

Les «arbres médicaments» d'Amazonie

Depuis des siècles, les Indiens d'Amazonie se servent de ces traitements naturels : la Quebra Pedra soigne les calculs et le diabète, la babosa, nom local de l'aloë vera, aux propriétés inflammatoires, est épatante pour traiter les brûlures : le gel obtenu à partir de la partie centrale de la feuille accélère le processus de cicatrisation. Avec l'écorce du manguiier, on fabrique un sirop contre la toux, avec la racine du cajou, un onguent pour cicatriser les plaies. La résine de copaiba sert à fabriquer un décontractant musculaire, et l'huile de l'andiroba, un anti-inflammatoire et un antiseptique.

Le thé fait à partir de l'écorce du jatoba sert à lutter contre les congestions pulmonaires, les bronchites et les cystites. Le buriti est l'un des fruits les plus riches du monde en carotènes (il en contient vingt fois plus que la carotte !).

Jus de tomate, persil et d'huile d'olive

Cette boisson riche en antioxydants, en fibres et en acides gras essentiels est un grand complément pour faire face aux déséquilibres du glucose dans le sang. Une ingestion régulière diminue le risque de diabète et contrôle au passage les problèmes de circulation sanguine. Mettez 3 tomates mûres, 3 brins de persil, 1 cuillerée d'huile d'olive (16 g) et 1/2 verre d'eau (200 ml) dans le blender, lavés et coupés au préalable, et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servez immédiatement et consommez le plus rapidement possible. Prenez-le à jeun 3 fois par semaine.

L'huile de coco pour soigner les gencives fuyantes

Suite à certains facteurs, la chair se rétracte et ne protège plus la base de la dent et ses racines de la bonne manière ! Les personnes ayant ce problème sont donc, la plupart du temps, complexées par l'apparence de leur dentition et la trop grande sensibilité des dents à la chaleur, à la fraîcheur, à la solidité des aliments... En effet, grâce à son action antibactérienne, l'huile de coco peut vous aider à soigner votre problème de gencive. Pour bénéficier de ses vertus, il vous suffit tout simplement de masser votre gencive avec une peu d'huile pendant 2 à 3 minutes. Ceci fait, étalez-la en masque sur la chair et laissez poser 10 à 15 minutes. Cela permettra de colmater une éventuelle inflammation de la gencive. Ce traitement vous permettra également de prévenir l'apparition de caries dentaires ou le développement de cavités.

Les graines de tournesol pour éliminer la plaque dentaire

Pour contrôler la plaque dentaire, faites bouillir une poignée de graines de tournesol avec une poignée de fleur de citron vert dans une tasse d'eau. Quand elle arrive à ébullition, attendez 3 minutes, retirez du feu et laissez reposer. Vous pouvez l'utiliser autant de fois que vous le souhaitez comme bain de bouche ou lors de votre brossage de dents.

Elles combattent la gastrite et d'autres problèmes d'estomac

Les bananes vertes sont riches en amidon, qui est un grand protecteur de la muqueuse gastrique. Pour cette raison elles sont un aliment approprié pour les personnes qui souffrent de problèmes comme la gastrite, l'acidité de l'estomac, l'ulcère gastrique... Les manger bouillies et assaisonnées avec un peu de sel et d'huile d'olive est l'option la plus recommandée.

Il prévient les pathologies oculaires

En plus de sa teneur en polyphénols, le thé vert contient également des substances comme les vitamines C et E, la lutéine et la zéaxanthine, qui sont absorbées par les tissus oculaires, notamment par la rétine.

Elles permettent de prévenir le développement de glaucomes et d'autres types de maladies oculaires.

Ces substances ont le pouvoir d'éliminer le stress oxydant, qui est la principale cause des dégénérescences maculaires.

Pour soulager la douleur aux genoux et aux articulations

Voici une recette naturelle efficace, qui vous aidera à améliorer la santé de vos os et articulations.

Dans un récipient, versez ½ tasse d'huile d'olive extra-vierge tiède puis ajoutez 2 cuillères à soupe de piment de Cayenne et 1 à 2 cm de racine de gingembre râpée, puis mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une pâte.

