TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Couchez-vous tôt !

Si vous êtes un couche-tard, alors vous êtes plus susceptible d'être anxieux et d'avoir des pensées négatives. Voici ce que montre une étude publiée dans la revue *Cognitive Therapy and Research*. Les chercheurs de Binghamton University ont interrogé 100 étudiants, des jeunes adultes donc, sur leurs habitudes de sommeil : combien de temps dorment-ils, à quelle heure se couchent-ils... Ils leur ont également demandé de réaliser des tâches sur ordinateur. Le tout afin d'en savoir plus sur leur état d'esprit. Il s'avère que les personnes qui se couchaient tard avaient plus de pensées négatives que celles qui se couchaient tôt. Par ailleurs, ceux qui dormaient plus de 7 heures souffraient moins d'anxiété que les autres.

Le meilleur aliment conseillé pour les sportifs

L'avocat vous apporte de l'énergie, aide à diminuer l'inflammation au niveau des articulations et stabilise le rythme cardiaque, c'est pourquoi il est fortement conseillé pour les sportifs. L'avocat fait partie des meilleurs aliments qu'un sportif peut consommer ! En effet, il leur apporte une grande quantité d'énergie, et en plus, il permet aussi aux sportifs de réaliser des exercices de la meilleure des façons possibles.

Mais ce fruit n'est pas seulement bon pour ceux qui pratiquent une activité physique ! Et oui, il l'est aussi pour ceux qui travaillent dans un bureau, pour les enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes. En fait, l'avocat est bon pour tout le monde en général. Il vous aide à améliorer les taux de cholestérol tout en stabilisant en même temps votre rythme cardiaque (c'est pour cela qu'on dit qu'il est bon pour les sportifs). En même temps, l'avocat aide à la croissance et à la réparation de la masse musculaire. En effet, il contient une bonne quantité de protéines, de potassium et de zinc, bien plus que la banane d'ailleurs !

Réduire les risques de fractures à la ménopause

Pour prévenir les fractures liées à des problèmes de densité osseuse, notamment chez les femmes les plus jeunes, des chercheurs américains préconisent un régime anti-inflammatoire, de type méditerranéen, déjà connu pour prendre soin du cœur. Ces nouveaux travaux, concernant 160 191 femmes âgées de 50 à 79 ans, sont publiés dans le *Journal of Bone and Mineral Research*.

Les bienfaits sur la santé du régime méditerranéen, qui fait la part belle aux fruits, aux légumes et aux aliments non raffinés, sont déjà connus grâce à de nombreuses études précédentes mettant en lumière ses effets pour réduire les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires, mais aussi de Parkinson et d'Alzheimer.

Un tout autre domaine, celui du squelette, serait intéressé par ce type d'alimentation, selon cette nouvelle étude américaine de l'Université de l'Ohio qui invite les femmes à booster leur capital osseux grâce à leur assiette.

Et pour cause, de nombreuses femmes découvrent, le plus souvent à la ménopause, vers 50 ans, une fragilité osseuse, appelée ostéoporose, qui expose à des risques de fractures.

Pour soulager la digestion lente

Ce délicieux smoothie à la banane et au yaourt est très bénéfique pour la santé digestive. D'une part, la banane aide à réguler le pH de l'estomac, de telle manière qu'elle contrôle l'acidité et les douleurs abdominales.

De plus, le yaourt nature contient des probiotiques qui aident à protéger la flore bactérienne de l'intestin pour qu'il travaille sans problème.

Coupez 1 banane mûre en plusieurs morceaux et mixez-la avec 1 tasse de yaourt nature (200 g) et 1 morceau de gingembre (*skendjbir*) (optionnel). Mixez jusqu'à obtenir une boisson homogène et consommez-la avant le repas principal.

Le cerveau des footballeurs en danger ?

D'après les conclusions d'une étude britannique publiée dans la revue scientifique *Acta Pathologica*, les footballeurs professionnels s'exposent à des maladies du cerveau pouvant évoluer, au long terme, vers des cas de démence. Cette étude, très sérieuse, a conduit les scientifiques a autopsié six sportifs et leur a permis d'établir un lien entre la pratique du sport à haut niveau et une affection cérébrale nommée l'encéphalopathie traumatique chronique. Parallèlement, ces travaux, menés entre 1980 et 2010, se sont également penchés sur le cas de 14 anciens footballeurs, dont 13 anciens professionnels, hospitalisés dans un établissement de la ville de Swansea, au pays de Galles, pour cause de démence. A l'encéphalopathie traumatique chronique observée, les chercheurs ont également noté l'existence de cas de maladie d'Alzheimer. Helen Ling, principale auteur de l'étude et docteur auprès de l'Institut de neurologie de l'University College London, précise toutefois que le lien entre les deux pathologies reste à définir.

