

## TISANE DE BASILIC

# Un sédatif des anxiétés et des insomnies

**Le basilic réduirait sensiblement le stress et la déprime. Il est par conséquent recommandé aux nerveux et hypertendus. Concocté en tisane, il permet de bien dormir.**

On l'utilise également pour prévenir les nausées et les vomissements. Ses vertus sédatives le font recommander contre l'anxiété et l'insomnie, ainsi qu'en cas de vertiges et de migraines d'origine nerveuse. Désinfectant, le basilic est employé dans le traitement des aphtes, où il donne d'excellents résultats.

Le terme «basilic» (h'baq), qui est apparu dans la langue française en 1120, provient du grec «basileus» et signifie «roi» ou «plante royale», et il n'était cueilli à une époque que par le souverain lui-même ou certains dignitaires religieux.

Le basilic frais en magie des plantes provoque la sympathie entre deux personnes, et c'est pourquoi il est utilisé pour arrêter les querelles d'amoureux.

En Europe de l'Est, on pensait qu'un jeune homme qui acceptait un brin de basilic des mains d'une femme en tomberait amoureux.

En Inde, il était placé entre les mains des défunts pour les protéger dans leur passage vers l'Au-delà. Dans certaines régions d'Afrique, il est utilisé pour conjurer le mauvais sort. De même, les Romains pensaient qu'en offrant une tige à sa bien-aimée, elle était emplie d'un amour éternel. Le basilic servait aussi aux rites funéraires, chez les Egyptiens notamment.

Les médecins (arabes), vers le X<sup>e</sup> siècle, vantaient son utilisation contre les maux de tête ainsi que ses vertus digestives et pectorales.

### Préparation de la tisane :

Chauffez environ 200 ml d'eau à ébullition puis ajoutez 3 à 5 g de feuilles de basilic à cette eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes. Buvez une tasse de cette tisane 2 fois par jour.

### Contre les troubles digestifs

Le basilic est particulièrement réputé pour ses vertus digestives et antispas-

modiques. Il améliore la digestion, combat les gaz intestinaux, traite les ballonnements, soulage les crampes d'estomac et autres douleurs gastriques. Dégustez cette tisane après chaque repas.

### Pour stimuler les personnes fatiguées

Rien de tel qu'une tisane de basilic pour augmenter la résistance à la fatigue et stimuler la concentration (surtout après un repas lourd). A prendre 3 fois par jour après chaque repas.

### Aide à trouver le sommeil

Après une journée stressante, cette tisane peut être efficace pour faciliter l'endormissement. Boire une tasse, le soir au coucher.

### Un excellent tonifiant des reins

Idéal pour ne pas souffrir de caillots douloureux. Buvez une tisane de cette plante, et ajoutez une cuillerée de miel.

### Pour le mal de gorge

Pour le mal de gorge causé par la toux, vous pouvez vous gargariser avec de la tisane de basilic. Il existe divers composés dans le basilic qui aident à mobiliser le mucus, donc c'est aussi un traitement efficace pour d'autres problèmes respiratoires comme la bronchite et l'asthme.

### En cas d'inflammation cutanée

Pour réduire l'inflammation d'une irritation cutanée ou soulager une piqûre d'insecte.

Plongez des compresses dans la tisane chaude et



Photo : DR

déposez en cataplasme sur la lésion.

### Pour lutter contre la chute de cheveux

A certaines périodes de l'année, en particulier en automne et au printemps, il se peut que la chute de cheveux soit plus importante. Il est possible que pendant cette période, la chevelure

soit plus terne, et les cheveux plus secs et plus cassants.

Pour leur donner un petit coup de pouce, on peut les traiter à l'aide de cette tisane qu'on utilisera comme lotion.

**Attention :** Le basilic est contre-indiqué chez les personnes qui suivent un traitement anticoagulant.

### Utilisez du citron pour plus d'énergie

Il est connu de tous que l'odeur du citron est très utile pour revitaliser et aider à stimuler le cerveau.

Pour cette raison, sucer un bonbon au citron, boire un peu de thé au citron ou aller droit au but en mordant directement dans un citron, devrait être quelque chose qui fasse cesser votre cerveau d'être endormi. De fait, l'odeur d'agrumes caractéristique de certains fruits est ce qui permet à votre cerveau de s'activer et de pouvoir combattre la fatigue.

### Le jus d'oignon contre les taches sombres

Les composés sulfurés et antioxydants du jus d'oignon sont très utiles pour contrecarrer les effets néfastes des rayons UV. En appliquer sur votre peau permet d'éliminer les boutons d'acné, les points noirs et les taches sombres. Écrasez un demi-oignon, puis ajoutez-y deux cuillerées de miel (50 g).

Appliquez ce mélange comme un masque sur votre visage. Laissez-le agir durant 20 minutes, puis rincez à l'eau froide. Répétez cette opération trois fois par semaine.

### Pour lutter contre la constipation

Consommez les abricots frais ou secs en dessert. Vous pouvez aussi laisser les abricots secs macérer toute une nuit dans un grand verre d'eau, et boire le jus ainsi obtenu le matin au réveil.

### Ce remède contre les verrues est incroyable

Utilisez le petit chapeau vert de l'aubergine, cette partie qui la relie au plant. Il vous suffit de glisser un petit couteau bien aiguisé sous le chapeau pour le détacher du reste de l'aubergine.

