Soir Santé
Dimanche 19 mars 2017 - Page 10

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Pour mieux dormir et perdre du poids

Vous avez sûrement déjà pris une infusion de camomille pour vous détendre. Cette plante, traditionnelle dans la médecine naturelle, contient un composé appelé apigénine.

C'est un élément qui, lorsqu'il se mélange aux récepteurs de Gaba dans le cerveau, crée une réponse similaire à celle d'un médicament relaxant. En plus d'agir comme un tranquillisant doux, l'infusion de camomille est un médiateur de bien-être du système digestif : elle améliore l'absorption des aliments, elle est diurétique et prend soin du foie.

Ce masque atténue les taches et les rides

L'ail associé au citron stimule ses effets pour éclaircir les taches et diminuer les rides. Ce masque agit comme un exfoliant naturel mais offre également des effets rajeunissants. Écrasez 1 gousse d'ail jusqu'à la formation d'une pâte épaisse. Pressez le jus d'un demi-citron et mélangez-le avec l'ail. Ajoutez un peu d'eau et appliquez le produit sur tout le visage à l'aide d'un morceau de coton. Utilisez-le 3 fois ou plus par semaine pour de bons résultats.

Ce masque doit uniquement être appliqué le soir car pendant la journée, il peut provoquer l'effet inverse à cause de l'exposition au soleil. N'oubliez pas d'utiliser de la crème solaire le jour suivant.

Masque à la gélatine et au lait

La gélatine est un ingrédient riche en nutriments qui, lorsqu'il adhère à la surface de la peau, facilite l'élimination des résidus qui bouchent les pores.

Mélangée à une petite quantité de lait, on obtient un masque pour atténuer les points noirs et l'accumulation de peau morte. Humidifiez 1 cuillerée de gélatine sans goût (7 g) avec 3 cuillerées de lait (60 ml) et formez une pâte épaisse. Mettez-la au micro-onde pendant 10 secondes et quand elle est à une température supportable, étalez-la sur la zone affectée par les points noirs. Laissez sécher pendant 15 minutes et retirez avec soin. Rincez à l'eau tiède et répétez l'usage 3 fois par semaine.

Ce duo améliore la santé osseuse

Tandis que le lait est l'une des meilleures sources naturelles de calcium, le miel contient des nutriments qui favorisent son absorption dans l'organisme.

Ainsi, la combinaison des deux contribue à améliorer la santé osseuse et évite la perte de densité et de force.

Il s'agit d'un remède naturel qui diminue le risque d'ostéoporose et autres troubles inflammatoires qui compromettent le bien-être des os.

Le zeste de citron adoucit la peau sèche

Les zones du corps comme les coudes et les genoux ont tendance à s'assécher facilement à cause de l'accumulation de cellules mortes. Pour les adoucir et améliorer leur aspect en peu de temps, n'hésitez pas à profiter des qualités du zeste de citron. Râpez le zeste d'un citron et mélangez-le avec 1 cuillerée de bicarbonate de soude (5 g) et 3 gouttes de jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte. Etalez le produit avec de doux massages circulaires sur les zones affectées et laissez-le agir pendant 5 minutes. Rincez et répétez l'application jusqu'à 2 fois par semaine.

Il combat la maladie de Crohn

Une de ses propriétés recherchées est sa capacité à lutter contre une bactérie pathogène appelée Helicobacter Pylori, qui vit dans l'estomac et s'y rend responsable de l'ulcère gastroduodénal. Les dernières études en attestent.

En outre, il serait également efficace pour combattre les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, notamment d'origine auto-immune : le syndrome du côlon irritable, mais aussi la proctite ulcéreuse, la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique.

Mettez deux cuillerées à café de racine concassée de curcuma (*korkoum*) dans un bol et faites bouillir 3 minutes, puis infusez 10 minutes. Prenez-en à raison de 2 à 3 bols par jour, et vous profiterez de ses bienfaits. Ainsi, il est déconseillé à haute dose en cas de calculs biliaires, de grossesse ou de prise d'anticoagulants.