Appliquez votre remède sur le genou ou l'articulation douloureuse, en effectuant des mouvements circulaires 2 fois par jour, pendant 20 minutes. Une fois le temps d'application terminé, rincez-vous à l'eau claire. Renouvelez l'application jusqu'à soulagement de la douleur et amélioration de votre état. À cause de l'effet chauffant du piment de Cayenne et du gingembre, il est tout à fait normal de ressentir des sensations de douleurs ou de picotements, lors de la première application de ce remède. Mais si la peau commence à brûler ou à gonfler, ou si ces sensations persistent après la seconde application, il est recommandé d'arrêter immédiatement son utilisation et de bien rincer la peau à l'eau froide pour calmer l'irritation.

Pourquoi mettre une gousse d'ail sous son oreiller

Les composés sulfureux de l'ail et sa concentration en zinc favorisent la détente et vous aident à trouver le sommeil, en plus de renouveler vos énergies pour mieux affronter la journée.

Même à l'époque où les scientifiques n'avaient pas assez de données sur l'ail, les gens l'utilisaient pour la nourriture et autour de leurs maisons pour rester en bonne santé. Ils l'utilisent pour guérir diverses maladies dont, entre autres, les gencives douloureuses, le rhume, la toux, le cancer et tant d'autres.

Si cela est aujourd'hui considéré comme de la superstition, il y a toujours des personnes qui estiment que l'ail sert à lutter contre les mauvaises énergies.

Dans tous les cas, il s'agit d'un ingrédient riche en nutriments essentiels, avec de multiples applications médicales et une large variété de bienfaits pour la santé.

Les principaux bienfaits de l'ail

C'est un bon complément pour soulager plusieurs types d'infections, des troubles métaboliques et des problèmes du système respiratoire.

De fait, puisqu'il contient des antioxydants et des substances anti-inflammatoires, c'est un grand allié de la santé cardiovasculaire.

Sa consommation améliore l'élasticité des artères, diminue les excès de cholestérol et régule les niveaux de pression artérielle.

Il améliore aussi le flux sanguin vers chacune des cellules du corps et contribue à prévenir le vieillissement prématuré.

On lui attribue des qualités bactéricides et antiseptiques qui peuvent même mieux fonctionner que certains antibiotiques synthétiques.

C'est un diurétique naturel qui lutte contre la rétention de



Photo : DR

liquides et l'excès d'inflammation des tissus.

Mais pourquoi le mettre sous son oreiller la nuit ?

Eh bien, ce secret de grand-mère est utilisé pour encourager un sommeil sain et profond, surtout chez les personnes qui ont du mal à dormir. Les composés sulfureux de l'ail sont également contenus dans son odeur et exercent un effet calmant qui aide à améliorer la qualité du sommeil.

Le fait de placer une gousse d'ail sous l'oreiller pourra améliorer la qualité de sommeil grâce à sa richesse en zinc, une substance qui permet de relaxer les muscles et qui contribue au bon sommeil. L'ail permettra d'éliminer les énergies négatives puisqu'il purifiera l'air.

Si vous avez la grippe ou vous souffrez de certaines maladies respiratoires, y compris les allergies, cette pratique est très efficace.

Même si au début, il est difficile de s'habituer à l'odeur, avec le temps, cela ne représentera plus de problème. C'est l'une des meilleures options pour l'insomnie.

De même, il a aussi des effets positifs sur le rendement physique le jour suivant, puisqu'il aide à renouveler les énergies pour mieux débuter la journée. Donc, maintenant que vous en savez plus sur ses propriétés, consommez-en tous les jours et mettez-en sous votre oreiller pour vous maintenir en bonne santé et vous assurer un bon sommeil.

Traitement naturel à l'ail pour mieux dormir

Une autre manière intéressante de profiter des bienfaits de l'ail pour dormir consiste à préparer une boisson naturelle aux propriétés relaxantes.

Ingrédient :

- 1 verre de lait (200 ml).
- 1 gousse d'ail écrasée.
- 1 cuillerée de miel

d'abeille (7,5 g).

Instructions :

• Versez le lait dans une casserole, ajoutez l'ail écrasé et laissez bouillir pendant trois minutes.

• Une fois le temps écoulé, attendez que le mélange repose, ajoutez le miel et consommez.

• L'idéal est de l'ingérer 30 minutes avant d'aller se coucher pour obtenir de bons résultats.

Pour conclure, il faut savoir qu'en plus d'être l'un des meilleurs condiments, l'ail est un excellent allié pour la santé et les problèmes de sommeil.

Crème hydratante pour les pieds

Le pouvoir émollient et hydratant de la vaseline est excellent pour soulager les pieds secs ou avec des cors. Son usage quotidien ramollit les durillons et enlève les cellules mortes et les impuretés.

