TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

TISANES REVITALISANTES

Les bonnes plantes au bon moment

En toute saison, misez tout sur de bonnes tisanes ! Drainantes, stimulantes ou anti-fatigue, elles aident votre organisme à lutter contre les petits maux du quotidien.

Photo : DR

La tisane au thym

Le thym (ziîtra) est une plante antiseptique ; il peut donc être utilisé pour lutter contre les infections nasales, les infections de la gorge (le rhume), les infections des poumons et des voies respiratoires en général. Mais plus encore, le thym est particulièrement efficace pour lutter contre le refroidissement.

Par ailleurs, la tisane au thym peut soulager les maux de ventre et améliore la digestion. Cependant, ses effets sont immédiats et plus forts qu'on le croit. On conseille donc de l'utiliser en infusion ; quelques feuilles de thym frais suffisent pour une tasse d'eau chaude. La tisane au thym peut aussi être utilisée en gargarisme pour lutter contre les maux de gorge et la mauvaise haleine.

La tisane au romarin

Le romarin (iklil) est une plante fortifiante et antiseptique, et efficace contre la toux, le rhume et les irritations bronchiques. Selon certaines études, une tisane de romarin pourrait également combattre les douleurs musculaires et améliore la digestion en soulageant les maux de ventre. La décoction de romarin peut être utilisée en bain pour soulager les douleurs rhumatismales.

La tisane au gingembre

Les propriétés médicinales du gingembre (skendjbir) sont nombreuses. Le gingembre est particulièrement considéré comme un antiviral.

Par ailleurs, c'est un revitalisant. On l'utilise surtout en infusion et reste notamment indiqué en cas de toux ou de maux de gorge, de rhume, de vomissements et de nausées, avec quelques tranches de gingembre à infuser dans une tasse d'eau chaude.

La tisane à la cannelle

Pour lutter contre toutes formes d'infections (rhume, gastro-entérite par exemple), on utilise la cannelle, qui est une plante antibactérienne et antivirale en même temps. La tisane à la cannelle est également indiquée en cas de fatigue. Laisser bouillir, pendant 5 minutes, 1 cuillerée à café de cannelle dans une quantité d'eau correspondant à une tasse.

La tisane à la camomille

La tisane à la camomille (baboundj) est connue pour son effet sur le sommeil et l'endormissement. Mais, la camomille lutterait également contre les virus de la gastro-entérite et serait efficace contre les vomissements et les douleurs abdominales. On laisse infuser 5g de camomille dans une tasse d'eau chaude pendant environ 10 minutes.

La tisane au clou de girofle

Le girofle (qronfel) protège également contre les infections ; il s'agit d'une plante antiseptique et lutterait aussi contre les infections virales, les infections bactériennes, la diarrhée. Faites bouillir de l'eau avec quelques clous de girofle, puis laisser infuser. Filtrer, et aromatiser avec du miel.

Attention, cette substance active est à utiliser avec précaution et en général est déconseillée aux enfants et femmes enceintes.

La tisane à la lavande

La lavande (khezzama) est particulièrement connue pour son effet apaisant et relaxant.

La tisane à la lavande est donc efficace contre le stress, la déprime saisonnière et les troubles du sommeil. Les préparations à base de fleur de lavande ont des effets antiseptiques et antibactériens. On prépare la tisane avec des fleurs de lavande séchées infusée dans de l'eau bouillante. On filtre et on peut la sucrer avec du miel. Déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent.

La tisane à la mélisse

La mélisse (trandjane) est particulièrement connue pour remonter le moral et améliorer l'humeur. Pour la déprime de l'hiver donc, elle est principalement indiquée.

Laisser infuser quelques cuillérées de feuilles de mélisse dans une tasse d'eau bouillante pendant une petite dizaine de minutes.

Boisson santé d'été

Découpez pastèque et fraises en morceaux et mixez-les dans un blender. Ajoutez quelques feuilles de menthe et un peu d'eau si la préparation est trop épaisse. Mixez de nouveau. Répartissez dans des verres et buvez !

