

LES PLANTES DES ARTICULATIONS

Pour lutter contre les douleurs

Les douleurs aux bras, aux jambes, aux épaules, aux genoux ou au dos peuvent rapidement devenir un enfer au quotidien. Heureusement, certaines plantes sont connues pour leurs actions apaisantes sur les articulations.

Les douleurs aux bras, aux jambes, aux épaules, aux genoux ou au dos peuvent rapidement devenir un enfer au quotidien. Heureusement, certaines plantes sont connues pour leurs actions apaisantes sur les articulations.

Constamment sollicitées, vos articulations sont fragiles et peuvent souffrir de douleurs et de raideurs. Que ces problèmes soient aigus (entorse, tendinite...) ou chroniques (arthrose, arthrite...), les plantes des articulations vous aident à lutter de manière naturelle contre les douleurs. Grâce à leurs effets anti-inflammatoires et antidouleurs, certaines plantes sont très efficaces contre les douleurs articulaires.

Le gingembre

C'est une plante que l'on utilise pour réduire les douleurs articulaires, mais également pour désenflammer les articulations. Vous pouvez râper un peu de

gingembre et l'ajouter dans vos salades, ou alors l'acheter directement sous forme de poudre. Vous pouvez également vous préparer une infusion à partir d'une cuillère à café de gingembre (skendjibir) en poudre ou 35 g de gingembre frais par tasse d'eau bouillante.

Le chou

Il peut aussi être utilisé pour confectionner des compresses et réaliser des frictions sur la zone touchée. Pour cela, faites chauffer une feuille de chou au four, ou au bain-marie, puis appliquez-la directement sur l'articulation affectée jusqu'à ce qu'elle refroidisse.

Les feuilles de basilic

On peut utiliser les sommités fleuries et les feuilles de basilic (h'baq) comme remède anti-inflammatoire. Elles possèdent, en effet, des substances qui bloquent ou freinent l'activité des médiateurs de l'inflammation des articulations.

lations (arthrite, polyarthrite, tendinite).

Préparez une infusion de 3 à 4 feuilles fraîches dans 1 tasse d'eau chaude. Laissez infuser pendant 10 minutes.

La poudre de curcuma

La racine de curcuma (korkoum) est utilisée pour ses bienfaits anti-inflammatoires. Des recherches ont même démontré qu'elle pouvait être aussi efficace que des médicaments contre l'arthrite.

Le soir, préparez-vous une tasse de tisane de curcuma (une cuillerée à café de poudre de curcuma infusée durant 10 minutes).

L'ortie

Il diminue la douleur des infections urinaires

L'un des symptômes les plus gênants des infections urinaires est cette sensation de brûlure que l'on ressent une fois que l'on a terminé d'uriner. Pour contrôler ce symptôme et lutter contre l'infection, il est possible de consommer du bicarbonate de soude, afin d'équilibrer les acides produits. Diluez une cuillerée de bicarbonate dans l'eau du bain et utilisez cette eau pour vous rincer.

La réglisse pour soigner la conjonctivite

Lorsque vos yeux sont atteints de conjonctivite, il arrive très souvent qu'ils vous démangent. Si c'est votre cas, la racine de réglisse va vous soulager. Elle possède des propriétés calmantes et utilisée en compresse, les démangeaisons disparaîtront rapidement. Dans une casserole mettez environ 50 grammes de racine de réglisse et ajoutez 1 litre d'eau. Faites bouillir puis laissez infuser pendant 10 minutes. Lorsqu'il est tiède, plongez deux compresses dans le liquide et appliquez-les sur vos yeux. Vous devrez laisser les compresses pendant 20 minutes au minimum. Lorsque celles-ci deviennent froides, renouvelez-les.

Du thé contre les pieds et mains moites

Contre les mains et les pieds qui transpirent en excès, il existe un remède naturel : le thé de sauge (mirimiy). Dans un récipient mettez une cuillère à café de feuilles séchées de sauge et ajoutez de l'eau bouillante par-dessus. Laissez ensuite infuser pendant ¼ d'heure environ avant de consommer. Pour une efficacité maximale, il faudra consommer ce thé pendant 3 jours.

