TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

INFUSION À L'AVOINE

Pour éviter d'avoir le ventre gonflé

En plus de vous aider à conserver le même poids, l'avoine peut être très efficace pour lutter contre différents problèmes digestifs : des gonflements jusqu'au transit intestinal lent.

Comme vous pouvez l'imaginer, cette sensation de «trop-plein» est provoquée par un problème de rétention de liquides ou par une digestion très lourde pour l'organisme. Rien de tel qu'une infusion à l'avoine (khortal) pour lutter contre.

L'avoine est bonne pour la digestion

L'avoine est un aliment idéal pour avoir une bonne digestion, puisqu'il s'agit d'une céréale à lente absorption.

Etant donné qu'elle est riche en vitamines, en acides aminés, en hydrates de carbone, en minéraux et en fibres, elle offre un meilleur transit intestinal. De plus, elle contribue à : une meilleure digestion des aliments, l'augmentation de la diurèse, l'activation du métabolisme, la désinflammation des tissus.

Elle réduit le stress

L'avoine est un aliment très conseillé si l'on souhaite lutter contre le stress et l'anxiété, surtout si on a une vie très active et si l'on est occupé toute la journée. Faites un essai et vous remarquerez la différence.

Elle est bonne pour le transit intestinal

L'avoine agit comme un adoucissant pour la muqueuse gastrique et a la capacité d'augmenter le transit intestinal. Elle contient en effet énormément de fibres, aussi bien solubles qu'insolubles, ce qui en fait un diurétique naturel. Elle est donc parfaite pour réduire l'inflammation des liquides dans le corps.

Pour les femmes enceintes

Les femmes enceintes doivent aussi consommer de l'avoine régulièrement. Pendant la grossesse, l'avoine aide au développement du fœtus, alors que pendant l'allaitement, elle favoriser la production de lait mammaire tout en apportant des vitamines et des minéraux à l'organisme. De plus, il s'agit d'un aliment idoine pour protéger l'organisme contre l'athérosclérose, l'infarctus et l'hypertension. C'est grâce à l'acide linoléique et aux fibres qu'elle contient car ils empêchent que le cholestérol ne passe dans l'intestin.

Pour votre infusion à l'avoine

Ingrédients :

• 3 verres d'eau (600 ml).

• 2 tasses de flocons d'avoine (100 g) (mieux vaut qu'elle soit biologique).

• 1 cuillerée de miel (25 g).

• 1 bâton de cannelle.

Préparation :

• Mettez à bouillir l'eau dans une casserole et ajoutez ensuite l'avoine, le miel et le bâton de cannelle.

• Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 30 minutes, sans couvrir. Remuez de temps en temps avec une cuillère en bois, pour que cela n'accroche pas au fond.

• Une fois le temps écoulé, couvrez la casserole et laissez reposer pendant une heure.

• Ensuite, vous n'aurez qu'à filtrer le contenu et ne garder que l'eau.

• Quand elle atteint la température ambiante, vous pouvez la mettre dans une bouteille en verre d'un litre.

Conseils :

• Le mieux est de consommer un verre avant chaque repas pour ressentir la sensation de satiété.

• Vous améliorerez votre digestion et vous permettrez aux aliments d'être mieux absorbés pour qu'ils ne produisent ni gonflement ni gaz. Ce sont en effet les principales causes du ventre gonflé.

• Buvez cette eau à l'avoine trois fois par semaine pour voir l'effet qu'elle a sur votre corps.

• Si vous voyez que ce n'est pas suffisant, vous pouvez augmenter la consommation à quatre jours par semaine.

Vous remarquerez sûrement des différences très rapidement, et les bienfaits que l'avoine peut apporter à votre digestion.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus nature de betterave et carotte

L'inflammation du foie, connue sous le nom d'hépatomégalie, est une condition liée à diverses origines : un excès de graisse dans l'organe, un virus, une hépatite… Le médecin est la personne la mieux placée pour indiquer le traitement à suivre.

Cependant, il est indispensable de prendre bien soin de son régime alimentaire et d'y ajouter ce jus naturel, fabuleux pour désenflammer le pancréas et le foie et améliorer sa santé générale.

Ingrédients :

• 1 betterave.

• 1 carotte.

• 5 cuillerées de jus de citron (50 ml).

• 1 verre d'eau (200 ml).

Préparation :

• La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte, pour ensuite les découper en petits morceaux pour faciliter le mixage.

• Une fois que les deux aliments ont été mixés, mélangez-les au verre d'eau et au jus de citron.

Buvez le matin (ou après le f'tour). Cela vous fera du bien.

Sachez que…

La science a démontré, il y a des années, que la cannelle est un grand stimulant cérébral naturel. Sentir de la cannelle augmente la fonction cognitive et la mémoire. Elle est indiquée lorsque vous vous sentez distrait ou que vous manquez de concentration. En plus de sentir son odeur agréable et relaxante, on peut en ajouter un peu dans le café.

Si vous souffrez de colopathie fonctionnelle

Les plantes de choix sont la mélisse (trandjane), la mauve (khobeiz), la camomille (baboundj). 40 g de chaque plante, mélanger l'ensemble, prendre 3 c. à soupe du mélange pour environ 1 litre d'eau, à boire dans la journée pendant 20 jours et avoir une activité physique régulière.