Pour nettoyer les poumons et arrêter de fumer

Faites bouillir 1/2 litre d'eau. Ajoutez ensuite 2 oignons moyens, 50 g de racines de gingembre, 1 cuillerée à café de curcuma, et 2 cuillerées à café de miel. Laissez mijoter pendant 40 minutes à feu moyen.

Remuez de temps en temps jusqu'à obtenir une préparation épaisse. Couvrez ensuite la casserole et laissez reposer pendant 1 heure. Filtrez le tout et recueillez la boisson. Gardez au frais et prenez-en 2 cuillerées à café à jeun, le matin, l'après-midi et le soir.

La figue réduit la tension artérielle

La figue est une source importante de potassium, minéral efficace dans la réduction et le contrôle de la pression artérielle, il est donc recommandé de manger ce fruit régulièrement pour les personnes qui souffrent d'hypertension.

Vous avez du bruit dans les oreilles

Préparez une tisane de fleurs d'aubépine (zaârour) : une cuillerée à café de feuilles sèches dans une tasse, complétez avec de l'eau bouillante et laissez infuser dix minutes avant de filtrer.

Buvez-en trois tasses par jour. Plusieurs plantes qui agissent sur la circulation périphérique, mais aussi sur la nervosité liée aux bourdonnements d'oreilles, peuvent donner de bons résultats.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Après-shampooing pour renforcer les cheveux

Cet après-shampooing est un produit alternatif qui concentre les propriétés du romarin et du vinaigre pour former un traitement capillaire complet. Ses composés actifs nourrissent les racines des cheveux et une fois qu'ils sont assimilés, créent une barrière contre les problèmes comme les pellicules et la chute excessive.

La préparation de cet après-shampooing aux herbes est recommandée pour ceux qui souhaitent récupérer la brillance et la douceur de leur chevelure sans utiliser des produits agressifs.

Ingrédients :

- 5 cuillerées de romarin frais (50 g).
- 2 tasses d'eau (500 ml).
- 1 tasse de vinaigre de cidre de pomme (250 ml).
- 6 gouttes d'huile essentielle de romarin.
- 6 gouttes d'huile essentielle de menthe.

Préparation :

- Prenez les cuillerées de romarin frais et mélangez-les à deux tasses d'eau dans une casserole.
- Mettez à bouillir pendant 30 ou 40 minutes à feu doux, couvert, pour que les propriétés de l'herbe ne se perdent pas dans la vapeur.
- Une fois le temps écoulé, filtrez l'infusion avec un tamis à fines mailles et laissez le liquide se reposer.
- Une fois qu'il est à température ambiante, ajoutez le vinaigre et les huiles essentielles.
- Remuez avec une cuillère en bois et laissez reposer pendant 12 heures.
- Versez l'après-shampooing dans une bouteille à spray et stockez-le dans un lieu frais et sombre.

Mode d'application :

- Après avoir lavé vos cheveux avec votre après-shampooing habituel, séparez les mèches de vos cheveux, appliquez le produit et répartissez-le bien avec des massages circulaires doux.
- Laissez sécher sans rincer et utilisez tous les jours.

Sachez que...

Pour la glycémie, mieux vaut manger la salade en premier. Le contenu de l'assiette est une chose, mais l'ordre dans lequel on la déguste en est une autre : d'après une recherche de la revue *Diabetes Care*, les diabétiques auraient intérêt à commencer leur repas par des légumes et des protéines et terminer par des glucides pour mieux contrôler leur sucre sanguin.

Elle est bonne pour le système nerveux

L'avoine contient des vitamines E et du groupe B (B1, B2, B3), nécessaires pour maintenir l'équilibre du système nerveux. Le fait d'en manger apporte une sensation de soulagement dans les moments d'anxiété, de stress et de dépression. Ses minéraux maintiennent l'équilibre du système neuromusculaire, aide à éviter les crampes, la fragilité et d'autres symptômes gênants.

Manger du brocoli ralentirait le vieillissement

Des chercheurs américains rapportent les bienfaits d'un légume contenant un composant capable de faire rajeunir le corps et ralentir son vieillissement. Selon eux, un composant appelé mononucléotide de nicotinamide contenu dans les brocolis mais aussi les avocats ralentirait le vieillissement de plusieurs organes comme le foie, les yeux, les os et le métabolisme. En plus d'avoir des vertus anticancer, le brocoli aurait aussi les qualités pour ralentir le vieillissement et même inverser le processus.

