

## TISANE D'ARMOISE

# Pour calmer les maux d'estomac

**On fait souvent appel à la tisane d'armoise pour calmer les douleurs abdominales et du foie. Elle facilite la digestion. Ses racines sont aussi indiquées contre les troubles nerveux.**

Pour certains auteurs, l'artémisia, nom latin de l'armoise (chih), est dédié à Artémis, déesse dans la mythologie grecque, qui aidait les femmes pour leurs cycles menstruels et leurs accouchements. Pour d'autres encore Artémisia viendrait du grec artemès, «sain et sauf» à cause de leurs propriétés réversives.

Dans les légendes et coutumes ancestrales, l'armoise était incluse dans diverses cérémonies et rituels aztèques et indiens. Depuis les époques reculées en Europe, la plante était un remède contre la fatigue et pour protéger les voyageurs contre les mauvais esprits et les animaux sauvages.

L'armoise, glissée fraîche dans les bottines des marcheurs, les aide à marcher longtemps, les pieds légers et sans ampoules. En fin de journée, elle se mêle à l'eau du bain pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. L'herbe aromatique d'armoise fraîche stimule la sécrétion de bile et rend plus digestes les plats gras.

Selon certaines croyances anciennes, en boire en tisane avant de dormir permet de faire des rêves prémonitoires et la faire brûler dans une maison la débarrasserait

d'ondes négatives. Dans certaines régions du Sud, l'armoise sert couramment à parfumer le café.

En tisane, elle est très indiquée en cas de vers intestinaux, dans les affections gastro-intestinales et hépatiques, en cas de fièvre, de règles douloureuses et de maux de tête. Certains l'utilisent pour soigner le diabète.

La tisane d'armoise est souvent utilisée en bains de bouche, dans les affections bucco-dentaires.

### Préparation de la tisane

Mettez 1 cuillère à soupe de plante sèche (feuille et sommité fleurie) dans 20 cl d'eau frémissante, laissez infuser 5 minutes, filtrez. Buvez 2 tasses par jour entre les repas (troubles féminins) ou 15 minutes avant les repas (troubles digestifs).

### Elle soulage la maladie de Crohn

Selon une étude, des patients à qui l'on a donné de l'armoise ont vu une amélioration de leur qualité de vie.



Photo : DR

### Elle aide à la digestion

Son goût amer va favoriser la sécrétion de bile par la vésicule biliaire facilitant ainsi la digestion. Buvez un petit verre avant ou après les repas.

### C'est un stimulant digestif

L'armoise stimule l'appétit probablement grâce à son amertume. Elle permet de soulager les troubles digestifs liés à une insuffisance des sécrétions biliaires et gastriques.

### Contre le «syndrome prémenstruel»

L'armoise régularise le cycle menstruel de la femme et soulage les règles douloureuses. La plante est

également conseillée chez les femmes présentant un cycle irrégulier et également en cas de règles absentes ou peu abondantes (en facilitant l'écoulement du flux). Cette action est due à la présence, parmi les composants de l'armoise, de flavonoïdes œstrogéniques, notamment l'ériodictyol et l'apigénine.

Pendant les 10 jours précédant la venue des règles, buvez 2 tasses par jour, de préférence entre les repas pour faciliter la venue des règles.

Attention : les femmes enceintes (la plante est abortive), les jeunes enfants, et surtout les femmes qui allaitent devront s'abstenir de prendre de l'armoise.

l'aupébine, participe au bon fonctionnement du muscle cardiaque et potentialise les propriétés antioxydantes de l'olivier.

### Thé amincissant au citron et au gingembre

Même s'il est également bon de prendre de l'eau tiède au citron, vous pouvez y ajouter un peu de racine de gingembre.

Cette épice est un excellent digestif, mais elle est tout à fait efficace pour accélérer le métabolisme. Mettez à chauffer 1 verre d'eau (200 ml) et ajoutez-y le jus d'un citron frais et 1 cuillerée de racine de gingembre (5 g). Laissez reposer pendant quelques minutes, ajoutez 1 cuillerée de miel (25 g) (optionnel) pour sucrer et consommez l'estomac vide. Consommez tous les jours, au moins trois fois par semaine.

### Pour combattre la sueur

L'infusion de sauge (mirimiya) est une boisson naturelle qui permet de contrôler l'activité hormonale et celle des glandes sudoripares, dans le but de freiner l'excès de sueur.

### L'aubergine pour éliminer les toxines

Ce légume prodigieux est riche en anthocyanes qui, en plus de lui donner sa couleur caractéristique, exercent un effet antioxydant qui aide à purifier l'organisme. Sa consommation régulière améliore le processus de digestion des graisses et diminue l'excès d'acidité dans le sang.

### Pour combattre la sueur

Mettez un litre d'eau à bouillir. Lorsque l'eau arrive à ébullition, versez-la dans un récipient avec 5 cuillerées de sauge séchée (50 g). Attendez que l'infusion se réalise pendant 20 minutes, filtrez-la puis buvez-la. Vous pouvez boire jusqu'à trois tasses d'infusion de sauge par jour.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Cataplasme au gingembre pour soigner la sciatique

Ce cataplasme naturel soulage non seulement la sciatique mais aussi la lombalgie ou l'entorse au pied qui ne présente aucun hématome ni inflammation.

#### Ingrédients :

- Eau.
- Gingembre en poudre ou finement coupé.

#### Préparation :

- Faites bouillir ½ litre d'eau.
- Ajoutez deux cuillères à soupe de gingembre.
- Avec une cuillère en bois, mélangez bien.