Eliminez les rides du cou avec du vinaigre

Le vinaigre de pomme est riche en acides alpha-hydroxylés. Ces composants font du vinaigre un grand rajeunisseur. Ainsi, il est idéal pour contribuer à atténuer les rides inesthétiques causées par l'âge.

Mélangez 1 jaune d'œuf, 1 capsule de vitamine E (en pharmacie) et 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme (10 ml) jusqu'à ce que tout soit homogène. A l'aide d'un coton, appliquez le mélange sur la peau de votre cou en massage ascendant. Laissez agir pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

Répétez ce processus 3 fois par semaine avant de dormir pour donner à votre peau l'hydratation et l'élasticité dont elle a besoin.

Le saviez-vous… ?

On dit que la banane est le fruit du bonheur… La molécule responsable de ce bonheur qu'elle procure chez l'humain et probablement chez le singe, vient d'un acide aminé, le tryptophane, lequel est synthétisé par l'organisme en sérotonine. La sérotonine agit comme relaxant et améliore du coup l'état émotionnel. C'est ainsi que la personne qui consomme la banane se sent plus heureuse.

Crème à la rose, au miel et à l'huile

Même si cette préparation nécessite deux semaines de macération, elle en vaut la peine. Une fois qu'elle est prête, elle se conserve sans problème dans le réfrigérateur pour un usage à toute heure pour avoir des mains douces. Dans un récipient en verre avec un couvercle hermétique, mettez 1 poignée de pétales de roses rouges lavés. Ajoutez le zeste d'un citron coupé en morceaux. Versez 1 tasse d'huile d'olive (200 g) jusqu'au bord et couvrez. Laissez macérer pendant 15 jours et égouttez. Pour l'utiliser, imbibez un morceau de coton dans l'huile et appliquez-le sur les mains.

Cataplasme de vinaigre et de sauge

Pour soulager les douleurs rhumatismales et inflammatoires. Faites chauffer à feu doux une dizaine de grosses feuilles de sauge (mirimiya) fraîches dans ¼ de litre de vinaigre de cidre de pomme pendant 10 minutes. Appliquez les feuilles chaudes sur les parties douloureuses pendant dix minutes à un quart d'heure. Renouvelez cette opération tous les jours en fonction de l'intensité des douleurs.

Oui à un jus de citron par jour

Le jus de citron est rafraîchissant, sain, savoureux et un allié parfait pour votre santé cardiaque. Vous en connaissez la raison ?

Les citrons sont riches en potassium et en magnésium, deux minéraux qui aident à normaliser la pression sanguine. De plus, ces agrumes sont très riches en plusieurs types d'antioxydants comme les bio-flavonoïdes, largement nécessaires pour protéger vos artères et les garder souples et sans plaque.

Les pistaches en cas d'arthrite

Une bonne poignée de pistaches par jour pour prendre soin de vos os et de vos articulations.

Les pistaches sont une source naturelle de protéines incroyables et excellentes pour calmer les cas d'arthrite. Elles sont riches en calcium, en magnésium, en zinc, en vitamine E, en fibres et en acide alpha-linoléïque (ALA). Tout cela permet de renforcer le système immunitaire.

Quels aliments pour stimuler la mélatonine ?

La mélatonine est l'hormone du sommeil. Vous pouvez aider votre organisme à en fabriquer en puisant dans votre alimentation les éléments adéquats. Voici une liste des aliments les plus riches en mélatonine : les noix, les graines de moutarde, le maïs, le riz, le gingembre (racine), les cacahuètes, les grains d'orge, les flocons d'avoine, les asperges, la tomate, la menthe fraîche, le thé noir, la banane pas mûre, le brocoli.

La feuille d'artichaut contre l'hépatite A

La feuille d'artichaut aide bien mais elle est assez amère, il faut la mélanger avec un peu de verveine, voire un peu de miel. Une pincée de chaque plante séchée par tasse de tisane, 2 tasses par jour pendant 1 mois.

L'huile d'olive pour désintoxiquer l'organisme

L'association d'huile d'olive et de citron peut optimiser le travail du foie et contribuer à la désintoxication du corps. Ces deux ingrédients facilitent l'expulsion des toxines et des déchets qui obstruent le fonctionnement hépatique et, à long terme, affectent la santé. Vous pouvez élaborer une boisson, en associant une cuillerée d'huile d'olive, un verre d'eau et quelques tranches de citron. Mixez tous les ingrédients dans le robot, et buvez le mélange à jeun.

Consommez l'ail à jeun

Pour profiter à 100% des bienfaits de l'ail, il faut le consommer cru, car on estime que cuit, il peut perdre 90% de ses propriétés. Ainsi, la consommation d'ail à jeun vous garantit de bonnes défenses qui permettent de faire face aux virus, aux bactéries, aux mycoses ou à n'importe quel type de micro-organisme qui essaie d'attaquer votre corps.

Pour réanimer une personne évanouie

Si vous vivez avec une personne sujette à des malaises qui la conduisent à l'évanouissement et si vous n'avez rien sous la main, coupez un oignon en deux et passez-le sous le nez de la personne évanouie. L'odeur piquante de l'oignon devrait la réanimer rapidement.