TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Pourquoi le gingembre est le meilleur ami des femmes ?

S'il est réputé pour être aphrodisiaque et pour stimuler la libido, il n'en reste pas moins un excellent allié des femmes, notamment pendant la grossesse et lors de la ménopause.

Il se consomme cru, en poudre, en infusion ou encore confit et les massages à l'huile de gingembre (*skendjbir*) sont recommandés surtout en hiver car elle réchauffe le corps et procure une sensation de bien-être.

La betterave crue est bonne pour la santé

Il a été montré que la betterave crue, consommée en quantité modérée diminue la pression sanguine d'une moyenne de 4 ou 5 points en quelques heures. Cet effet est dû à la présence naturelle de nitrates dans la betterave, qui sont convertis en oxyde nitrique dans votre corps.

L'oxyde nitrique est un gaz qui circule le long des artères et qui a pour effet de relaxer et dilater les vaisseaux sanguins, améliorant le flux du sang et diminuant la tension artérielle. C'est la substance utilisée en médecine pour traiter l'angine de poitrine (des douleurs causées par le rétrécissement des artères coronaires, qui irriguent le muscle du cœur) et l'insuffisance cardiaque.

Les études montrent qu'un verre de jus de betterave crue a le même effet qu'une ordonnance de nitrates pharmaceutiques. Les betteraves rouges et le jus de betteraves crues doivent en principe être consommés avec modération à cause de leur très haute teneur en sucre.

Le baobab, régulateur naturel de glycémie

On en trouve en abondance en Afrique subsaharienne où il est également appelé pain de singe. Le baobab est un fruit au goût acidulé et aux nombreuses vertus thérapeutiques pour le corps. Riche en calcium, il en contient deux fois plus que le lait. Riche en fer, il en contient trois fois plus que la viande. Riche en vitamine C, il en contient six fois plus qu'une orange. C'est un puissant antioxydant qui regorge de bienfaits. Les chercheurs de l'Oxford Brookes University (Royaume-Uni) et de la Monash Université (Australie) ont mis à jour une nouvelle propriété du baobab, celle de régulateur naturel de glycémie. En effet, le fruit est riche en polyphénols, des molécules organiques hydrosolubles qui offrent entre autres une protection contre le diabète de type 2. En effet, elles inhibent l'absorption de glucides à la fois in vivo et in vitro. Des expérimentations ont également montré que le baobab contribuerait aussi à allonger le temps de dégradation des amidons en sucres assimilables.

L'eau au concombre réduit la pression artérielle

Il est important de surveiller sa pression artérielle pour éviter les crises cardiaques, les problèmes de rein et de vue.

Le fait de consommer régulièrement de l'eau au concombre permet de profiter du potassium du concombre, qui stabilise la pression en quelques semaines. Avec quelques tranches de citron, vous donnez un peu plus de fraîcheur à votre boisson. Dans une carafe d'eau filtrée, ajoutez des rondelles de concombre et de citron. Vous pouvez également ajouter quelques feuilles de menthe pour plus de fraîcheur. Laissez reposer pendant quelques heures au réfrigérateur et savourez. Ni le concombre ni l'eau ne contiennent du sodium, alors consommez-en autant que vous voulez !

JUS EXCELLENTS

Pour faire face au stress, à la dépression et à la fatigue

Le manque de sommeil, les inquiétudes et les multiples tâches du quotidien sont souvent responsables de ces baisses soudaines d'énergie, qui vous fatiguent et plombent votre moral.

Avec ces boissons toutes simples, vous pourrez améliorer vos journées et mieux gérer les difficultés qui se présentent à vous. Bien que ce ne soit pas des produits miraculeux, ils peuvent fonctionner comme des sources d'énergie pour augmenter le rendement physique et mental.

1/ Le jus pour lutter contre la fatigue

La sensation de fatigue peut être le résultat d'une mauvaise nuit, d'un sur-effort physique ou de la réalisation de divers travaux sans prendre de pause. Bien que la meilleure solution pour la combattre soit de permettre au corps de se détendre, il peut également être très utile de lui apporter de l'énergie grâce à la consommation de ce jus naturel. Il associe le lait d'amande, l'avocat et le citron, dont les nutriments rechargent l'organisme sans pour autant le remplir de calories.

Ingrédients ;

- 2 tasses de lait d'amande (500 ml)
- 1 avocat mûr
- 1 citron
- 1 noix
- 2 rondelles de citron (pour décorer)

Préparation :

Faites refroidir le lait dans le réfrigérateur, ensuite mélangez-le avec la pulpe de l'avocat, le jus de citron et la noix. Battez le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez le jus dans un verre et décorez-le avec les deux rondelles de citron.

2/ Le jus énergisant pour soulager la fatigue

Bien qu'elle soit souvent due à une maladie, parfois la fatigue est juste la conséquence d'une vie agitée et sans repos. Cette boisson énergisante est 100% naturelle et associe des ingrédients comme la carotte, la betterave et la pomme pour recharger le corps et améliorer ses différentes fonctions.