#### Mode opératoire :

• Laissez la préparation refroidir légèrement (pour éviter de vous brûler) et trempez-y un morceau de tissu propre, exprimez-le légèrement et appliquez-le sur la partie douloureuse du corps.

• Recouvrez la compresse imbibée d'un autre morceau de tissu sec (en laine de préférence) pour éviter que la compresse ne se refroidisse trop rapidement. Utilisez une bande afin de maintenir en place la compresse.

• Veuillez répéter cette opération plusieurs fois par jour si nécessaire.

**Remarque :** il est aussi possible de frictionner la zone douloureuse avec un mélange d'huile d'amandes douces et d'huile essentielle de gingembre (skendjbir).

Incorporez seulement deux à trois gouttes d'huile essentielle de gingembre dans un peu d'huile, pas davantage ! Le soulagement est garanti et immédiat !

## Le saviez-vous... ?

**Certaines études médicales rapportent que les populations du Pacifique sud, consommant beaucoup d'huile de coco, seraient ainsi mieux protégées des maladies cardio-vasculaires.**

### La crème anti-stries

Cela fait des décennies que l'huile de coco est reconnue comme l'un des meilleurs produits pour lutter contre les stries qui se forment sur la peau. Son usage le matin et le soir hydrate en profondeur les zones affectées et à long terme et répare les fibres endommagées.

### Problèmes du système urinaire

Pour lutter contre les problèmes de la vessie et de la prostate, buvez du jus d'orange pendant la journée afin de stimuler leurs fonctions, de combattre les infections et les inflammations.

### Pour éviter l'artériosclérose

Vous n'avez qu'à laver 3 feuilles de chou frisé, 2 carottes et 1 botte de persil, les peler et les couper. Puis mettez-les dans le mixeur et ajoutez un peu d'eau. Mixez quelques instants et buvez immédiatement. Tous ces ingrédients sont riches en calcium, ce qui aide à prévenir l'artériosclérose.

### De la cardamome contre le ronflement

C'est un expectorant et un décongestionnant, ce qui la rend efficace pour dégager les voies nasales bloquées.

Une circulation plus libre de l'air se traduira par moins de ronflements. Ajouter une demi-cuillère à café de cardamome (el hil) en poudre à un verre d'eau tiède. Boire 30 minutes avant d'aller au lit. A faire tous les jours pour réduire progressivement votre ronflement.

### Prendre soin de sa peau avec le coing

Voici une recette simplissime pour en réaliser un masque de visage : mixer un quart de coing (sferdjel), y mélanger une cuillère d'huile d'olive. Bien malaxer et l'appliquer sur le visage pendant une bonne dizaine de minutes. Rafraîchissant, anti-inflammatoire, ce masque atténue aussi les cernes sous les yeux.

### Pour activer une thyroïde fragilisée

Ajoutez des épices piquantes dans votre alimentation peut aussi donner d'excellents résultats, notamment le gingembre et le piment de Cayenne. Commencez par de petites quantités, dans vos plats ou vos infusions, pour habituer l'estomac, et augmentez la dose très progressivement.

Ces épices vous aideront à activer la thyroïde, à perdre du poids et à avoir chaud plus facilement.

## L'ail contre les gaz intestinaux

**L'ail est un aliment antiseptique qui peut vous aider à ne pas souffrir de gaz intestinaux, car il permet de stimuler la production de sucs gastriques, qui vont aider votre estomac à bien digérer les aliments que vous ingérez. Dans une casserole, versez 1 tasse d'eau (250 ml), ½ cuillère à café de poivre noir moulu (2 g) et ½ cuillère à café de graines de cumin (2 g). Epluchez 3 gousses d'ail et coupez-les en deux. Ajoutez l'ail dans la casserole, puis faites chauffer le tout.**

**Lorsque le mélange arrive à ébullition, laissez la décoction se poursuivre pendant 5 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu, puis laissez le mélange reposer pendant 5 minutes avant de filtrer le contenu.**

**Buvez ce mélange à température ambiante, trois fois par jour.**

### Masque d'avoine pour resserrer les pores

Mettez une tasse d'avoine dans un mixeur ou un robot. Meulez jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une poudre. Versez une demi-tasse d'eau tiède et mélangez bien jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Appliquez-la sur votre visage et laissez agir jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche. Rincez la peau à l'eau tiède.

### Pour prévenir les crampes nocturnes

L'association du lait, du miel et du citron va donner lieu à un remède relaxant, idéal pour prévenir l'apparition des crampes nocturnes.

Ses propriétés vont vous aider à diminuer votre tension musculaire, tout en vous aidant à trouver un sommeil profond. Mettez 1 verre de lait (200 ml) à chauffer, puis mélangez-le avec une cuillerée de miel (25 g) et 1 cuillère à café de citron (5 ml). Laissez le mélange reposer, puis consommez-le avant d'aller vous coucher.

### Mangez donc plus de fraises

Si vous souffrez de gastrite et d'ulcères à l'estomac... C'est un remède efficace et naturel pour prévenir les maladies gastriques liées à la génération de radicaux libres. En dehors de l'action préventive de ce remède maison, sachez également que la fraise peut exercer une action curative et réduire les symptômes une fois l'inflammation de la muqueuse gastrique déclarée. La fraise peut effectivement soigner la gastrite !

### Ail, olivier et aubépine

Pour faire baisser le taux de cholestérol sanguin... L'ail contribue à faire baisser les taux de triglycérides et de cholestérol ; l'olivier agit quant à lui, en synergie avec l'ail et renforce les défenses antioxydantes de l'organisme pour mieux lutter contre le vieillissement ;