Un «super brocoli» pour lutter contre le cancer

En Grande-Bretagne, des chercheurs sont parvenus à mettre au point un brocoli un peu spécial, baptisé «Super Brocoli».

Le légume n'a pas été modifié génétiquement, mais est issu de croisements effectués par les chercheurs en quête d'améliorer les propriétés du légume vert.

Ainsi, ce «Super Brocoli» renferme bien plus de glucoraphanine, un composant naturel du brocoli qui se transforme en sulforaphane au contact de la flore intestinale, qu'un brocoli normal. «Super Brocoli» favorise également l'assimilation par le corps du sulforaphane.

Or, le sulforaphane aurait pour effet de combattre le développement ou l'apparition de certains cancers comme celui du poumon, de la prostate ou encore de l'estomac, tout en limitant les inflammations chroniques.

CHAMPIGNONS SUR LA PEAU

Comment les éliminer à l'aide de remèdes maison

Heureusement, il existe diverses solutions maison qui contribuent à les combattre afin d'éviter qu'ils n'entraînent des complications ou qu'ils ne prolifèrent dans d'autres parties du corps.

Photo : DR

Ces champignons se développent sur la kératine morte, une protéine qui est présente dans la peau, les cheveux et les ongles. Tous les cas se présentent de façon différente, mais en général, ils s'accompagnent de symptômes tels que les démangeaisons, les taches, la desquamation, et parfois même, la mauvaise odeur.

L'huile d'origan

L'huile essentielle d'origan (*zaâtar*) est un produit qui possède des propriétés antifongiques qui permettent de diminuer la présence de champignons et d'autres types de micro-organismes.

Ingrédients :

• 1 cuillerée d'huile essentielle d'origan (15 g).

• 1 cuillerée d'huile d'olive (14 g)

Comment préparer ce remède ?

• Mélangez les deux huiles dans un récipient, puis utilisez la quantité que vous jugez nécessaire sur le champignon pour le faire disparaître petit à petit.

• Répétez ce geste deux fois par jour, jusqu'à l'élimination du champignon.

Le citron avec du bicarbonate de soude

Une pâte de citron avec du bicarbonate de soude possède des propriétés antifongiques qui inhibent la prolifération des levures et des autres types de champignons.

Ingrédients :

• Le jus d'un citron

• 1 cuillerée de bicarbonate de soude (10 g)

Comment préparer ce remède

• Pressez le jus d'un citron, puis mélangez-le avec une cuillère de bicarbonate de soude jusqu'à l'obtention d'une pâte.

• Une fois que vous êtes prêt, appliquez-la sur la peau touchée par le champignon et laissez agir pendant 5 bonnes minutes.

• Rincez et répétez ce traitement jusqu'à ce que le champignon guérisse.

• Après chaque application, utilisez une crème hydratante pour éviter que la zone ne s'assèche.

• Utilisez ce traitement seulement le soir pour éviter les effets négatifs causés par l'exposition au soleil.

Le yaourt naturel

Les cultures vivantes contenues dans le yaourt possèdent un effet fongicide qui diminue la présence de tous les types de champignons.

Ingrédients :

• ½ tasse de yaourt naturel (125 g).

• Le jus d'¼ de citron.

Comment le préparer ?

• Mélangez le yaourt naturel au jus de citron, puis étalez ce remède sur les zones à traiter.

• Laissez agir pendant trente minutes, et rincez.

L'ail

Ses composés soufrés préviennent les infections et évitent que le champignon ne se propage à d'autres zones de la peau. Sa consommation régulière renforce également le système immunitaire tout en favorisant l'élimination des toxines qui rendent l'organisme malade.

Ingrédients :

• 5 gousses d'ail.

• 1 cuillère d'huile d'olive (14 g).

Comment préparer ce remède ?

• Écrasez les gousses d'ail avec une pierre, puis mélangez cette pâte avec un peu d'huile d'olive.

• Appliquez ce traitement sur le champignon, et laissez-le agir cinq minutes.

• Rincez, et répétez ce geste tous les jours.

L'aloe vera

Le gel contenu dans les feuilles d'aloe vera (*essebar*) est un excellent apaisant naturel contre les irritations et les rougeurs cutanées causées par les champignons.

