Tisane de romarin tonique et anti-douleur

Douleurs abdominales, toux hivernales, bronchites, ou si vous êtes sujet aux migraines, la tisane de romarin est une solution.

La tisane de romarin (iklil) est également un anti-douleur naturel, à utiliser en cas de rhumatismes ou d'articulations (du genou notamment), muscles et tendons douloureux. Cette tisane est en effet un bon tonique du foie qui est maître du développement musculaire et tendineux. Elle aura également une utilité en cas de crampes digestives.

Le romarin a été vénéré dans plusieurs civilisations.

Symbole d'amour et de fidélité, il était abondamment utilisé pour confectionner des couronnes. Tout d'abord destinées à parer les jeunes épouses lors de la cérémonie nuptiale, ces feuilles ont par la suite orné les têtes des étudiants en Grèce, qu'ils portaient en couronne durant les examens pour stimuler leur mémoire. On mettait aussi des brins de romarin sous les oreillers pour chasser les mauvais esprits et les cauchemars.

Une étude récente montre que le parfum du romarin «favorise la mémoire des enfants à l'école».

D'ailleurs, on frottait le front et les tempes des enfants, durant la Grèce Antique, pour les rendre plus intelligents.

> Préparation de la tisane de romarin

Chauffez 200 ml d'eau à ébullition puis rajoutez 2 gr ou 1 cuillère à café de romarin séché (doublez la dose en cas de romarin frais).

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

Buvez une tasse de tisane de romarin 1 tasse 3 fois par jour. Mais à condition de ne pas avoir des problèmes d'hypertension. Cette tisane n'est pas recommandée pour eux.

> Pour calmer rhume et toux

Le romarin a des vertus calmantes et antiseptiques. Dès les premiers frissons, buvez une tisane de romarin. Ou si vous êtes déjà malade, cette tisane apaisera votre toux, les rhumes et les bronchites.

> En cas de fatigue Le romarin tonifie en cas de surmenage physique et psychique ou de faiblesse générale et favorise l'endormissement par son effet relaxant, lorsqu'il est pris le soir en tisane.

> Pour stimuler la vésicule biliaire Le romarin stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire. Si vous avez des problèmes d'insuffisance hépatique et d'inflammation chronique de la vésicule. La tisane de romarin peut vous venir en aide.

> Un puissant anti-stress Il a été démontré également que l'huile de romarin a des effets positifs sur le stress.

Les pouvoirs anxiolytiques du romarin sont donc avérés, ce qui rend cette tisane encore plus intéressante.

> **Pour soulager les rhumatismes** Appliquez des compresses imbibées de tisane de romarin sur les zones à traiter.

> **Attention :** Le romarin est contre-indiqué chez les personnes hypertendues, souffrant d'épilepsie ou d'une maladie du foie. Interdit aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Sachez que...

Une étude menée pendant 10 ans sur les Finlandaises a démontré que celles qui étaient heureuses avaient moins d'ostéoporose que les autres femmes. À méditer !

Enlever les calculs biliaires

Ces calculs biliaires sont généralement douloureux et peuvent bloquer le tractus digestif. Par conséquent, pour le traiter en utilisant le remède naturel, tout ce dont vous avez besoin est un citron et du poivre noir. Mélangez-les avec de l'huile d'olive et prenez-les afin de dissoudre ces calculs.

Traiter les pellicules avec la peau d'une orange

Vous devrez donc broyer des épluchures d'orange, les appliquer sur vos cheveux et les laisser agir durant la nuit afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Pour atténuer les rhumatismes articulaires

Calmante dépurative et riche en calcium, l'ortie (horeique) consolide les os et apaise les douleurs. Utilisez-là en tisane, faites infuser 20 grammes d'ortie séchés pour un verre d'eau. Buvez 3 fois par jour.

Guérir d'une tendinite avec ce remède

L'aloès Vera (essebar), une plante aux nombreuses vertus, soignerait l'inflammation efficacement, il suffit de couper quelques tiges d'en extraire le jus, le mélanger avec de l'eau tiède et les appliquer sur l'endroit voulu et maintenir tout ça par un bandage.

Mangez un bonbon à la menthe

Tout comme le citron, la menthe possède une hormone qui vous revitalise et vous aide à combattre la fatigue.

Avoir sur votre lieu de travail quelques bonbons à la menthe peut être utile en cas d'urgence.

Cela fonctionne aussi avec les chewing-gums à la menthe. Si vous ajoutez un peu de menthe à votre eau glacée ou si vous vous lavez les mains avec du savon à la menthe, vous obtiendrez le même effet.

Le sucre pour arrêter le hoquet

C'est l'un des remèdes classiques pour le hoquet si gênant qui peut nous affecter à n'importe quel moment.

Les experts considèrent que le sucré sur la langue surcharge les terminaisons nerveuses de la bouche et peut donc arrêter le hoquet. Mangez une cuillerée de sucre pur.

Troubles neurodégénératifs

Une autre raison de manger du chou-fleur est que le sulforaphane active les enzymes de désintoxication et aide votre cerveau dans le traitement des lésions neuronales causées par l'inflammation et le stress oxydatif.

