Soir Santé
Dimanche 19 mars 2017 - Page 11

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

## LA TISANE AU JASMIN

# Si vous vivez une période de stress

***Les fleurs de jasmin recèlent des propriétés relaxantes et antidépressives, elles favorisent l'apaisement de la tension nerveuse. Elles soignent par ailleurs efficacement les maux de tête.***

Son nom vient du persan «yasâman». Il est la représentation de la beauté et de la féminité en Orient.

Le jasmin est reconnu comme la plante du couple, car il bénéficie aux relations dans leur spiritualité. Il est recommandé d'avoir cette plante dans la chambre et/ou dans les espaces les plus partagés par le couple, car il attire les bonnes énergies pour renforcer la relation et la romance.

La symbolique du jasmin connaît quelques variantes selon les pays et les cultures. En Inde, par exemple, les femmes portent du jasmin dans les cheveux durant leur grossesse. Pour certains, il transmet un message d'amabilité. Pour d'autres, s'endormir à côté d'une fleur de jasmin permettrait de faire des rêves divinatoires. Dans le folklore français, les noces de jasmin symbolisent 66 ans de mariage.

Le jasmin est utilisé depuis des siècles par la médecine ayurvédique (science ancienne de l'Inde), afin de traiter plusieurs affections différentes, pour renforcer l'immunité, ainsi qu'en tant qu'aphrodisiaque. Depuis l'an 300, les Chinois utilisent le jasmin en tisane pour soigner différents troubles comme les fièvres, les infections et les inflammations urinaires et aussi en tant que calmant. Ils l'utilisent également dans leur fameux «thé au jasmin».

Photo : DR

La tisane au jasmin contribue également à prévenir le cancer, tout en réduisant le stress, en améliorant les processus digestifs, et en abaissant le taux de mauvais cholestérol.

Elle est aussi employée pour éliminer les bactéries nocives et soulager l'inflammation chronique comme les douleurs musculaires par exemple.

### Préparation de la tisane

Pour une tasse de tisane de jasmin utilisez 1 cuillère à soupe des fleurs fraîches de jasmin (environ 5 fleurs fraîches de jasmin) ou des fleurs séchées de jasmin. Chauffez environ 200 ml d'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fleurs de jasmin.

Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez. Buvez une à deux tisanes par jour.

### Contre le stress, l'insomnie

Le jasmin est la plante par excellence contre le stress et les inquiétudes.

Buvez une à deux tasses de tisane de jasmin par jour pour ressentir ses effets calmants et apaisants. Un moment de relaxation qui va détendre votre corps et votre esprit.

### Pour soigner la varicelle

Les composés naturels trouvés dans le jasmin sont anti-inflammatoires et peuvent apporter un soulagement considérable aux démangeaisons et aux irritations.

Vous pouvez soit l'utiliser en interne sous forme de tisane, soit en externe en jetant des feuilles et des fleurs de jasmin dans votre bain.

### Pour les problèmes de peau

Elle fait en effet beaucoup de bien à la peau, pour son effet antioxydant et antirides mais également pour son action antibactérienne pour les cas d'acné. Utilisez la tisane au jasmin comme lotion.

### Contre la toux spasmodique

La tisane au jasmin apporte également un soulagement des infections telles que la toux, le rhume et les maux de gorge. Buvez une à deux tisanes par jour.

### Un effet aphrodisiaque

En influençant positivement le moral, la tisane de jasmin peut favoriser la libido. Elle est utilisée pour ses propriétés depuis des siècles au Moyen-Orient.

**Attention :** la tisane au jasmin est déconseillée aux femmes enceintes. Évitez de la consommer à jeun, cela peut vous provoquer des aigreurs d'estomac à cause de son acidité.