Ingrédients :

- 3 carottes
- 1 betterave
- 1 pomme
- 2 branches de céleri
- ½ concombre
- ½ verre d'eau (100 ml)

Préparation :

Avant de commencer, lavez bien les légumes et les fruits pour les désinfecter et éliminer tout type de micro-organismes. Ensuite, coupez-les en gros morceaux et mettez-les dans le robot mixeur avec le demi-verre d'eau pour faciliter le mixage. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter quelques glaçons.

3/ Le jus contre la fatigue et le stress

Souvent, la fatigue et le stress vont ensemble pour nous rendre la vie encore plus compliquée. Il est assez difficile de lutter contre, mais certains nutriments peuvent jouer en notre faveur pour augmenter notre énergie et stimuler la production des hormones du bien-être. Cette boisson naturelle à la salade, à la tomate et au persil contient une grande concentration de propriétés qui sont idéales pour combattre ces symptômes.

Ingrédients :

- 4 feuilles de salade
- 2 tomates
- 1 bouquet de persil
- 2 branches de céleri
- ½ verre d'eau (100 ml)

Préparation :

Désinfectez tous les ingrédients et mixez-les jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène et sans grumeaux. Laissez refroidir dans le réfrigérateur pendant deux heures, et ajoutez quelques glaçons pour lui apporter une touche plus rafraîchissante.

4/ Le jus pour lutter contre l'anxiété

Quand l'anxiété surgit, elle peut produire de nombreux symptômes qui nous empêchent de profiter pleinement de notre journée. On peut par exemple ressentir une plus grande sensation de faim ou des difficultés à réfléchir avec clarté. Pour trouver un équilibre émotionnel et diminuer le désir d'ingérer des calories, il est bon de préparer ce jus :

Ingrédients :

- 2 cuillerées d'avoine moulue (20 g)
- 1 poire mûre
- 1 verre d'infusion de menthe (200 ml)
- 1 cuillerée de miel d'abeille (25 g)

Préparation :

Lavez bien la poire et mettez-la dans le mixeur avec l'avoine, l'infusion de menthe et une cuillerée de miel d'abeille. Mixez bien le tout pendant quelques minutes et consommez frais, sans filtrer.

C'est un aliment énergétique de choix !

En effet, cette petite noix contient du manganèse qui stimule la fabrication de thyroxine, une hormone thyroïdienne produite par la thyroïde. La thyroxine assure un rôle important dans la régulation, notamment énergétique, du corps. Elle agit en relation avec l'insuline, l'adrénaline, le glucagon ou encore l'hormone de croissance. Le pignon est un fruit sec riche en protéines et en lipides mais aussi en fibres et vitamines B1, B2, B3. C'est aussi une source de calcium, de fer et de phosphore. C'est donc un aliment énergétique de choix ! Selon des études publiées par l'université de Bridgeport (Connecticut, USA), consommer chaque jour environ 50 g de pignon permettrait de booster l'organisme et de le tonifier. Autre propriété du pignon, c'est un coupe-faim très efficace qui procure à sa consommation une sensation de satiété.

La pomme de terre soulage les calculs rénaux

Consommer la peau des pommes de terre est bénéfique pour ceux qui souffrent de calculs rénaux car elle est très riche en nutriments comme le cuivre, le manganèse, le potassium et la vitamine B.

L'artichaut pour rebooster votre corps

Les feuilles d'artichaut sont bénéfiques pour pour le foie et la vésicule biliaire, elles permettent également de faciliter la digestion. Faites infuser 10 g de feuilles fraîches dans une tasse à thé d'eau bouillante pendant quinze minutes et filtrez.

Les pores dilatés favorisent la transpiration

Transpirer, c'est bien, mais trop transpirer, c'est gênant. De plus, ils vous donnent l'impression d'avoir une peau rugueuse. Pour resserrer vos pores, le citron est une arme puissante. Faites un mélange de jus de citron et de blanc d'œuf que vous appliquez sur la peau. Celle-ci devient beaucoup plus lisse et vos pores sont alors moins dilatés.

Testez la cure d'oignons

En cas d'anémie, de fatigue, de bronchite, de fermentations intestinales, d'arthrose, de rhumatismes, de goutte et même de diabète…

Voici la recette : faites bouillir 1 litre d'eau, versez-le sur quatre gros oignons coupés en morceaux, laissez reposer trois à quatre heures, passez et buvez ce litre au cours de la journée. On peut suivre cette cure pendant quinze à trente jours. Il faut faire la préparation la veille.

Pour se débarrasser du tartre

Mélangez 2 cuillères à soupe de farine de graines de tournesol, 2 cuillères de jus de citron et une demi-tasse d'eau. Portez le mélange sur le feu 10 minutes, puis laissez refroidir utilisez comme votre dentifrice en brossant 5 minutes puis rincez.

