TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Le gingembre neutralise les toxines alimentaires

Personne n'est à l'abri d'un empoisonnement alimentaire, même dans les préparations faites à la maison.

Autrefois, la grande majorité des peuples asiatiques n'avaient pas de réfrigérateur pour la conservation des aliments. Ils avaient le choix de préparer la quantité suffisante pour un repas, ou s'ils en préparaient un peu plus pour le soir, ils devaient mettre des épices comme le piment fort et de la racine de gingembre. Cette racine agit comme une anti-toxines alimentaire. Le gingembre (*skendjbir*) donne un très bon goût aux aliments que vous cuisinerez. De plus il vous assurera une bonne digestion (contrôle les flatulences, la fermentation alimentaire due à une digestion lente), il calme les douleurs abdominales et accélère le transit intestinal.

La queue de cerise pour des jambes légères

La queue de cerise est un remède de choix pour combattre les rétentions d'eau et favoriser le retour à des «jambes légères» lorsque viennent les fortes chaleurs de l'été. Son action diurétique sûre et sans effet indésirable la rend des plus utiles dans les régimes minceur équilibrés, ainsi que pour combattre les inflammations des voies urinaires rencontrées dans les infections urinaires (cystites). En stimulant la diurèse, elle favorise également l'élimination des calculs urinaires et traite les hypertensions modérées.

Dentifrice au curcuma et à l'huile de coco

Son effet sur la couleur des dents est quasi immédiat ; de plus, la poudre de curcuma n'est pas abrasive. Dans un bol, mélangez 4 cuillères à soupe de poudre de curcuma plus 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et ajoutez-y 4 ou 5 cuillères à soupe d'huile de noix de coco.Mélangez de façon à obtenir une sorte de pâte épaisse. Versez dans un flacon que vous pourrez fermer hermétiquement et voilà, votre dentifrice blancheur est prêt !

Masque purifiant à l'argile et au pissenlit

Lavez 3 pieds de pissenlit (*tifaf*) avec les feuilles et passez-les à la centrifugeuse afin d'obtenir trois cuillères à soupe de jus environ.

Ajoutez 3 cuillères à soupe d'argile en poudre (verte pour les peaux normales ou grasses, blanche pour les peaux sèches et sensibles, rose pour les peaux sensibles et réactives) jusqu'à ce que la consistance de la pâte soit onctueuse. Appliquez sur le visage propre et laissez poser dix minutes. Rincez à l'eau tiède et hydratez.

Pour effacer les taches de la peau

La carotte est l'un des produits naturels les plus nourrissants pour notre peau. Elle permet, en plus de cela, de nous aider à éliminer les taches qui s'y trouvent. La première chose à faire, pour réaliser ce remède naturel très efficace et bienfaisant est de mettre dans un mixeur une carotte, une demi-cuillerée d'huile d'olive ou d'amande et une ou deux cuillerées de yaourt nature. Mixez bien jusqu'à obtenir une texture homogène et appliquez le masque sur le visage. Laissez reposer pendant vingt à trente minutes, et rincez avec de l'eau tiède. Ce traitement doit être répété plusieurs fois par semaine.

Douleurs osseuses et articulaires

Les personnes souffrant de douleurs osseuses et articulaires savent à quel point cela peut être insupportable.

Eh bien, nous vous suggérons ce remède naturel qui vous fournira des résultats précieux sans nuire à votre santé. Il suffit de mélanger 40 g de graines de citrouille, 200 g de miel, 3 cuillères à soupe de raisins secs et 8 cuillères à soupe de graines de lin dans un mélangeur et de consommer une cuillère du mélange obtenu 2 fois par jour. Vous allez bientôt remarquer une nette amélioration.

Ne jetez plus la peau de pastèque

La peau de la pastèque est riche en citruline qui est un acide aminé essentiel pour la santé musculaire. Grâce à la citrulline, vous pouvez gagner de la masse musculaire rapidement et avec peu d'effort. D'autre part, la fibre présente dans cette partie du fruit stimule la perte de poids. Un autre avantage de la citruline est qu'elle vous aide à réduire l'anxiété en vous rendant satisfait pendant plus longtemps.

Cette substance a également des propriétés diurétiques permettant d'éliminer l'excès de liquide dans le corps. De plus, en ingérant la coque de ce fruit, vous augmentez les défenses de votre système immunitaire. La bonne idée est de la couper en petits morceaux et de l'ajouter à vos salades. Une autre option serait de préparer une infusion avec ces pelures et de la prendre deux fois par jour.

