TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales
E-mail : soirphyto@yahoo.fr - Page animée par Fadila DH.

Des tisanes pour vous aider à maigrir

Ces plantes ont des vertus amaigrissantes. Elles ont la réputation de «brûler» les graisses, ou encore permettent d'avoir un ventre, gonflé par les ballonnements, plus plat. Buvez une à trois tasses de ces préparations par jour, sans poursuivre cette cure au-delà d'un mois.

Tisane de cannelle

Les bienfaits de la cannelle sur le diabète ne sont plus à démontrer, en revanche on connaît moins bien les vertus de la cannelle sur ceux qui veulent perdre du poids grâce à son effet «brûleur de graisse» et son effet coupe-faim, lorsque l'envie de sucré se fait sentir.

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de bâtons de cannelle et laissez infuser au moins 10 minutes avant de la boire. Buvez 1 tasse de tisane à la cannelle 3 fois par jour.

Tisane au cumin

Grâce à la tisane au cumin, qui soulage les digestions difficiles, votre ventre gonflé deviendra plus plat. Pourquoi ? Tout simplement parce que le cumin a le pouvoir de diminuer ballonnements et flatulences.

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de cumin. Laissez infuser à couvert 10 minutes. Buvez une tasse d'infusion de cumin après chaque repas.

Tisane au fenouil

Si vous souffrez de rétention d'eau et d'une mauvaise digestion, l'infusion de fenouil vous sera d'un grand secours pour maigrir. On pense que les Grecs connaissaient bien les vertus amincissantes du fenouil, puisqu'ils appelaient cette plante «marathron», dérivé de «mariano» qui signifie «mincir».

Ajoutez 4 cuillères à café de graines de fenouil à un litre d'eau bouillante et laissez frémir 5 minutes.

Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 15 minutes avant de filtrer. Prenez une tasse trois ou quatre fois par jour.

Tisane au gingembre

Boire une infusion au gingembre pour perdre du poids est une tradition ancienne de l'Orient. Cette tisane calmera votre appétit, vous fera maigrir tout en vous redonnant de l'énergie. Dans une tasse ou un bol, versez de l'eau bouillante sur 1 cuillerée à soupe de gingembre coupé en fines lamelles. Versez le jus d'un demi-citron puis laissez infuser pendant une dizaine de minutes. Buvez de la tisane au gingembre toute la journée, du matin au soir, sans excéder 3 tasses par jour.

Photo : DR

Tisane aux fleurs séchées d'hibiscus

La tisane de fleurs séchées d'hibiscus (karkadé), qui a le goût acidulé des fruits rouges, et également leur couleur, est idéale pour bien digérer, pour soulager les problèmes de colite et dans le cadre d'un régime parce qu'elle est diurétique.

C'est-à-dire qu'elle va doucement stimuler vos reins, afin d'augmenter le travail de purification intérieure et ainsi vous permettre d'éliminer de l'eau. Dans une casserole faites bouillir 1 litre d'eau (si possible minérale) puis jetez dans l'eau en ébullition une douzaine de fleurs d'hibiscus séchées. Laissez infuser 20 minutes hors du feu. Filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Tisane au pissenlit

L'infusion de pissenlit a des effets diurétiques, soulage la constipation, favorise la circulation du système lymphatique, réduit les phénomènes de rétention d'eau et la formation de la cellulite, et donc facilite l'élimination tout en purifiant l'organisme. Dans une tasse ou un bol, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles séchées. Laissez infuser à couvert 10 minutes.

Buvez 3 fois par jour.

Tisane de pomme

La pomme possède des propriétés dépuratives et détoxifiantes qui aident à éliminer les toxines et les mauvaises graisses accumulées dans le corps. Elle est également efficace contre la constipation.

Prenez 3 pommes bien mûres, mettez-les dans de l'eau bouillante avec de la cannelle en poudre. Laissez infuser quelques minutes, et c'est prêt !

En cas de lombalgie chronique

Les graines de fenouil (besbass), tièdes et piquantes, sont intéressantes pour tonifier les reins et renforcer les lombaires. Elles sont surtout utilisées en cas de lombalgie chronique. On peut les prendre grillées et réduites en poudre, à raison d'une cuillerée à café additionnée d'une pincée de sel dans un verre d'eau tiède matin et soir.

Pour soigner les ampoules

La farine de maïs peut être très utile au cas où votre ampoule se serait ouverte. Mélangez 1 cuillère à soupe de farine de maïs (10 g) avec 1 cuillère à soupe de miel (25 g) jusqu'à former une pâte. Puis appliquez-la sur la zone affectée. De cette manière vous éviterez une possible infection.

Tonique facial au romarin

Ce tonique au romarin (iklil) est un remède de beauté très ancien. Le romarin est une plante médicinale utilisée depuis des générations, qui permet d'améliorer la circulation sanguine et l'aspect général de la peau. Faites macérer du vinaigre de pomme avec du romarin frais, puis mélangez un volume de ce mélange avec un volume d'eau. Agitez bien le mélange avant de l'appliquer sur votre peau, et utilisez de préférence un spray.

Pour renforcer les os

Buvez le jus le plus vert que vous puissiez trouver, ou mieux faire vous-même du jus de chou vert frisé par exemple, qui apportera à vos os toute la vitamine K dont ils ont besoin.

La fraise contre la peau flasque

Hachez quelques fraises, ajoutez deux cuillerées de yaourt et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte que vous appliquerez sur le visage. Laissez agir durant quelques minutes, puis lavez. Cette combinaison agit comme un tonique exceptionnel, qui aide à retendre la peau flasque. De plus, ce masque améliore la circulation sanguine, et apporte un aspect nouveau et frais au visage.

