TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

DU THÉ VERT

Si vous souhaitez perdre du poids

Ce thé dispose de nombreuses vertus pour votre organisme. Parmi ses nombreuses qualités, celle qui lui permet de vous aider à brûler des graisses est certainement la plus célèbre.

Si vous souhaitez perdre du poids, il est conseillé de consommer du thé vert 20 minutes après chaque repas. La boisson vous permettra de brûler les graisses avant que votre corps ne les absorbe. De plus, le thé vert est riche en antioxydants et en vitamines.

Cependant, boire du thé vert nature tous les jours peut être un peu lassant et vous pouvez rapidement être tentés d'essayer d'autres boissons plus alléchantes.

Découvrez quelques variantes qui vont vous permettre de vous régaler, tout en apportant de formidables nutriments à votre organisme.

La préparation basique du thé vert

Mettez 2 tasses d'eau (500 ml) à chauffer. L'eau ne doit pas bouillir, vous devez la sortir du feu juste avant qu'elle n'atteigne les 100 degrés. Plongez-y ensuite 1 cuillère à café de thé vert (5 g), puis laissez reposer le tout pendant 3 à 5 minutes. Si vous laissez le thé infuser plus longtemps, il est fort probable que son goût devienne désagréable. Une fois que vous avez retiré les feuilles de thé vert, vous pouvez boire immédiatement votre infusion ou la placer au congélateur si vous désirez vous rafraîchir avec une bonne boisson d'été.

Le thé vert au citron

Cette boisson est tout simplement géniale. Le citron est un fruit chargé en antioxydants et en vitamine C, mais se révèle également être un excellent brûle-graisses. C'est une excellente alternative si vous souhaitez perdre du poids et prendre soin de votre peau.

• Vous n'aurez simplement qu'à ajouter le jus d'un citron dans la préparation classique du thé vert, et vous disposerez d'une boisson au goût et à vertus exceptionnelles !

Photo : DR

Un smoothie au thé vert et à l'avocat

En associant les propriétés énergétiques naturelles du thé vert aux bonnes graisses de l'avocat, vous allez obtenir une boisson exceptionnellement saine.

• Pour le préparer, mixez un demi-avocat avec une demi-tasse de thé vert, puis buvez immédiatement.

• Il est recommandé de consommer ce smoothie (jus onctueux) le matin ou en milieu de matinée, pour profiter de tous ses bienfaits.

Le thé vert à la camomille et à l'anis

Si vous souffrez de problèmes digestifs, voici une excellente manière de leur dire adieu.

La camomille (baboundj) dispose de propriétés qui aident à la digestion, qui soulagent les douleurs stomacales et qui éliminent les lourdeurs. De son côté, l'anis (habète lahlawa) est excellent pour désenflammer tout votre corps.

En combinant les propriétés de ces trois ingrédients, vous allez obtenir un digestif naturel et un excellent allié pour perdre du poids.

Ingrédients :

• 1 litre de thé vert.

• 1 cuillerée d'anis (10 g).

• 1 cuillerée de camomille (10 g).

Préparation :

• Préparez le thé vert, puis ajoutez l'anis et la camomille.

• Retirez le tout du feu, puis laissez reposer pendant 5 à 10 minutes.

• Buvez immédiatement.

Le thé vert à la menthe et au gingembre

Cette recette à base de thé vert est la plus populaire, grâce à l'effet rafraîchissant qu'apporte la menthe.

Le gingembre (skendjbir) est un brûleur de graisses et un activateur de notre métabolisme, tout comme le thé vert.

Ingrédients :

• 1 litre de thé vert.

• 1 cuillerée de menthe (10 g).

• 1 petit morceau de gingembre frais.

• 2 glaçons.

Mixez tous les ingrédients et profiter de tous leurs bienfaits dans une boisson rafraîchissante et bienfaisante.

Attention : si vous souffrez de tachycardie ou d'hypertension artérielle, ne consommez pas plus de 2 tasses de thé vert par jour. De plus, ne les mélangez jamais avec vos médicaments.

Le persil protège votre prostate

Etant un diurétique et un antibactérien, le jus de persil vous aidera à purifier votre organisme des toxines. Principalement au niveau du foie, des reins et de la vessie, plusieurs études ont prouvé que des personnes souffrant de prostate ont été guéries grâce à la consommation de persil. Il en va de même pour les personnes à risque des insuffisances rénales.

Sachez que...

De par leur richesse en glucides, les dattes constituent une excellente «recharge» d'énergie pour vos muscles, idéal donc pour reprendre rapidement des forces après la journée de jeûne.

Contre la fatigue intellectuelle et physique

Le jus d'abricot est préconisé contre la fatigue intellectuelle et physique. Ce fruit est intéressant pour sa richesse en carotènes antioxydants ainsi qu'en nombreux nutriments. Sa composition, très complète et utile pour stimuler nos défenses naturelles, le fait apprécier des sportifs (en particulier sous sa forme séchée, plus énergétique) et est recommandée aux enfants, adolescents et personnes âgées ou aux adultes lors de périodes de fatigue.

La verveine citronnelle pour les muscles

La verveine citronnelle peut servir de complément à l'effort. Une recherche de 2010 portant sur des hommes qui suivaient un entraînement physique a montré que le potentiel antioxydant de la plante diminue les dommages aux muscles pendant l'exercice, sans empêcher l'adaptation des muscles à l'effort.

Les clous de girofle pour les coupures

Pour éviter qu'une coupure ne s'infecte, saupoudrez-la de clous de girofle en poudre. L'huile de clou de girofle possède une haute teneur en eugénol, un composé chimique connu pour ses propriétés antiseptiques et analgésiques.