Le basilic contre la chute des cheveux

Le basilic (h'baq) est idéal pour lutter contre la chute des cheveux. Pour préparer cette eau de rinçage, il vous suffit de laisser infuser 3 poignées de feuilles de basilic dans 1 litre d'eau bouillante pendant 30 minutes. Une fois la décoction refroidie, filtrez-la et utilisez-la comme eau de rinçage après votre shampoing.

L'aloe vera pour soigner les brûlures légères

L'aloe vera (essebar) est aussi très efficace pour soigner les brûlures légères, grâce au gel transparent et gélatineux, qui se trouve dans la feuille. Si vous possédez un plant d'aloe vera (cette plante se cultive très bien en appartement), coupez une feuille, ouvrez-la en deux et récupérez le gel. Appliquez-le sur la brûlure et répétez cette opération 3 fois par jour jusqu'à la guérison.

Pour soulager un mal de dents

Le jus d'oignon dispose d'une forte teneur en composés antibiotiques et anti-inflammatoires, qui permettent de désenflammer la dent affectée par un problème de santé. Coupez un petit morceau d'oignon, puis placez-le directement sur la zone touchée, en le pressant un peu pour que son jus puisse entrer en contact avec votre dent.

Du raisin pour éviter la rétention d'eau

Consommez des fruits et des légumes. Ils sont toujours positifs pour votre organisme et permettent, dans ce cas précis, de réduire la rétention d'eau, grâce à l'effet décongestionnant dont ils disposent, notamment les raisins. Ce que nous connaissons sous le nom de rétention d'eau est généralement la conséquence d'une accumulation d'eau dans les tissus avec une formation d'œdèmes ou gonflements sur les jambes, les bras, les mains, voire le visage.

La menthe pour une haleine fraîche

Grâce au menthol contenu dans cette plante, la menthe ou menthe poivrée est efficace pour rafraîchir l'haleine et lutter contre les mauvaises odeurs de la bouche.

Pour votre préparation, faites infuser 2 cuillerées à café de feuilles de menthe dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes puis filtrez. Effectuez un gargarisme avec cette préparation. Vous pourrez également mâcher régulièrement quelques feuilles de menthe.

Le citron anti mal des transports

Le citron serait une arme efficace contre les nausées et les vomissements et cela est bien connu. Si le jus pourrait provoquer des maux d'estomac, le zeste par contre est bien efficace pour contrer le mal des transports.

Mettez donc quelques gouttes de zeste de citron sur un morceau de sucre, que vous laisserez fondre sous la langue ; et vos malaises disparaîtront. Mieux encore, sucez un quartier de citron durant le trajet et gardez votre citron près de vous car vous pourrez en prendre autant de fois que vous sentirez un malaise.

Du bicarbonate de soude pour soins et détente !

Pour bénéficier de ses actions relaxantes, hydratantes et adoucissantes pour la peau, versez un demi-verre de bicarbonate de soude dans votre eau de bain. N'hésitez pas à faire de lui votre shampoing sec, ou votre déodorant car il absorbe l'excès de sébum et enlève les odeurs.

La betterave pour votre libido

La betterave a longtemps été associée à la sexualité et a été utilisée comme un aphrodisiaque pendant des milliers d'années. Elle contient une grande quantité de bore, qui est liée à la production d'hormones sexuelles. C'est pourquoi les femmes doivent en consommer à la ménopause pour retrouver leur libido.

Remède pour soigner les furoncles

Mélangez une cuillère de miel, une de levure de bière et une de farine de blé. Mélangez jusqu'à former une crème homogène et appliquez directement sur la partie infectée. Recouvrez d'un linge propre et laissez poser toute la nuit.

Le saviez-vous... ?

Quand les pantalons, jupes ou ceintures serrent trop la zone du ventre, l'estomac travaille à un rythme plus lent et met plus de temps à réaliser la digestion des aliments. Cela peut favoriser l'apparition de douleurs abdominales, en plus de la distension et de la constipation.