alimentation de leur corps mais aussi à celle de leur esprit. Chez eux par exemple, le lien de la famille n'a jamais été rompu. Une partie de l'éducation vient des plus anciens, parfois des centenaires, au cours de veillées où les enfants les écoutent nommer leurs ancêtres, jusqu'à la cinquième génération avant eux.

Savez-vous ce qu'a répondu une mère hunza à un visiteur qui lui disait que les petits Occidentaux vont à l'école de cinq ans jusqu'à l'adolescence ? D'un air effaré, elle lui a dit : «Mais comment est-ce possible ? C'est justement l'âge où il faut apprendre les choses !»