Soir Santé

Dimanche 23 juillet 2017 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Les hommes grossissent après le mariage

C'est prouvé scientifiquement : selon une récente étude britannique publiée dans la revue *Social Science & Medecine*, les hommes auraient tendance à prendre du poids après le mariage, et à en perdre en situation de divorce. L'étude, conduite par le Dr Joanna Syrda, maître de conférences à l'Université de Bath en Grande-Bretagne, a porté sur 8 729 hommes, dont 90% d'hommes mariés entre 1999 et 2013, et 12% de divorcés. Le rapport a pu mettre en évidence les relations de cause à effet, entre le mariage, la parentalité et le divorce, avec l'Indice de Masse Corporelle (IMC). Résultats : les hommes mariés pèseraient environ 1,4 kg de plus que les hommes célibataires. De plus, ils prendraient souvent du poids dans les jours qui suivent la naissance de leur enfant. D'autres facteurs peuvent créer cette tendance à l'embonpoint : une routine, des repas copieux, la perte de l'envie de plaire, un manque de temps évident pour une activité sportive, etc.

En revanche, ils maigriraient immédiatement lorsqu'ils divorcent de leur femme. Un amaigrissement soudain, expliqué par le fait de vouloir séduire à nouveau, et de se réapproprier leur corps, comme un nouveau départ. La gent féminine est épargnée par la prise de poids après le mariage. En effet, les femmes célibataires affichent en moyenne un IMC de 25,1, tandis que celui des femmes mariées indique 25,6. C'est donc une différence infime, qui ne permet pas d'établir une réelle prise de poids des femmes après le mariage.

Crème maison pour blanchir les aisselles

Pour cela, il vous faudra mélanger dans un récipient une cuillerée de miel, le jus d'un citron et deux cuillerées de flocons d'avoine.

Faites une pâte avec les ingrédients, posez-la directement sur les aisselles et laissez-la agir pendant 10 minutes.

Sel de mer et eau pour traiter l'herpès labial

Cette méthode est un peu plus laborieuse mais très efficace. Comme vous le savez, le sel est un cicatrisant exceptionnel, c'est pourquoi son utilité n'est pas du tout négligeable.

Mettez une pincée de sel sur la pointe de votre doigt humide. Appliquez vos doigts sur l'ulcère pendant quelques minutes. Humidifiez un coton avec de l'eau chaude et du sel, et appliquez-le sur les lèvres pendant quelques minutes. Répétez le processus.

Pour hydrater votre corps naturellement

La pastèque est un des fruits qui aide le plus à désintoxiquer et à hydrater votre corps. Elle est riche en vitamines C et A, potassium, magnésium et empêche non seulement la déshydratation mais apporte en plus des nutriments.

Consommez 2 tasses de ce fruit peut corriger jusqu'à 40% des nuisances cutanées dues à la déshydratation et à l'environnement.

Maladie coronarienne : la lutéine diminue l'inflammation

La lutéine, un caroténoïde présent dans les courgettes et les épinards, diminue directement la production de composés inflammatoires chez des personnes atteintes de maladie coronarienne, selon une nouvelle étude parue dans la revue *Atherosclerosis*.

Les caroténoïdes sont des pigments qui donnent aux fruits, légumes, plantes, une couleur jaune-orange.

Si vous recherchez de bonnes sources de lutéine, on en trouve également des quantités appréciables dans le jaune d'œuf, le maïs, les poivrons orange et vert, le kiwi, le raisin (variété rouge), le concombre.

Un excellent remède pour recouvrer la vision

Pelez 3 betteraves, faites-les cuire dans l'eau avec une pincée de sel. Ensuite, mettez-les dans un mixeur avec 2 oignons, du vinaigre, de l'huile d'olive extra-vierge et mélangez le tout. Consommez-en tous les jours pour améliorer votre santé et votre beauté.

Vous pouvez également le servir sous forme de salade, qui va nettoyer côlon et foie et améliorer votre vue.

Mangez des betteraves tous les jours pour profiter de tous leurs bienfaits !

L'amande permet de lutter contre le diabète

Parce qu'elles sont riches en protéines, en vitamines du groupe B et E, en magnésium, en phosphore et en fibres, et qu'elles ont un faible index glycémique, les amandes permettent de prévenir certaines maladies chroniques comme le diabète et peuvent être consommées par les patients diabétiques qui veulent manger équilibré.

Selon des travaux menés par des chercheurs de Toronto, en 2011, les acides gras présents dans les amandes améliorent le contrôle glycémique.

Ces fruits pourraient par ailleurs augmenter la sensibilité à l'insuline. Ils sont donc vraiment recommandés en cas de diabète de type 2.

Les graines de citrouille ont une solide réputation concernant la propriété qu'elles possèdent pour garder en bonne santé la prostate.

Elles possèderaient des éléments qui favorisent la production par l'organisme de certaines hormones, dont la testostérone. On sait que c'est dans la prostate que se trouvent les plus fortes concentrations de zinc dans l'organisme. Lors de l'éjaculation, l'organisme perd de fortes quantités de zinc et cet important oligo-élément doit être remplacé.