Ingrédients :

• 1 cuillerée de gel d'aloe vera (15 g)

• 1 cuillerée d'huile de noix de coco (15 g)

Comment préparer ce remède

• Mélangez le gel d'aloe vera avec l'huile de noix de coco jusqu'à l'obtention d'une pâte bien épaisse.

• Appliquez ce produit sur la zone infectée, et laissez agir toute la nuit.

• Répétez ce traitement tous les jours.

Sirop pour lutter contre la grippe

Il s'agit d'un sirop naturel au gingembre et au citron, dont les propriétés antivirales augmentent la réponse immunitaire du corps. Ce sirop est un remède maison contre les problèmes respiratoires, qui a été utilisé dès l'Antiquité pour soulager les troubles. Il peut être utilisé comme un complément pour le traitement contre la grippe et les rhumes, mais il peut aussi être pris tous les jours en prévention de ces maladies. Lavez bien 2 citrons et coupez-les en rondelles fines. Ensuite, rincez 1 racine de gingembre (*skendjbir*) et râpez-la ou découpez-la en rondelles. Versez les deux ingrédients dans un récipient en verre propre et ajoutez un demi-kilo (500 g) de miel d'abeille pur.

Laissez reposer pendant 24 heures pour que les propriétés de tous les ingrédients se concentrent bien. Vous pouvez le garder pendant un à deux mois au réfrigérateur,.

Les adultes peuvent en prendre jusqu'à deux cuillerées par jour. On peut en diluer dans un peu d'eau pour faciliter la consommation. Le meilleur moment pour le consommer est à jeun, mais on peut aussi en prendre face aux premiers symptômes de la grippe.

Retrouvez votre énergie avec ce jus

Idéal pour renforcer votre système immunitaire et vous remettre rapidement d'un petit coup de froid. Mixez 1 gros bout de gingembre (entre 2 et 4 cm), 1 citron et 1 pincée de piment de Cayenne. Il est fortement recommandé d'essayer cette mixture le matin à la place de votre café pour un véritable gain d'énergie.

Le bain au vinaigre de cidre

A défaut de sel, le vinaigre de cidre en petite quantité aide à redonner à la peau son ph normal.

Il aide à calmer les prurits et les démangeaisons causées par le psoriasis. C'est un excellent désinfectant cutané. Il est antiseptique et antibiotique.

Le thé pour soulager la fatigue chronique

Une étude réalisée en 2012 a mesuré les effets de différentes boissons, dont le thé — sans préciser sa variété — sur l'humeur, la performance, les efforts et le repos de 95 personnes exerçant une activité professionnelle pendant 10 jours.

Les résultats ont montré que la consommation de thé était associée à une performance accrue au travail et une sensation de fatigue réduite, surtout lorsqu'il était consommé sans sucre ni lait. En revanche, sa consommation entraverait la récupération le soir venu.

Soin pour les pieds fragiles

Le gommage sucre et huile végétale. Il vous suffit de mélanger autant de cuillères à soupe d'huile végétale que de sucre. Prenez le fin de préférence, le soin sera ainsi plus doux si vous avez des pieds fragiles. Mélanger 2 cuillères à soupe de chaque dans un bol, et utiliser ce soin sous la douche. Il laissera vos pieds tous doux.

La gratitude soigne les maladies cardiaques

Dans une étude récente, les chercheurs ont demandé à un groupe de patients souffrant de maladie cardiaque de tenir un journal des évènements dont ils pouvaient être reconnaissants. Au bout de seulement deux mois, leur niveau d'inflammation avait reculé et leur rythme cardiaque s'était amélioré.

Du curcuma pour atténuer les cernes

Les antioxydants et les composés actifs du curcuma apportent de nombreux bienfaits à la peau. Ils minimisent les dommages oxydatifs et étant donné qu'ils stimulent la circulation sanguine, ils diminuent notablement l'aspect des cernes.

Humidifiez un peu de curcuma en poudre avec de l'eau ou du lait, et frottez le mélange sur les zones désirées. Laissez agir pendant 15 minutes et rincez. Utilisez tous les matins avant votre programme de beauté.