Une épice intéressante pour la santé

Sur le plan digestif, la cardamome (*el hil*) est antiacide et aide à diminuer les maux d'estomac et d'une manière générale à faciliter la digestion. On peut l'utiliser dans des remèdes anti-vomissements. La cardamome est un stimulant physique et intellectuel, d'où sa réputation aphrodisiaque. A défaut, elle donne en tout cas une bonne haleine.

JUS AU MELON ET À LA BANANE

Pour réduire votre taux de cholestérol

Si le melon et la banane ont des propriétés qui vous aident à réduire votre cholestérol et à améliorer votre circulation sanguine, le fait d'ajouter de la cannelle à ce jus va vous permettre de faire baisser également votre taux de triglycérides.

Si vous ne parvenez pas à digérer la banane, vous pouvez toujours la remplacer par une pomme.

Le melon vous permet de réduire le cholestérol

Peu importe la variété de melon (*bettikh*) que vous allez choisir, car elles contiennent toutes des phytonutriments, de l'eau et des fibres, qui sont des éléments parfaits pour combattre le mauvais cholestérol LDL.

• La vitamine C est un puissant antioxydant qui va vous permettre de jouir d'une meilleure santé cardiaque. Prendre soin de vos tissus va vous permettre d'avoir des veines et des artères plus souples, ainsi que de les empêcher d'accumuler de la plaque graisseuse, qui favorise l'artériosclérose.

• Le melon contient également des bêta-carotènes, des antioxydants naturels qui améliorent et accélèrent le métabolisme cellulaire.

• Grâce à sa teneur en magnésium et en fibres, il dispose également d'un effet laxatif et réduit l'absorption de graisses.

• Le melon est également riche en potassium, un minéral essentiel à votre santé cardiaque. Consommer de bonnes quantités de potassium dans votre régime alimentaire va vous permettre de réduire votre pression artérielle et de mieux métaboliser les aliments riches en sodium.

Les propriétés de la banane pour combattre le cholestérol

Certaines personnes ont des doutes sur la capacité de la banane à réduire le cholestérol. Certains pensent même qu'elle peut faire augmenter ce taux. Comme pour tous les aliments, il s'agit simplement d'en consommer de manière raisonnable.

Si vous consommez une banane par jour, vous allez améliorer votre santé d'un point de vue général. Ce n'est pas qu'un fruit énergétique, car la banane agit également comme un complément idéal pour réduire le cholestérol.

• Les bananes sont des aliments très pauvres en graisse.

• La banane est l'un des meilleurs fruits que vous puissiez consommer pour ingérer une quantité de fibres suffisante. Les fibres sont nécessaires à votre régime alimentaire pour éliminer les toxines et favoriser votre transit intestinal. Grâce à elles, vous pouvez également faire baisser votre taux de mauvais cholestérol LDL présent dans votre sang.

• La banane est également riche en antioxydants et en minéraux essentiels, comme le zinc et le sélénium, importants pour favoriser la synthèse du cholestérol dans le foie et pour équilibre ses niveaux dans l'organisme.

• Voici une autre donnée à prendre en compte : les bananes améliorent la circulation du sang et préviennent la formation de caillots qui pourraient obstruer les artères.

Comment préparer votre jus à la banane et au melon

Ingrédients :

• 1 banane.

• 1 tasse de melon (de la variété de votre choix) (150 g).

• 1 verre d'eau (200 ml).

• 1 cuillère à café de cannelle en poudre (5 g).

Préparation :

Le melon et la banane que vous allez choisir ne doivent pas être trop mûrs. En effet, l'excès de sucre qu'ils pourraient apporter s'ils étaient trop mûrs pourrait avoir un impact négatif sur votre corps, notamment sur la digestion.

• La première chose à faire est d'obtenir une tasse de chair de melon. Pour cela, coupez votre melon en deux, retirez ses graines, puis coupez-le en morceaux pour faciliter le mixage.

• Épluchez la banane et coupez-la en trois parties.

• Mettez les morceaux de fruits dans votre mixeur. Mixez pendant quelques secondes, puis ajoutez le verre d'eau pour obtenir un jus plus léger.

• Une fois qu'il est prêt, servez-le dans un verre et saupoudrez-le de cannelle. Cette épice délicieuse est idéale pour réduire les taux de cholestérol et de triglycérides.

Pour améliorer la circulation sanguine

L'alcool de romarin (*iklil*) est un ancien remède qui vous permet de réaliser un massage très agréable pour rafraîchir la peau, calmer les inflammations qui provoquent des crampes et des contractures, et améliorer la circulation sanguine en général (varices, lourdeurs, cellulite, etc.) Vous aurez besoin d'un pot en verre que vous pouvez fermer hermétiquement. Remplissez-le de plantes fraîches de romarin, si possible tout juste cueillies. Le meilleur moment est quand la plante est en fleur.