Puis, en tenant le chapeau par la tige, frottez votre verrue pendant une demi-minute.

Recommencez l'opération 4 jours de suite. Si, après quelques jours, le chapeau vert devient tout sec, n'hésitez pas à le jeter et à en utiliser un autre plus frais.

### Ce jus est antidépresseur

Lavez, épluchez, puis découpez 2 pommes et 2 carottes. Mettez-les dans une centrifugeuse puis ajoutez 50 g de betterave crue. C'est prêt !

### Stimulation du système immunitaire

Mélangez 125 ml de jus de betterave, 125 ml de jus de carotte, 90 ml de céleri (krafès) ou concombre, le jus d'un demi-citron, et ajoutez 1 cuillère à soupe de yaourt naturel. Ce jus est un puissant détoxifiant et stimulant du système immunitaire.

### Miel de romarin et vinaigre de cidre

Pendant cette saison des pollens, prenez tous les jours, 5 fois par jour, une cuillère à café de miel de romarin (ikilil) et diminuez jusqu'à disparition des symptômes. Prenez également deux cuillères à café de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau.

### Si vous souffrez de rhume des foins

L'ortie (horeique) est utile pour diminuer les symptômes du rhume des foins. Versez 2 g d'ortie (environ 2 cuillères à café) dans 150 ml d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez si nécessaire. Buvez trois tasses par jour. Cette infusion vous évitera les éternuements.

### Le lierre terrestre remède polyvalent

On peut diluer dans son bain du lierre terrestre (lewaye) pour soulager les rhumatismes. Deux belles poignées de lierre terrestre en décoction dans deux litres d'eau, faire bouillir cinq minutes, laisser infuser quinze minutes, filtrer et ajouter à l'eau du bain. Les bleus et les bosses seront également traités avec des compresses de vinaigre de lierre terrestre que l'on obtient en faisant macérer deux poignées de la plante entière dans du vinaigre pendant cinq à six jours.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

# Remède pour soulager la douleur de l'hallux valgus

Avant de savoir comment soulager la douleur des hallux valgus, faut-il encore savoir ce qu'ils sont. Il s'agit d'une déformation du gros orteil qui, en plus d'être très douloureuse, est relativement peu esthétique. L'hallux valgus est le nom scientifique de l'oignon populaire et il s'agit d'une formation excessive d'os dans l'orteil en plus d'une poche de liquide à la base.

Les hallux valgus peuvent être douloureux et gênants avec le frottement des chaussures.

Les propriétés du curcuma aident à soulager les douleurs d'hallux valgus car elles servent à calmer la douleur et à désenflammer. Vous pouvez consommer du curcuma en infusion et renforcer son effet en l'appliquant de manière locale sur les hallux valgus.

### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (5 g).
- 1 cuillère à café d'huile de coco ou d'olive (5 g).

### Processus :

- Mélangez les deux ingrédients et appliquez en massant.
- Enfin, retirez le surplus avec une serviette ou de l'eau tiède.

## Saviez-vous que... ?

**Le simple fait de prendre des bains de soleil peut vous aider à activer l'organisme et à améliorer toutes les fonctions du corps qui pourraient être déprimées, comme la libido? La lumière solaire active l'organisme et toutes les fonctions qui peuvent être déprimées ou affaiblies.**

## Que faire avec les pelures de pommes de terre ?

Râpées et chauffées, les épluchures peuvent être appliquées sur la gorge une nuit pour soulager une angine. Les anciens avaient l'habitude de les répartir sur la poitrine en cas de grippe afin d'éloigner le mal et sur les tempes pour chasser une migraine. La tisane de pelures de pommes de terre stimule la fonction hépatique, combat la rétention d'eau et élimine les déchets et les toxines. Dans 1/4 de litre d'eau, faites bouillir une grosse pomme de terre pendant 5 minutes. Filtrez, puis buvez la décoction.

## La betterave pour le sang

La betterave est connue pour sa capacité à nettoyer le sang. Elle contient une grande quantité de fer qui permet aux cellules du sang de se régénérer et d'augmenter ainsi l'apport en oxygène dans l'organisme.

## Un lait après-soleil très naturel

Prendre un petit concombre dont vous retirez les graines, puis mixez-le afin d'en extraire la pulpe, voire son jus. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (khezzama). Votre mixture est prête, il n'y a plus qu'à l'appliquer sur la peau meurtrie et de la laisser poser quelques minutes. Une sensation de fraîcheur bienvenue !

## Sachez que...

**Au début du XXe siècle, les scientifiques savaient qu'aucune bactérie, aucun microbe ou aucun virus ne peut survivre au contact de l'argent. Ce métal précieux annihile le moindre micro-organisme ou agent pathogène en l'espace de quelques minutes. On peut citer les fermiers du Far West américain qui plaçaient une pièce d'argent dans les récipients de lait fraîchement tiré des vaches, pour faciliter la conservation de cette boisson.**

## Pour les pieds et les jambes gonflées

**Les bains de pieds à l'eau fraîche avec du gros sel sont souverains. On peut aussi s'allonger sur le dos, les jambes en l'air, les pieds appuyés contre un mur.**