

## TISANE DE FENUGREC

# Un moyen efficace pour prendre du poids

*Si vous cherchez à perdre du poids, le fenugrec n'est pas fait pour vous puisqu'au contraire, il a des vertus apéritives et fortifiantes qui aident à retrouver l'appétit et à prendre du poids.*

Si Vous avez du mal à digérer après un long et lourd repas ou si vous ressentez comme une pesanteur sur votre estomac, une tisane à base de graines de fenugrec va rapidement vous soulager.

Le fenugrec (halba) possède des propriétés très intéressantes. Il s'agit notamment d'un excellent stimulant de l'appétit, ce qui le rend précieux pour prendre du poids. Ses effets diurétiques facilitent également l'évacuation des toxines accumulées dans l'organisme.

Par ailleurs, les scientifiques se sont attachés à cette plante dans le cadre de recherches menées sur le diabète et ont découvert qu'elle réduisait la résistance à l'insuline. Le fenugrec tire son nom du latin foenum graecum «foin grec» car utilisé comme fourrage depuis l'Empire romain et c'est toujours le cas en Inde. Au Moyen-Age, on l'utilisait pour traiter la calvitie. Plante associée à la naissance, durant 40 jours, la jeune mère reçoit des plats parfumés au fenugrec pour favoriser la montée de lait.

### Préparation de la tisane

Dans une casserole, déposez 2 pincées de graines de fenugrec. Couvrez avec 80 ml d'eau de source puis chauffez. Laissez frémir 5 minutes puis ôtez la casserole du feu. Couvrez et laissez infuser 5 minutes.

Filtrez et buvez chaud ou tiède après le repas. Tisane froide : la façon la plus simple de consommer le fenugrec consiste à laisser tremper 1 cuillère à table de graines de fenugrec dans 250 ml d'eau quelques heures ou toute une nuit avant de la boire au matin. Vous pouvez soit jeter les graines ou encore les mâcher. Vous pouvez également boire 1 tasse midi et soir avant les repas.

## La menthe soulage les jambes gonflées

Les propriétés apaisantes de la menthe sont très utiles pour traiter tous les problèmes qui peuvent affecter les jambes. En appliquant directement sur les membres inférieurs permet de contrôler la rétention d'eau, de favoriser la circulation sanguine et d'éviter la formation de varices. Ajoutez les deux cuillères de menthe (20 g) dans un litre d'eau, puis mettez le tout à bouillir pendant 10 minutes. Après ce laps de temps, appliquez l'infusion résultante à l'aide d'un linge doux.

Répétez l'opération tous les soirs avant d'aller vous coucher.

### Pour reprendre la forme et stimuler l'appétit

Le fenugrec est connu pour son effet hépatoprotecteur et stimulant de l'appétit. Il favorise notamment les fonctions digestives, la protection de la muqueuse gastrique et l'assimilation des aliments. Il est recommandé aux personnes âgées et aux convalescents dans les cas d'amaigrissement, manque d'appétit et fonte des muscles. Il convient de boire la tisane froide, 1 tasse midi et soir avant les repas.

### Protection cardiovasculaire

Le fenugrec diminue les risques cardio-vasculaires grâce à ses activités hypoglycémiantes et hypocholestérolémiantes en stimulant l'excrétion biliaire du cholestérol et en réduisant les taux sanguins de triglycérides et de cholestérol LDL. Buvez 1 tasse midi et soir avant les repas.

### Prise de masse plus rapide

Chez le sportif, associé à une alimentation conséquente et à un entraînement appro-



Photo : DR

prié, le fenugrec permet une prise de masse plus rapide, tout en limitant (voire en diminuant) l'excès de gras.

Il agit comme un anabolisant naturel tout en permettant une meilleure utilisation des apports nutritifs.

### Réduit la chute de cheveux et la calvitie

Grâce à sa teneur en protéines et en nutriments, la tisane de fenugrec utilisée comme lotion pour les cheveux aide à les maintenir et réduit leur chute. C'est en effet depuis toujours un produit sain et naturel qui combat la chute de cheveux et la calvitie.

### Aphrodisiaque naturel

Dans le passé, on utilisait le fenugrec pour améliorer le libido. En effet considéré comme un aphrodisiaque

naturel, il est censé augmenter l'appétit et le désir sexuel et favoriser la fonction sexuelle en réduisant les risques d'impuissance et de frigidité. Boire la tisane chaude ou froide.

### Pour faire grossir la poitrine

Les bienfaits du fenugrec sont reconnus, notamment pour faire grossir la poitrine. Ce sont les graines qui sont consommées en tisane.

**Attention :** par précaution, on recommande donc aux femmes enceintes d'éviter d'en consommer, afin d'éviter tout risque de «fausse couche» ou d'accouchement prématuré.

Seules les personnes allergiques à l'arachide (cacahuètes) ne doivent absolument pas en consommer.

shampooing habituel. Rincez à l'eau froide. La banane est un excellent hydratant naturel pour les cheveux crépus et l'huile d'amande est un excellent conditionneur qui leur donnera un éclat naturel.

## L'olivier anti-cholestérol par excellence

L'olivier est la plante anti-cholestérol par excellence. On peut aussi recourir à la levure de riz rouge, à l'artichaut. En infusion, mélangez en parts égales des feuilles d'olivier et des feuilles d'artichaut. Faites bouillir 5 minutes à raison d'une cuillère du mélange pour un bol d'eau, puis laissez infuser 10 minutes. À boire avant chaque repas.