Remplissez le récipient avec de l'alcool à 96°C (en vente dans les pharmacies). Fermez le pot en verre et laissez macérer pendant 15 jours, dans un lieu sombre. Chaque jour, agitez-le pendant quelques minutes. Une fois le temps écoulé, filtrez le liquide et conservez-le dans un pot en verre sombre et bien fermé, dans un lieu sec et frais.

Combattez l'apnée du sommeil en chantant

Il se peut que vous ne le sachiez pas, mais chanter renforce les tissus souples du palais et de la gorge. En augmentant le contrôle musculaire de ces zones, on diminue les probabilités que les voies respiratoires se bloquent à cause des muscles lâches ou mous.

Maintenant que vous le savez, essayez de chanter de temps en temps. Cela n'a pas d'importance si vous n'avez pas une belle voix, la seule chose dont vous avez besoin est de choisir votre chanson favorite et de la chanter sous la douche. De plus, souvenez-vous que chanter vous aide à libérer le stress de façon naturelle et gratuite.

L'ORIGINE IMPROBABLE DE L'EXPRESSION «Comment allez-vous ?»

Au moyen âge, le médecin du roi demandait chaque semaine «Votre altesse, comment allez-vous à la selle ?»

Les selles étaient alors minutieusement étudiées afin de connaître la santé des rois. De cette expression, il ne reste que les premiers mots et le transit intestinal, en quelques siècles, est devenu tabou...

DÉCOUVREZ... Les tomates stressées par les portables !

Les ondes émises par les téléphones portables ont aussi des effets néfastes sur… les tomates !

En exposant des plants de tomate aux ondes électromagnétiques des téléphones, des chercheurs de Clermont-Ferrand (France) se sont rendu compte que celles-ci sécrétaient une molécule de stress à partir de dix minutes d'exposition.

Selon le professeur Gérard Ledoigt, de l'Ecole doctorale des sciences de la vie et de la santé, le téléphone portable «perturbe l'organisme de la plante en faisant apparaître, chez elle, des molécules qui n'apparaissent que lorsqu'elle est blessée ou abîmée, ce qui ne peut pas être bon».

Les compresses à l'écorce d'orange

L'infusion d'écorce d'orange soulage les douleurs de cou... Elle a des propriétés relaxantes et anti-inflammatoires qui facilitent le traitement de la tension et la rigidité dans la zone cervicale.

Son application à travers des compresses chaudes aide à diminuer la douleur et les contractions musculaires provoquées par ce problème.

Mettez à bouillir plusieurs écorces d'orange dans de l'eau et une fois que vous avez obtenu un thé, plongez un linge propre dedans. Assurez-vous qu'il se trouve à une température supportable et appliquez sur la zone endolorie. Répétez l'usage deux ou trois fois par jour.

Vous avez mal aux pieds ?

Vous n'avez qu'à les plonger dans une bassine d'eau glacée durant 15 secondes. Ce traitement va permettre à vos pieds de «récupérer» et de «déstresser» ! La préparation de ce bain des pieds est plus longue que le traitement. Il faut mettre au moins 18 cubes de glace et attendre quelques instants pour que l'eau refroidisse.

Quand l'eau est très froide, plongez vos pieds dedans durant 15 secondes. Vous allez ressentir la petite morsure du froid, mais très vite vos pieds vont se réchauffer.

L'eau de lin pour contrôler la colite

Les fibres naturelles que contient le lin (*zeriâte el kettane*) sont d'un grand apport pour le traitement des problèmes de l'intestin. Ses nutriments, acides gras et antioxydants diminuent l'inflammation et favorisent une élimination optimale des déchets.

Mettez une petite cuillère de graines de lin (10 g) dans un verre d'eau (200 ml) et laissez-les tremper toute la nuit. Le lendemain, lorsqu'il aura acquis une consistance gélatineuse, placez-le dans une passoire et consommez-le.

Prenez-en un verre à jeun tous les jours jusqu'à soulager les symptômes.

Le basilic prévient le vieillissement prématuré

Grâce à sa forte teneur en substances flavonoïdes et tanins, l'infusion de basilic (*h'baq*) est un grand allié pour prévenir le vieillissement cellulaire prématuré.

Ces substances, ajoutées à ses huiles essentielles, protègent les tissus face à la détérioration occasionnée par les radicaux libres, en évitant le développement de maladies graves.

De plus, c'est un grand allié pour la peau car il la protège des rides et des taches associées à l'âge.