## La mélisse en cas d'agitation

**Ses propriétés anxiolytiques sur les tensions nerveuses en cas d'anxiété et de stress sont bien reconnues par les organismes officiels, notamment l'Escop (Coopération scientifique européenne de phytothérapie) et l'EMA (Agence européenne des médicaments).**

**C'est la plante médicinale à conseiller en cas d'agitation, de tension, voire d'agressivité d'origine nerveuse. Elle est réputée pour améliorer l'humeur. Il est possible de se préparer une infusion de mélisse (trandjane): comptez environ 3 g de feuilles ou de fleurs de mélisse séchées pour 150 ml d'eau (une tasse environ) ; pour des feuilles ou fleurs fraîches comptez le double.**

**Laissez infuser une dizaine de minutes.**

## Calmer les rhumatismes avec ce jus

Un des remèdes les plus efficaces pour soulager les rhumatismes est sans aucun doute, celui qui va suivre.

Confectionnez et savourez chaque jour un jus naturel composé d'une carotte et d'un citron. Utilisez toujours des produits biologiques pour plus d'efficacité.

## L'avoine élimine l'acide urique

Avec l'ingestion régulière d'avoine (khortal), vous pouvez éliminer les excès d'acide urique via l'urine. Le responsable de cette propriété est le silicium, un minéral extrêmement sain. Cette céréale est adaptée aux personnes atteintes de rétention de liquides, d'œdèmes et de maladies rhumatismales.

## La mauve soigne les infections urinaires

La mauve (khobeiz) prévient la fixation des bactéries sur les parois de la vessie et favorise leur élimination. Elle se prend en tisane en prévention (2 ou 3 fois par semaine), chez les personnes qui sont sujettes à des infections urinaires à répétition ou dès l'apparition de picotements, en association avec des plantes comme la busserole.

## Le bouillon d'os pour les défenses immunitaires

Plutôt que de jeter les os ou la carcasse, il suffit de les faire cuire quelques heures dans une marmite d'eau agrémentée de quelques aromates : ail, bouquet garni, oignon, persil, céleri et autre.

Ce bouillon est un véritable cocktail de nutriments. Calcium, magnésium, phosphore, tous les minéraux contenus dans les eaux se concentrent dans l'eau de cuisson.

## Cataplasme maison anti-tendinite

Un remède maison contre la tendinite consiste à prélever une feuille de chou, en évitant de prendre la partie centrale du chou. Ecrasez la feuille de chou au rouleau à pâtisserie. Réchauffez-la au fer à repasser.

Appliquez la feuille sur la partie douloureuse et la maintenir en place pendant la nuit ou quelques heures à l'aide d'une bande élastique.

## Remède contre l'éjaculation précoce

Faites tremper 10 amandes dans l'eau pendant la nuit. Le lendemain matin, retirez la peau et écrasez-les. Prenez 1 tasse de lait de vache chaud.

Ajoutez les amandes (louz) pilées, une pincée de gingembre (skendjbir) en poudre, une pincée de cardamome (el hil) en poudre et une pincée de safran (zaâfran). Bien mélanger. Buvez chaque matin.

## Des cheveux soyeux grâce à la grenade

Se rincer les cheveux avec du jus de grenade (rommane) les rendra beaux et soyeux et reculera le moment où vous devrez les teindre.

Les tanins seraient les principaux composés responsables de cette forte propriété.

## Les dattes pour traiter la constipation

Faites tremper deux dattes la nuit dans un verre d'eau. Ce mélange peut ensuite être écrasé avant de boire son jus. Le jus de dattes est riche en fibres et agit comme un laxatif naturel.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

# Une crème naturelle pour les jambes

A cause du passage régulier du rasoir, de l'application de produits chimiques et d'une faible consommation d'eau, les jambes peuvent rapidement paraître ternes et sèches.

Cette crème naturelle associe les propriétés de trois excellents produits hydratants, dans le but de restaurer toute la délicatesse de la peau de cette partie de votre corps, tout en lui apportant un supplément de nutrition. C'est une crème qui est idéale pour vous débarrasser des problèmes disgracieux comme les vergetures et la cellulite.