L'eau de laitue pour calmer les nerfs

La laitue (salade verte), que ce soit crue ou sous forme d'eau, est excellente pour calmer les nerfs et pour améliorer la qualité du sommeil. Cet aliment est riche en substances naturelles sédatives et somnifères, ce qui le rend idéal pour les personnes qui souffrent d'épisodes chroniques de nervosité. Mettez 6 feuilles de laitue fraîche dans un litre d'eau et laissez-les cuire à feu doux pendant 5 minutes. Après ce laps de temps, retirez la casserole du feu. Attendez que le mélange atteigne une température supportable et consommez-en trois fois par jour.

Remède efficace contre les tendinites

L'Université de Nottingham et Ludwig Maximilian de Munich ont découvert que l'utilisation du curry dans des traitements pour les tendinites avait un effet positif sur leur guérison. Cet élément du curry est la curcumine.

Pour la santé du foie

Du jus de betterave, voilà ce que votre foie aime ! Sans gras, la betterave serait pleine de magnésium, de calcium et de fer.

Thé vert et jus de citron

Lorsqu'ils sont réunis, ces deux-là font des merveilles pour votre santé. La catéchine présente dans le thé vert est un puissant antioxydant qui, selon certaines études, réduirait les risques de maladie cardiovasculaire. Le jus d'agrume (citron ou pamplemousse) quant à lui permettrait à votre corps de conserver plus longtemps cet antioxydant dans votre organisme.

Soulage les douleurs musculaires

Le sel marin possède des hauts niveaux de potassium et magnésium, deux minéraux vitaux pour le bon fonctionnement des muscles. Ces composés aident à diminuer la tension, surtout après une activité sportive ou de forte exigence physique. De plus, il régule les niveaux d'électrolytes qui, par la perte de liquides, ont tendance à se déstabiliser.

Contre les allergies saisonnières

La nigelle (sanoudj) est le remède traditionnel des allergies. Elle diminue significativement la congestion, les sécrétions nasales et les éternuements. Le plus simple est d'avaler une cuillerée à café par jour.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bonbons au curcuma anti-inflammatoires

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire puissant, ainsi qu'un analgésique pour l'arthrite et de nombreux types de douleurs. Il est utilisé depuis des siècles dans la médecine ayurvédique (Inde) et chinoise pour éliminer les infections et les inflammations à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Consommez ces bonbons santé à raison de 3 fois par jour pour soulager l'inflammation, les douleurs articulaires, les maux de gorge, renforcer les défenses immunitaires et soutenir une guérison plus rapide.

Ingrédients :

- 2 tasses d'eau (environ 25 cl).
- 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma.
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (pour améliorer l'absorption de la poudre de curcuma).
- 3 cuillères à soupe de miel.
- 1 cuillère à soupe de gélatine alimentaire en poudre (ou l'agar agar en poudre).

Préparation :

- Dans une casserole mélangez l'eau, le curcuma, le miel et l'huile de noix de coco ; faites chauffer à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes, en remuant constamment.
- Vérifiez la douceur et ajustez à votre goût en ajoutant du miel ou du curcuma jusqu'à ce que vous soyez satisfaits.
- Retirez du feu et saupoudrez le liquide chaud de poudre de gélatine. Fouettez vigoureusement pendant environ 1 minute jusqu'à ce que la poudre de gélatine soit complètement dissoute.
- Versez dans un plat et mettez au réfrigérer pendant 2 heures ; vous pouvez le couper en petits morceaux avec un couteau. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Le saviez-vous... ?

Des températures extrêmes peuvent vous mener à des problèmes psychologiques.
Les gens qui vivent dans des endroits où surviennent des événements météorologiques intenses, comme les ouragans ou les tornades, sont plus à risque d'avoir des troubles mentaux.

Elles sont un stimulant cardiovasculaire

Un des composants organiques uniques dans les graines de citrouille sont les phytostérols. Ces derniers évitent la formation de caillots sanguins, réduisant ainsi le risque d'attaques cardiaques et accidents cérébrovasculaires.

De plus, les hauts niveaux de cuivre qu'apportent ces graines augmentent le nombre des globules rouges dans le corps et améliorent le passage oxygéné du sang à travers les vaisseaux sanguins.

L'eau d'artichauts anti-graisses

Les artichauts font partie des légumes qui ont un très grand pouvoir diurétique. L'eau provenant de la cuisson est également saine et efficace car elle vous permet de purifier la graisse du foie et d'éliminer les toxines.

En plus de manger ces légumes régulièrement, on vous recommande de ne pas jeter l'eau de cuisson. Consommez-la comme un bouillon ! Vous pourrez également l'accompagner avec du jus de citron et de quelques feuilles de menthe afin d'obtenir une meilleure saveur et que vous profitiez mieux de ses bienfaits.

L'infusion contre le nez qui coule

Si votre nez vous fait mal à force de vous moucher, un clou de girofle soulage efficacement la douleur. Cet antiseptique et analgésique naturel apporte une solution extrêmement efficace. Mélangez à de l'eau chaude un clou de girofle (qronfel), de la cannelle (qarfa), du gingembre (skendjbir) frais râpé, des gousses de cardamome (el hil) pilées et une cuillère à café de miel. Buvez cette tisane bien chaude avant d'aller vous coucher.

Sachez que...

Se plaindre est mauvais pour la santé. Le fait de se plaindre entraîne des lésions cérébrales, mais ce n'est pas tout. Quand vous vous plaignez, le corps produit également du cortisol, l'hormone du stress. Il redirige l'oxygène, les flux sanguins et toute votre énergie vers les systèmes essentiels à la survie immédiate. Résultat: la tension artérielle et le taux de glycémie grimpent en flèche, afin de vous aider à fuir ou à vous défendre le cas échéant.