Elle fait baisser le taux de triglycérides et de cholestérol

En faisant baisser la glycémie dans le sang, la cannelle entraîne une diminution du taux de cholestérol sanguin et des triglycérides. L'insuline (hormone régulatrice de la glycémie) joue un rôle important dans la régulation des gras. Selon une étude pakistanaise (2003), la prise journalière de 1 à 6 g de cannelle pendant 40 jours diminuerait les taux de triglycérides de 30 % à 23 % et le «mauvais cholestérol» (LDL) de 27 % à 7 %.

Une étude allemande (2006) a conclu aux mêmes bienfaits avec de 3 g de cannelle pendant 4 mois. Consommez 1 cuillère à café par jour dans l'alimentation.

Il purifie les intestins et le système urinaire

Le clou de girofle (*qronfel*) est très efficace en cas d'infection urinaire car en plus d'être un puissant anti-inflammatoire c'est aussi un excellent antibactérien. Une tisane d'eau chaude avec quelques clous de girofle et du miel peuvent aussi réguler la digestion.

Le meilleur antibiotique naturel dans votre cuisine

Dans le cadre d'une étude effectuée à Boston, l'ail a été employé, avec succès, pour tuer 14 souches de bactéries prélevées dans le nez et la gorge d'enfants souffrant d'otites. En effet, l'ail est considéré comme étant l'un des aliments antibiotiques et bactéricides les plus puissants et polyvalents. Il aurait une capacité d'agir contre au moins 72 souches de bactéries pathogènes, responsables en autres de diarrhées, dysenterie, botulisme, tuberculose, encéphalite, etc.

L'allicine est l'un des composants identifiés dans l'ail, elle en est même le plus puissante puisqu'elle agit efficacement contre les cellules cancéreuses. Cette substance est le résultat d'un mélange de deux constituants de l'ail : l'allicine et une enzyme, l'allinase. Afin que vous puissiez bénéficier de tous ses bienfaits, il vaut mieux consommer l'ail cru parce que la chaleur élimine l'allicine. Notre conseil est de l'utiliser dans vos salades au quotidien. De l'ail, de l'huile d'olive, du bon vinaigre, quelques gouttes de citron est le tour est joué !

La plante qui pourrait être le remède miracle contre le cancer

Le corossol est un arbre qui pousse dans la forêt amazonienne d'Amérique du Sud et les îles des Caraïbes.

Le fruit de corossol est prisé pour sa douceur et sa saveur , mais les autres parties de l'arbre ont des propriétés médicinales. L'arbre pousse à une hauteur d'environ 3 mètres ; ses feuilles sont larges et vert foncé. Les scientifiques ont étudié cet arbre depuis les années 1940, mais l'accent est mis sur ses substances chimiques appelées acétogénines annonaceous qui sont les principaux agents qui combattent et tuent les cellules cancéreuses. L'extrait de cette plante peut être utilisé en médecine, mais le fruit est utilisé et apprécié par beaucoup pour sa saveur. Jus de fruit, boissons aromatisées, des glaces et des desserts sont fabriqués à partir des fruit du corossol qui est riche en vitamines C, B1 et B2.

Le corossol est utilisé pour guérir les différents types de cancer, et pour éliminer les cellules qui sont résistantes à la chimiothérapie, en particulier celles des cancers du foie et du sein. Il peut même être utilisé à la place de la chimiothérapie sans effets secondaires sévères, comme la perte de cheveux, nausées et perte de poids. En outre, le corossol ne tue pas les cellules saines comme le fait la chimiothérapie.

Une étude menée par l'université catholique de Corée du Sud a constaté que le corossol était 10 000 fois plus efficace pour tuer les cellules cancéreuses du côlon que la chimiothérapie.

Le kiwi et ses effets incroyables

Peu calorique et à faible indice glycémique, il regorge de bienfaits nutritionnels grâce notamment à sa forte teneur en vitamines C et E, utiles pour la bonne santé des artères, des dents et des os mais aussi pour renforcer le système immunitaire et cellulaire, ce qui en fait un allié de choix pour les personnes souffrant notamment de maladies cardiovasculaires. Mine de rien, le kiwi contient plus de vitamine C qu'une orange ou que deux gros citrons. Le kiwi est aussi reconnu pour ses propriétés vermifuges (lutte contre les parasites intestinaux), purgatives et laxatives. En cas de fatigue physique récurrente, manger quotidiennement un kiwi pendant dix jours rebooste l'organisme, renforce ses défenses naturelles et soulage les crampes et les contractions. Enfin, le kiwi est vivement recommandé pour la femme enceinte car il lui apporte une partie de son besoin journalier en acide folique, nécessaire pour le bon développement du fœtus. Attention toutefois aux excès de kiwi qui peuvent provoquer des troubles digestifs et des irritations au niveau du rectum.