L'huile d'olive en cas d'ulcère de l'estomac

En effet, cette huile est riche en polyphénols qui sont de puissants antioxydants. L'huile d'olive (vierge extra et de première pression à froid) fait partie des aliments qu'il est possible de consommer sans modération en cas d'ulcère de l'estomac. Plusieurs études scientifiques ont par ailleurs prouvé que l'huile d'olive réduit l'acidité au niveau de l'estomac.

Éliminez les verrues avec la réglisse

La racine de réglisse (erq essous) dispose d'un effet anti-inflammatoire qui nous aide à réduire la taille des verrues, de manière à ce qu'elles n'affectent pas la beauté de notre peau de manière définitive.

Mélangez 1 cuillerée de racine de réglisse râpée (10 g) et 1 cuillère à café d'huile d'olive (5 g), puis frottez le produit résultant sur les zones touchées, pendant quelques minutes. Laissez les composés agir pendant 30 minutes, puis rincez. Utilisez ce mélange deux fois par jour, tous les jours.

Si vous souffrez d'hypertension

Les pois chiches sont également une grande source de potassium et sont très bons pour améliorer la circulation et réguler la pression artérielle. Ils sont recommandés pour ceux qui souffrent d'hypertension. Ils préviennent les rhumatismes ou l'arthrite, mais aussi les crampes.

La poire lutte contre les allergies

Elle est l'un des premiers fruits que l'on donne aux bébés car c'est un des aliments les plus neutres et il est extrêmement rare qu'elle provoque une réaction allergique. Ceci est dû au fait qu'elle contient de la quercétine, un antihistaminique naturel.

Les personnes qui souffrent du rhume des foins, qui prennent souvent de la quercétine pour prévenir les symptômes, ne devraient donc pas hésiter à faire de la poire leur fruit préféré.

L'oignon pour combattre l'anémie

L'oignon contient en effet du fer, indispensable à la formation de l'hémoglobine, et aide donc à prévenir et combattre différentes formes d'anémie. Il vous faut juste trouver des oignons de votre choix, bien sûr. Après les avoir épluchés, râpez-les ou pilez-les dans un mortier en y ajoutant de l'eau. Pressez le jus, filtrez et buvez.

Les olives ou le citron contre le mal des transports

Le mal de transport provoque une production excessive de salive, ce qui peut entraîner la nausée, expliquent les docteurs. Or, un des principaux composés chimiques des olives, les tanins, assèche la bouche et peut vous aider à combattre les haut-le-cœur dus au mal des transports. Dès les premiers signes de nausée, grignotez quelques olives. Et si vous n'aimez pas les olives, il y a un autre truc qui marche aussi contre les nausées : sucer une rondelle de citron.

Les poivrons jaunes font pousser vos cheveux

Avec une forte teneur en vitamine C, même cinq fois plus que les agrumes, les poivrons jaunes sont d'excellentes alternatives alimentaires pour favoriser la santé capillaire. Ce nutriment antioxydant contribue à augmenter la force des follicules pileux, de manière à diminuer remarquablement le problème de chute. Il aide à maintenir les niveaux corrects de collagène, une substance qui apporte force et brillance à toute la chevelure.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Patch fait-maison pour les points noirs

Les points noirs apparaissent le plus souvent sur le nez. Et ils ne sont franchement pas esthétiques ! En général, on s'en débarrasse en les perçant avec les ongles, ce qui laisse de vilaines marques. Pour déloger les points noirs, on recommande souvent les patchs à coller sur son nez, son front ou son menton. Pour réaliser votre patch à la maison, c'est très simple.

Ingrédients :

- Gélatine (en poudre ou en feuille).
- 2 cuillères de lait.

Comment faire son patch fait-maison contre les points noirs :

• Mélangez 2 cuillères de lait et 2 cuillères de gélatine en poudre. Vous pouvez également utiliser des feuilles de gélatine. Prenez ce que vous avez !

• Faites chauffer 10-15 secondes au micro-onde et continuez à mélanger. Vous verrez que le mélange est moins liquide car la gélatine commence à prendre.

• Appliquez le mélange sur les zones où vous avez des points noirs. Evitez le contour de l'œil car la peau y est plus fine ainsi que les sourcils si vous ne souhaitez pas les perdre !

• Laissez sécher le mélange et attendez qu'il durcisse.

• Otez le patch et regardez tout ce qui a été enlevé !

Pour réduire les douleurs dans les genoux

La majorité d'entre vous utilise la chair de l'avocat et jette le noyau. A partir de maintenant, au lieu de le jeter, profitez-en pour diminuer les douleurs dans les articulations. Râpez le noyau d'avocat et mixez-le jusqu'à obtenir de la poudre. Faites chauffer 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et mélangez-le à la poudre pour obtenir une pâte. Assurez-vous que le mélange soit à une température chaude mais qui ne brûle pas, et appliquez-le sur vos genoux pour soulager la douleur.

Le saviez-vous... ?

Dans la tradition ayurvédique (science de l'Inde), pas un jour ne commence sans la prise d'un grand verre d'eau tiède. L'eau chaude permet au corps de libérer facilement les toxines accumulées dans l'organisme. Il s'agit purement et simplement d'une douche interne qui permet de réveiller tranquillement le système digestif.

L'eau de rose combat la constipation

En cas de constipation, de nombreuses solutions existent. Si vous avez de l'eau de rose à portée de main, mettez-en un peu dans vos plats et vos problèmes digestifs se débloqueront.

Vous pouvez aussi la boire comme un thé en la faisant chauffer et là encore, les résultats seront au rendez-vous.