Appliquez une quantité généreuse de vaseline sur vos pieds et massez-les jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée.

Couvrez-les avec des chaussettes et laissez agir toute la nuit. Répétez l'usage au moins 3 fois par semaine.

DÉCOUVREZ La cistanche tubulosa

C'est dans le désert du Takla-Makan, dans le nord-ouest de la Chine, l'un des endroits les plus isolés au monde, que l'on trouve cette drôle de fleur. Contrairement à la plupart des plantes, elle ne puise pas son énergie dans la photosynthèse, mais en parasitant une autre plante. Semblable à un long tube ou une cloche de couleur jaune, elle est prise pour ses capacités de régulation du glucose dans le sang, ce qui en fait un rempart de choix contre le diabète.

Pour faciliter la digestion et nettoyer votre corps

Les clous de girofle (*qronfel*) sont abondamment utilisés en médecine traditionnelle. Ajouter trois à cinq clous dans votre bouteille d'eau peut soigner des problèmes digestifs et protéger votre estomac des microbes.

Assurez-vous de rester hydraté toute la journée en apportant votre bouteille d'eau partout où vous allez. Prenez l'habitude de boire toutes les heures pour éviter d'être déshydraté. Parfois, il suffit de parfumer votre eau pour la rendre plus simple à consommer.

Apaisant pour le contour de l'œil

Faites infuser 1 sachet de thé dans 1 demi-verre d'eau pendant 5 minutes. Ajoutez deux cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélangez bien le tout et laissez la pâte épaissir au réfrigérateur. Posez sur le contour de l'œil le soin ainsi obtenu. Celui-ci cumule les propriétés calmantes et antioxydantes du thé vert et les vertus hydratantes du yaourt. Quant au froid, il va décongestionner les paupières gonflées ! Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez.

Le concombre pour un ventre plat

Ils sont rassasiants, diurétiques et pleins de vitamines. Dans vos dîners, vous pouvez les couper en fines lamelles et les servir assaisonnés d'un peu de vinaigre de cidre de pomme.

Des risques accrus pour les diabétiques

Les tongs sont déconseillées aux diabétiques car elles multiplient le risque de blessure au pied. Or, une blessure au pied peut entraîner de graves conséquences pour un diabétique.

Le port de chaussures fermées sera donc préférable, et ce, même si les températures sont élevées.

Masque colorant pour des reflets cuivrés

Posez 2 carottes crues et 1 betterave cuite mixées en pâte lisse sur le cuir chevelu et les longueurs. Ramenez la chevelure sur le dessus de la tête. Recouvrez d'un bonnet en plastique ou de film cellophane afin que le mélange prenne bien. Laissez agir 30 minutes minimum et rincez. Faites votre shampoing le lendemain, les reflets n'en seront que plus intenses.

Se recharger en énergies

Un simple mélange d'eau tiède et de miel agit comme un énergisant naturel pour améliorer le rendement physique et mental. Cette boisson est hydratante et, grâce à son apport en sucres naturels et en hydrates de carbone, elle peut stimuler les énergies sans provoquer d'effets secondaires.

Sur l'île Kitava, l'acné n'existe pas... Découvrez pourquoi !

En Nouvelle-Guinée, plus précisément sur l'île Kitava, l'acné n'est semble-t-il pas un souci pour les habitants, puisque ce problème de peau qui touche aussi bien les adolescents que les adultes n'existe pas !

En effet, d'après une étude menée par Staffan Lindeberg, médecin et professeur, les 1 200 personnes qui vivent sur l'île auraient la chance de n'avoir aucun bouton sur le visage. Pour comprendre pourquoi, le spécialiste et son équipe se sont intéressés au régime alimentaire de cette population, après avoir écarté l'hypothèse de la génétique ou de l'exercice physique. Leur alimentation, riche en tubercules, pourrait expliquer cette peau impeccable.

Les ignames et patates douces par exemple, gorgées de vitamine C, contribueraient à la cicatrisation et à la restauration des tissus dans le corps.

Alex Caspero, un nutritionniste, ajoute que «non seulement les tubercules sont riches en fibres, ce qui est utile pour réduire le cholestérol et la résistance à l'insuline, mais cela permet également de nourrir les bactéries dans votre intestin. La bonne santé intestinale pourrait aussi expliquer pourquoi cette population n'est pas touchée par des problèmes d'acné. Une flore intestinale saine réduit l'inflammation, qui peut provoquer de l'acné, du psoriasis, de la rosacée et d'autres problèmes de peau».