**Ingrédients :**

- 2 cuillerées d'huile de coco (30 g).
- 1 cuillerée de beurre de cacao (10 g).
- 1 cuillerée de gel d'aloe vera (15 g).

Comment devez-vous procéder ?

- Mettez l'huile de coco et le beurre de cacao à chauffer au bain-marie pour qu'ils se mélangent bien.
- Mixez le gel d'aloe vera et ajoutez-le au mélange précédent.
- Lorsque tous les ingrédients sont bien mélangés, laissez reposer le tout pour que la crème se solidifie.
- Une fois que votre mélange est prêt, frottez-le sur la peau de vos jambes avant d'aller vous coucher.

Gardez à l'esprit que, pour décupler les effets de ce traitement, vous devez augmenter votre consommation d'eau, cela permet de bien hydrater votre corps de l'intérieur et de protéger votre peau.

## Le saviez-vous... ?

**L'expression populaire «poireauter» nous vient du XIXe siècle. On disait alors «planter son poireau» pour dire qu'on attendait longtemps. Cette expression traduit à la fois l'image du poireau planté droit, immobile, et celle de la personne qui attend et qui «reste plantée».**

### Le gingembre lutte contre la rage de dents

Le gingembre a bien d'autres attributs comme celui d'atténuer les douleurs dentaires simplement en mélangeant sa poudre avec de l'eau. Agissant comme une aspirine, le gingembre (skendjbir) est un antalgique actif. On utilise la pâte consistante que l'on aura préalablement obtenue en mélangeant la poudre de gingembre avec de l'eau. Il suffit d'en imbiber un morceau de coton et de l'essorer pour le mettre sur la dent douloureuse et non sur la gencive. Par son action, le gingembre irrite la zone cutanée pour retenir le sang près de la peau et diminuer l'inflammation.

On peut aussi mélanger la poudre de gingembre avec de la poudre de piment rouge.

### Mâchez du persil contre la mauvaise haleine

En plus de vous donner une bonne haleine, le persil est excellent pour la santé: laissez infuser du persil frais dans une tasse d'eau chaude, laissez refroidir, puis gargarisez-vous avec la préparation.

### Les épinards réduisent la sensation de faim

Riches en fibres, les épinards pourraient permettre de réduire la sensation de faim, d'autant plus s'ils sont consommés crus. Menée sur soixante personnes, une étude scientifique publiée en juin 2015 a ainsi montré qu'une consommation de 5 grammes d'épinards réduisait la sensation de faim et l'envie de manger durant plus de deux heures après ingestion. La consommation d'épinards serait donc recommandée chez les personnes sujettes aux fringales.

### Le thym soulage les inflammations cutanées

Le thym (z'itra) a toujours été utilisé pour soigner les blessures et certaines affections cutanées mineures grâce à ses propriétés antiseptiques.

Le thym agit aussi comme un anti-inflammatoire (diminution de la douleur, du gonflement, etc.). Infusez 5 g de plante séchée dans 100 ml d'eau bouillante, durant 10 minutes. Appliquer au besoin sur les parties atteintes.

### La guimauve protège contre l'acidité

Reconnue pour ses propriétés adoucissantes qui permettent de traiter différents types d'inflammation et d'irritation, la guimauve (khitmi) est une plante à forte teneur en pectine et en mucilage. Ses composés permettent de soulager la muqueuse du système digestif en protégeant les tissus de l'acidité. Consommez une tasse d'eau bouillie (200 ml) contenant 2 g de racine séchée de guimauve.

## Sachez que...

**On prêtait au céleri (krafès) des vertus aphrodisiaques. Deux adages populaires illustrent cette croyance : «Le céleri rend les forces aux vieux maris» et «Si les femmes savaient ce que le céleri vaut à l'homme, elles en iraient chercher jusqu'à Rome.»**