## Pour lutter contre les maux d'estomac

Faites cuire à feu doux 3 à 5 clous de girofle dans une tasse d'eau pendant une quinzaine de minutes. Buvez cette tisane 2 fois par jour entre les repas.

Pour la rendre plus agréable à boire, ajoutez-y un peu de miel ou de cannelle.

## Une plante aromatique tonique

Le thym (z'itra) stimule le système immunitaire et agit sur le système respiratoire. C'est une plante aromatique tonique, antispasmodique, expectorante et antibiotique. Il stimule la digestion en agissant contre la paresse intestinale, les ballonnements, les parasites. Il tonifie également la circulation et aide à lutter contre les infections urinaires et la faiblesse des reins. Pour purifier vos poumons et vos intestins et retrouver la forme, utilisez le thym séché en infusion, à raison de 3 à 4 tasses par jour.

## La sarriette contre les reflux gastriques

Si vous souffrez régulièrement de reflux gastrique, la sarriette (zaatar sauvage) est préconisée pour ce mal. Faites des tisanes que vous pouvez boire tout au long de la journée, même pendant les repas.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

# Jus pour lutter contre les problèmes osseux et la fatigue chronique

Dans la plupart des cas, les personnes qui commencent à ressentir des troubles osseux expérimentent également une grande fatigue, qui peut les perturber dans la réalisation de leurs tâches quotidiennes.

La recette de ce jus est classée comme l'un des plus grands remèdes de la médecine naturelle pour améliorer la santé des os et du corps en général.

### Ingrédients :

- 1 tasse et demie d'épinards (selq) crus (45 g).
- 2 bâtons de céleri (krafès).
- Un morceau de gingembre (skendjbir) épluché.
- 1/2 pamplemousse épluché.
- 2 pommes vertes, coupées en 8.

### Préparation :

La préparation de ce jus n'est pas compliquée, car vous n'aurez qu'à mixer tous ses ingrédients ensemble.

• Lavez et désinfectez les légumes et les fruits, puis placez-les dans un mixeur que vous actionnerez pendant environ deux minutes, pour que tout soit bien mélangé et sans grumeaux. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour faciliter le processus.

• Vous pouvez également ajouter quelques glaçons pour rendre le jus plus rafraîchissant.

• Lorsque tout est prêt, buvez immédiatement le jus pour profiter au maximum de ses propriétés.

## Le saviez-vous... ?

**C'est un dérivé de la silymarine tirée des graines de chardon-marie qui est injecté par les médecins aux personnes qui se sont intoxiquées en mangeant des champignons vénéneux, et normalement mortels, comme les amanites phalloïdes !**

## Pour raffermir les joues qui tombent

Vous pouvez préparer un masque à l'avocat et au miel pour apporter un extra de nutriments à cette zone du visage. Ses acides gras essentiels et antioxydants aident à réparer les fibres fragiles et augmentent la sensation d'élasticité et de fermeté. Écrasez la pulpe d'un avocat mûr et mélangez avec 3 cuillerées de miel d'abeille (75 g). Quand vous avez la crème, frottez-la sur les joues et laissez-la agir pendant 15 minutes.

Faites-le le soir, au moins trois fois par semaine.

## Du laurier pour traiter l'artériosclérose

L'une des meilleures infusions pour traiter ou réduire les problèmes d'artériosclérose se prépare avec des feuilles de laurier (rand). L'infusion se fait à partir de deux feuilles de cette plante par tasse d'eau (250 ml) pour améliorer la circulation sanguine. Vous pouvez boire jusqu'à 3 tasses par jour.

## La réglisse soigne les boutons de fièvre

La réglisse (erq essous) contient un ingrédient appelé acide glycyrrhizique qui a des propriétés antivirales et anti-inflammatoires faisant de

cette plante un traitement efficace contre les boutons de fièvre. Elle permet de réduire les rougeurs et l'enflure et d'accélérer également le processus de guérison. Faire une pâte épaisse d'une cuillère à soupe de poudre de racine de réglisse et une demi-cuillère à café d'eau. Tamponnez la pâte sur la zone affectée en utilisant un coton-tige et laissez agir pendant quelques heures. Réappliquez trois à quatre fois par jour pendant une semaine jusqu'à ce que les cloques soient guéries complètement.

## Le basilic contre l'acidité d'estomac

Il suffit de manger quelques feuilles de basilic (h'baq) au premier signe de bouleversement d'acide. Soyez sûr de bien les mastiquer. Une autre option consiste à faire bouillir trois à cinq feuilles de basilic dans une tasse d'eau, puis laisser infuser pendant quelques minutes. Vous pouvez adoucir ce thé de basilic avec du miel.

## Le sirop de rose contre la diarrhée

Il est très efficace contre les diarrhées.

Mettre 50 g de pétales de rose dans 2 litres d'eau bouillante à laquelle on ajoute 1 kg de sucre jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop.

## Sachez que...

L'ail au lait est très bénéfique pour le traitement de l'impuissance sexuelle naturellement en consommant des gousses d'ail cuites régulièrement. Ce mélange œuvre également à combattre l'infertilité aussi bien chez les hommes que chez les femmes.