Cela signifie que des maladies comme Parkinson et Alzheimer auront moins de probabilités de vous affecter.

Il suffit de combiner un citron avec l'huile d'olive !

Vous n'avez aucune idée de ce qu'une cuillère d'huile d'olive et un citron peuvent faire pour vous. Il suffit de combiner ces deux ingrédients et c'est tout !

En cas de constipation, cette recette vous aide à lubrifier la membrane muqueuse de votre intestin.

Elle active aussi la fonction de la vessie et elle aidera votre foie et votre vésicule biliaire à éliminer toutes les toxines potentiellement dangereuses.

Les pommes pour nettoyer le côlon

La pomme est l'un des meilleurs nettoyants du colon qui existe.

C'est pour cette raison que nous vous conseillons de faire une diète de trois jours pendant lesquels vous la consommerez en grande quantité (et sous différentes présentations pour ne pas vous lasser). Ce fruit, avec ou sans peau, entier ou en jus, est parfait pour évacuer les toxines.

Contre l'anxiété qui vous détruit

La lavande (khezzama) a de puissantes propriétés neuro-protectrices et a la capacité de stabiliser l'humeur.

Elle peut traiter la dépression modérée et légère.

On peut l'utiliser en application sur la peau, en ajoutant l'huile de lavande à votre bain, en la buvant en infusion et en mettant la lavande séchée dans votre taie d'oreiller.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède pour faire pousser les cheveux et renforcer la vue !

Ces problèmes sont trop fréquents : perte de cheveux, vue en baisse, fatigue… Voici donc un vieux remède qui marche et soigne ce genre de problèmes sans se ruiner !

Vous aurez besoin de :

- 200 g d'huile de graines de lin
- 4 citrons
- 3 petites gousses d'ail
- 1 kg de miel

Préparation :

- Pelez l'ail et mélangez dans un mixeur avec les 4 citrons jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Ajoutez l'huile de graines de lin «zeriâte el kettane» et le miel et mélangez à nouveau.
- Mettez le mélange dans un bocal, fermez-le hermétiquement et conservez-le dans le réfrigérateur.
- Consommez 1 cuillère à soupe du mélange une demi-heure avant les repas, (assurez-vous d'utiliser une cuillère en bois).Vous devez prendre 3 cuillères à soupe de ce mélange par jour, avant les repas. Ce remède permettra d'améliorer votre santé globale et il va certainement éviter de nombreuses maladies en plus de faire pousser vos cheveux et améliorer votre vue.

Les ongles des mains et votre santé mentale

Les ongles et les cuticules irréguliers peuvent aussi refléter l'état de santé émotionnelle, et sont donc plus communs chez les personnes qui souffrent d'anxiété, d'angoisse ou de trouble obsessionnel compulsif.

Les personnes qui se mordent fréquemment les doigts, les ongles et les cuticules sont des personnes nerveuses, anxieuses ou obsédées par cette habitude.

Surtout ne jetez pas les feuilles de betterave

Elles sont riches en potassium (644 mg par ½ tasse) et peuvent enrichir vos soupes.

Comme tous les aliments riches en potassium, les feuilles de betterave peuvent réduire le risque de maladies cardiaques et le risque d'accident vasculaire cérébral de 21%.

Le saviez-vous... ?

Les patients souffrant d'anxiété ont aussi une carence d'une vitamine importante : la niacine ou la vitamine B3. Il s'agit d'une vitamine B soluble dans l'eau, vitale pour le métabolisme, la réparation de l'ADN et la synthèse des hormones stéroïdiennes. Les chercheurs soutiennent que cette vitamine traite l'anxiété et la dépression et améliore le sommeil.

Utilisez le miel pour effacer les cicatrices

Le miel est abondant de nombreuses propriétés antiseptiques, antibactériennes, anti-oxydantes, anti-inflammatoires et il peut certainement améliorer l'état de votre peau.

Mélangez des quantités égales de miel et d'huile d'olive extra vierge.

Utilisez le mélange pour masser la cicatrice avec un mouvement circulaire pendant 1 à 2 minutes. Mettez une serviette chaude sur la zone de la cicatrice et laissez-la en place jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Essuyez la zone avec du coton. Répétez ce traitement 2 fois par jour.

Soignez la sinusite en mélangeant seulement ces deux ingrédients !

Voici une recette de remède à deux ingrédients pour soigner la sinusite, la grippe, la rhinite et les autres maux de l'hiver. Il suffit d'avoir du gingembre (skendjbir) et du vinaigre de cidre de pomme.

Mélangez une racine moyenne de gingembre râpée avec 200 ml de vinaigre de cidre. Mettez ce mélange dans un bocal fermé hermétiquement. Laissez reposer pendant 6 jours au frais avant de l'utiliser. Au septième jour, prenez votre bocal et couvrez-vous la tête d'une serviette en l'ouvrant et en vous penchant dessus. Inhalez pendant 5 à 10 minutes, le soir avant d'aller vous coucher. Trempez un mouchoir dans le mélange et mettez-le sur votre gorge toute la nuit. Répétez l'opération chaque nuit jusqu'à recul des symptômes.