TOUT SAVOIR

sur les plantes médicinales

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

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème à la banane et au miel

Une délicieuse crème de banane et de miel, idéale pour augmenter les défenses et contrôler la toux. Aussi bien le miel que la banane sont des ingrédients très indiqués pour soulager les maux de gorge, puisqu'ils calment l'irritation et vous apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Ce remède naturel est conseillé principalement pour les enfants, car ses nutriments fortifient leurs défenses et créent une barrière protectrice contre l'action des virus. Il est également efficace chez les adultes, et peut se consommer en cas de bronchite, de rhume, de forte toux et d'affections pulmonaires.

Ingrédients :

- 2 bananes mûres.
- 2 cuillères de miel (50g).
- 2 verres d'eau bouillante (400 ml).

Préparation :

- Pelez les deux bananes mûres et placez la pulpe dans un récipient.
- Prenez une fourchette ou une cuillère et utilisez-la pour triturer le fruit jusqu'à obtenir une purée épaisse.
- Versez l'eau bouillante sur le mélange, couvrez-le et laissez reposer 30 minutes.
- Puis, ajoutez les deux cuillères de miel et consommez-le.

Mode de consommation :

- Prenez une ou deux cuillères de la crème chaude, au maximum quatre fois par jour.
- Gardez-la au réfrigérateur et réchauffez-la chaque fois que vous voudrez renouveler la dose.
- Ce remède ne fait pas de miracle contre la toux ou le rhume, c'est une solution pour affronter les symptômes.

Sachez que...

Il faut 20 000 volts pour détruire une pastèque... Enfin, si vous avez des problèmes d'érection, on vous conseille vivement de vous habituer au jus de pastèque chaque jour. Ce jus est chargé en antioxydants caroténoïdes pouvant prévenir des cancers et des maladies cardiovasculaires.

Contre les tremblements des paupières

Les concombres tout comme les pommes de terre relaxeront les muscles de vos yeux et vous soulageront. Coupez une tranche de concombre et placez-la dans le congélateur, une fois qu'elle est bien glacée, placez-la sur l'œil affecté. Vous pouvez aussi utiliser une pomme de terre. Découpez des fines tranches de pomme de terre et mettez-les sur vos yeux pendant 10 à 15 minutes. Cela devrait vous soulager.

Un traitement contre les cicatrices

L'application régulière de la vaseline sur la peau est une solution efficace et économique contre les cicatrices qui affectent l'esthétique du corps. Sa haute teneur en vitamine E et en acides gras aide à réparer la peau abîmée, améliorant le processus qui répare les fibres. Appliquez un peu de vaseline sur les zones que vous souhaitez cicatriser et assurez-vous de bien masser la zone jusqu'à ce qu'elle soit bien absorbée. Répétez l'usage 2 fois par jour, au moins 4 fois par semaine.

Il augmente les niveaux d'énergie

Les personnes qui consomment une petite quantité de jus de pomme de terre observent une augmentation de leur rendement physique et mental pendant la journée. Son amidon et ses fibres naturelles augmentent la dépense énergétique et contribuent à améliorer la productivité. Pelez 3 pommes de terre, coupez-les en morceaux et mélangez-les avec un verre d'eau dans le mixeur. Après avoir

obtenu une boisson sans morceaux, divisez-la en deux prises (d'un demi-verre chacune) et consommez-la le matin et le soir.

L'avoine contrôle le sucre dans le sang

C'est une excellente nouvelle pour ceux qui ont du diabète. Ils ont tout intérêt à l'introduire dans leur alimentation pour mieux digérer l'amidon et pour stabiliser la glycémie, surtout après avoir mangé.

Elle traite l'anémie

La mûre est l'un des fruits les plus riches en fer. Elle est donc très bonne pour les anémiques. Sa consommation aide non seulement à lutter contre l'anémie, mais maintient aussi les plaquettes au chiffre idéal.