En cause ? Un jeu de tête contre le ballon répété et des chocs entre joueurs, entre autres, sont suspectés mais l'étude n'arrive pas à valider complètement ces hypothèses. Les dommages constatés chez ces sportifs pourraient ainsi être le résultat d'«impacts répétitifs non commotionnels». La Fédération anglaise de football avait annoncé, à cet égard, qu'elle autorisait l'ouverture d'une étude sur les liens éventuels entre le jeu de tête sur les terrains de football et les lésions cérébrales.

Les meilleurs remèdes pour soulager les jambes gonflées

Les jambes gonflées peuvent vraiment vous gêner dans votre quotidien, voilà pourquoi il est important d'avoir recours à différents remèdes pour améliorer cette condition et éviter qu'elle ne s'aggrave.

Photo : DR

Il s'agit d'un symptôme très fréquent, qui affecte principalement les femmes, et dont l'apparition est en lien direct avec des troubles comme la rétention d'eau, le stress et les problèmes circulatoires. Cette condition est généralement accompagnée d'une forte sensation de fourmillement et d'engourdissement, ainsi que par des difficultés à marcher.

De plus, elle peut être un signe avant-coureur de pathologies plus graves et révéler la présence d'arthrite, d'un œdème ou d'une thrombose.

Le vinaigre de pomme

Le vinaigre de pomme dispose de propriétés anti-inflammatoires et apaisantes, qui contribuent à réduire les douleurs provoquées par un gonflement des jambes.

Ingrédients :

• ½ tasse de vinaigre de pomme (125 ml).

• 6 rondelles de pomme.

Comment devez-vous procéder ?

• Imbibez un linge propre avec du vinaigre de pomme, puis appliquez-le sur les zones douloureuses.

• Appliquez ensuite quelques rondelles de pomme et laissez le tout reposer durant 20 minutes.

• Après ce laps de temps, retirez les rondelles et rincez-vous à l'eau tiède.

• Répétez l'opération tous les soirs, jusqu'à disparition de l'inflammation.

La menthe

Les propriétés apaisantes de la menthe sont très utiles pour traiter tous les problèmes qui peuvent affecter les jambes. En appliquer directement sur les membres inférieurs permet de contrôler la rétention d'eau, de favoriser la circulation sanguine et d'éviter la formation de varices.

Ingrédients :

• 2 cuillerées de menthe (20 g).

• 1 litre d'eau.

Comment devez-vous procéder ?

• Ajoutez les deux cuillerées de menthe 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.

L'eau de Jamaïque

La consommation quotidienne d'eau de Jamaïque, aussi appelée hibiscus (karkadé) est l'une des manières les plus efficaces de prévenir et de combattre le gonflement des jambes.

Il s'agit d'une boisson aux propriétés diurétiques, dont l'ingestion permet de réduire les œdèmes, la mauvaise circulation sanguine et l'accumulation de toxines.

Ingrédients :

• 6 fleurs d'hibiscus séchés.

• 1 litre d'eau.

Comment devez-vous procéder ?

• Plongez les fleurs de Jamaïque ou hibiscus dans un litre d'eau, puis portez le mélange à ébullition pendant 10 minutes.

• Après ce laps de temps, retirez la casserole du feu et attendez que le mélange refroidisse suffisamment pour que vous puissiez le boire.

• Buvez-en jusqu'à trois tasses par jour.

L'aloe vera

Les cristaux contenus dans la plante d'aloe vera ont de multiples bienfaits médicinaux, aussi bien pour l'intérieur de notre corps qu'en application topique. Parmi les propriétés les plus importantes de cette plante, on distingue sa puissante action anti-inflammatoire qui, une fois que le gel d'aloe est appliqué sur la peau, permet de soulager les douleurs et les tensions. Elle contient également des substances diurétiques qui peuvent diminuer la rétention d'eau, ainsi que d'autres troubles qui touchent habituellement les membres inférieurs du corps.

L'aloe vera est un excellent stimulant sanguin, ce qui lui confère le pouvoir de diminuer les varices et les araignées vasculaires.

Ingrédients :

• 2 cuillerées d'aloe vera (30 g).

• 1 cuillerée d'huile de coco (15 g).

Comment devez-vous procéder ?

• Mixez les cristaux d'aloe vera avec l'huile de coco. Utilisez le mélange résultant pour masser vos jambes pendant une dizaine de minutes.

• De manière optionnelle, vous pouvez ajouter quelques cuillerées de gel d'aloe vera dans un verre d'eau ou dans un jus naturel pour profiter de toutes ses propriétés d'un point de vue interne.