Le persil soulage les orgelets

L'usage externe de l'infusion de persil a d'intéressants bienfaits pour la guérison d'orgelets. Ses propriétés anti-inflammatoires et calmantes diminuent la taille de la protubérance dans la paupière et contrôlent l'irrita-

tion. De plus, le persil agit comme un agent de purification pour la zone externe des yeux, et aide à enlever la poussière et les substances collées sur leur superficie.

Préparez une infusion de feuilles de persil et quand elle atteint une température supportable, appliquez-la sur les paupières avec un morceau de coton ou un linge propre. Laissez agir de 10 à 15 minutes et répétez jusqu'à trois fois par jour.

La menthe pour un ventre plat

Avant de vous coucher, n'hésitez pas à vous préparer une bonne infusion à la menthe. En plus d'agir comme un relaxant musculaire, la menthe vous aide à purifier l'organisme. C'est un anti-inflammatoire très puissant et un allié fabuleux pour la santé hépatique.

Vous pouvez prendre jusqu'à deux tasses d'infusion de menthe par jour.

Souvenez-vous que le meilleur moment pour favoriser votre bien-être et la perte de poids est le soir (car c'est le moment où le foie et ses fonctions se renouvellent).

Cayenne avec 100g d'huile de coco et appliquez sur l'articulation douloureuse. Ou mélangez ½ cuillerée à café de poivre de Cayenne avec 250 ml de vinaigre de cidre et ajoutez à un bain de pieds avec de l'eau chaude. Trempez-y les mains ou les pieds 20 minutes et rincez. Attention aux peaux sensibles ! Le poivre de Cayenne peut être irritant.

Le citron

C'est un remède naturel particulièrement efficace pour traiter les douleurs au genou et en cas d'arthrite. L'acide contenu dans le citron agit sur les cristaux d'acide urique qui sont bien souvent la cause de l'arthrite.

Coupez le citron en plusieurs quartiers. Imbibez de citron un chiffon en coton et plongez-le dans de l'huile de sésame bien chaude. Déposez ce chiffon sur le genou douloureux pendant 10 minutes. Réitérez cette opération 2 fois par jour

Boire de l'eau citronnée à jeun

Ce n'est certainement pas la première fois que vous voyez ce conseil ici, mais boire de l'eau citronnée à jeun chaque matin est un remède dont vous ne devriez pas vous passer ! En buvant de l'eau mélangée au jus d'un demi-citron, vous allez pouvoir activer votre système digestif, améliorer le fonctionnement de votre foie et de vos intestins, nettoyer les toxines de votre organisme et activer votre métabolisme. Si vous souffrez de constipation, vous pouvez mélanger votre demi-citron avec de l'eau tiède ou chaude, pour faciliter l'évacuation de vos selles.

Le saviez-vous... ?

Le céleri rend les hommes plus séduisants ? Ce n'est pas une blague. Cette plante a des taux élevés d'androstérone et d'androsténol, des phéromones masculines. On pense également qu'il pourrait augmenter l'attraction du genre masculin. Vous ne perdez donc rien à essayer avec votre conjoint. Ajoutez beaucoup de céleri (krafès) à ses repas. En tout cas, si cela ne marche pas, vous contribuerez à protéger (et beaucoup) sa santé.

La prêle contre les veines varices

La prêle (dheyl el houssane ou queue de cheval) est une plante réputée depuis l'Antiquité, pour son action bénéfique sur notre système circulatoire. Elle est capable d'améliorer notre flux sanguin et d'éviter la formation de caillots. De fait, lorsqu'elle est consommée régulièrement, cette plante peut éliminer complètement les varices en formation. La prêle se consomme surtout sous forme d'infusion, car cela permet de profiter au maximum de tous ses bienfaits. Pour la préparer, il vous suffit de mélanger deux cuillères à café de prêle séchée, dans une tasse d'eau de 250 ml. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes, puis laissez bien reposer. Buvez une tasse de cette infusion tous les jours.