• Répétez cette opération jusqu'à ce que vos jambes ne soient plus douloureuses.

Recette pour nettoyer vos poumons

Si vous êtes fumeur, cette recette est pour vous. Faites bouillir 1 litre d'eau (4 tasses). Ajoutez 1 kg d'oignons râpés et 1 petit morceau de racine de gingembre pelé. Ajoutez 1 petit morceau de racine de curcuma (*korkoum*) pelé.

Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange réduise de moitié. Ajoutez 400 g de miel, mélangez et versez dans un bocal en verre. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur. Consommez 2 cuillères à soupe le matin sur un estomac vide et deux autres dans la soirée, après votre dernier repas.

L'avoine pour nettoyer les artères et les veines

La consommation quotidienne d'avoine (*khortal*) est l'une des meilleures habitudes pour conserver et améliorer la santé cardiaque. Cet aliment contient des hydrates de carbone complexes et peut absorber jusqu'à sept fois son poids en eau.Etant donné qu'il s'agit d'une source naturelle de fibres solubles et insolubles, son ingestion diminue l'habilité du cholestérol à adhérer aux parois artérielles. De ce fait, il a été prouvé que ceux qui en consomment ont moins tendance à souffrir de surpoids et d'obésité.

2016 était l'année internationale des légumes secs

Une nouvelle étude européenne a permis de découvrir qu'un régime riche en légumineuses, lentilles, pois chiches, haricots, petits pois, entre autres, pouvait réduire le risque de diabète. Plus de trois mille participants à l'étude ont été suivis, connaissant tous un risque élevé de maladie cardiovasculaire, mais ne souffrant pas de diabète de type 2 au commencement de l'étude. Après quatre ans, les résultats ont montré que, comparés aux individus consommant peu de légumineuses, ceux qui en consommaient beaucoup avaient 35% de risque en moins de développer un diabète de type 2.

Les chercheurs ont aussi constaté que remplacer une demi-portion quotidienne d'aliments riches en protéines ou en glucides (œufs, pain, riz et pommes de terre) par une demi-portion de légumineuses permettait également une réduction du risque de diabète de type 2.

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a déclaré 2016 année internationale des légumineuses, afin de faire prendre conscience au public de leurs avantages nutritionnels.

Le tilleul pour calmer les démangeaisons

Le tilleul est conseillé pour guérir les crevasses, gerçures, piqûres et autres petites irritations de la peau. Il peut aussi calmer les démangeaisons. Pour l'utiliser vous-même, vous pouvez appliquer sur la peau irritée un linge trempé dans de la tisane de tilleul.

Pour garder votre cerveau jeune

Gardez une vie sociale active… La solitude est un facteur de risque de mort prématurée, puisqu'elle augmente la dépression et la tendance à réaliser des activités qui mettent en risque la santé physique et mentale. Les gens isolés voient diminuer leur espérance de vie de jusqu'à 10 ans par rapport à ceux qui ont une vie sociale active. Entretenir des relations sociales saines combat de manière efficace le stress, améliore la mémoire et diminue le risque de développer des maladies neurodégénératives.

Relaxez vos muscles avec du jus de citron

Un grand verre de jus de citron avec de la cannelle relaxe les muscles et donne de la vitalité extraordinaire. Le jus de citron est aussi un puissant assainissant de l'organisme, donc prenez l'habitude de prendre du jus de citron chaque jour pour que votre organisme se débarrasse des déchets au lieu de les stocker dans vos veines, artères ou tissus (adipeux).

La camomille pour la baisse de libido

La camomille (*baboundj*) peut atténuer l'anxiété et la dépression, elle provoque une relaxation chez la femme et l'homme également, ce qui les aide à bien se concentrer et oublier les causes de stress.

Pour rehausser les joues affaissées

Le yaourt naturel combiné avec l'aloe vera (*essebar*) agit comme un excellent raffermissant. Pour en bénéficier, mélangez quatre cuillères à soupe de yogourt nature et deux cuillères de gel d'aloe vera. Mélangez les deux ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Laissez agir sur le visage 20 minutes, rincez à l'eau. Ce masque peut être appliqué tous les jours, le résultat est immédiat, selon les spécialistes.

Masque au chou pour la peau grasse

Le chou peut parfaitement nettoyer et nourrir la peau, il est sain pour chaque type de peau. Brisez les feuilles de chou et mélangez- les avec du blanc d'œuf battu, appliquez le masque dérivé sur votre visage pendant 15 à 20 minutes. Il est également très utile d'essuyer la peau grasse chaque soir avec du coton imbibé de jus de chou.