C'est probablement du fait de sa richesse en zinc, mais également en vitamine A et phosphore, que l'on doit l'efficacité de la graine de citrouille à protéger des troubles de la prostate. En Russie, pour traiter les problèmes de la prostate, les Russes font mijoter 100 g de graines à écale pour 3/4 de litre d'eau durant 20 minutes. Ils consomment 3 tasses par jour de cette préparation.

VELOUTÉ DE LÉGUMES

Pour éliminer n'importe quelle douleur du corps

De nombreuses personnes cherchent une manière d'éliminer la douleur dont ils souffrent habituellement dans une partie de leur corps, que ce soit musculaire, articulaire ou autre.

Dans cet article nous vous donnons la recette d'un velouté de légumes aux propriétés analgésiques (pour soulager ou éliminer la douleur) et anti-inflammatoires (qui réduisent l'inflammation qui peut être liée à la douleur) pour soulager ou éliminer la douleur de manière naturelle.

Brocoli

Le brocoli est riche en potassium, un minéral qui nous aide à combattre les inflammations, ainsi qu'en magnésium, qui contribue également à désenflammer et à calmer la douleur.

C'est un aliment très recommandé, car il possède également des propriétés anti-cancérigènes.

Oignon

L'oignon est important pour ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques qui nous permettent de combattre n'importe quelle accumulation de liquides dans l'organisme.

Ail

L'ail est un puissant aliment médicinal avec d'excellentes propriétés analgésiques grâce à sa teneur en capsaïcine. Ainsi, il est très adapté pour tous les types de douleurs, comme celles musculaires, les maux de tête ou les maux de dents.

Curcuma

Le curcuma réunit tellement de vertus qu'il ne peut manquer à notre cuisine : antioxydant anticancérigène, antiviral, anti-inflammatoire, analgésique, améliore la fonction du foie et de la vésicule biliaire.

C'est un excellent supplément pour prévenir et combattre n'importe quelle maladie.

Poivre noir

Le poivre noir contient de la pipérine, un composant qui active les récepteurs qui agissent face à la douleur tout en renforçant les propriétés de la curcumine présente dans le curcuma.

Piment de Cayenne

Le poivre de Cayenne, comme l'ail, contient de la capsaïcine, qui contribue à réduire la douleur. Toutefois, il s'agit d'un aliment très piquant que vous devrez incorporer progressivement à votre alimentation pour ne pas souffrir de problèmes digestifs.

Vous commencerez par une pincée dans n'importe quelle recette puis augmentez la dose.

Huile d'olive

L'huile d'olive vierge extra est, avec l'huile de coco, la meilleure option pour cuisiner, car elle supporte très bien les hautes températures.

D'autres huiles végétales, au contraire, s'altèrent et deviennent dangereuses pour la santé lorsqu'elles sont trop chauffées. De plus, l'huile d'olive constitue une combinaison synergique parfaite avec le curcuma et le poivre noir pour prévenir et éliminer la douleur de manière naturelle.

Sel marin

Il est recommandé de toujours choisir du sel marin et d'éviter le sel commun ou le sel de table, qui sont des produits raffinés sans nutriments. Le sel marin, en revanche, est riche en minéraux et en oligo-éléments.

Toutefois, vous devez le consommer avec modération pour ne pas aggraver l'inflammation.

Velouté de légumes

Ingrédients :

- 1 brocoli.
- 1 oignon.
- 1 litre d'eau.
- 1 ail.
- Une cuillère à café de curcuma en poudre (5 g).
- Une cuillère à café de poivre noir en poudre (5 g)
- Une pincée de piment de Cayenne (selon votre goût).
- Huile d'olive.
- Sel marin.

Préparation :

- Dans un premier temps lavez et coupez le brocoli et l'oignon en petits morceaux et les introduire dans une casserole d'eau.
- Introduisez ensuite l'ail entier sans le peler.
- Mettez la casserole sur le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez toutes les épices, l'huile d'olive et le sel marin.
- Une fois la cuisson terminée, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème à la texture homogène et sans grumeaux.
- Nous pouvons le consommer chaud ou froid pendant les jours les plus chauds.

Lors d'une crise de douleur vous pourrez consommer ce velouté pendant toute la journée en plus d'autres aliments, pendant le temps nécessaire.

Le chaya, cette plante miraculeuse qui guérit plus de 100 maladies

Originaire de l'Amérique centrale et plus précisément du Mexique, le chaya est une plante vivace très feuillue qui étonne de par ses propriétés médicinales. Surnommé la plante miracle, le chaya est une plante qui offre de nombreux bienfaits à l'organisme et aide à guérir plusieurs problèmes de santé.

Le chaya, aussi appelé «arbre à épinards», est un arbuste très prisé à causes de ses feuilles, qui sont très bénéfiques pour la santé. Destinées à l'alimentation, les feuilles du chaya sont utilisées comme des épinards. Elles renferment un nombre important de vitamines et de nutriments utiles pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Les feuilles de chaya sont plus riches en fer que les épinards, de plus, elles sont une bonne source de potassium et de calcium. Elles renferment également une quantité importante de protéines et de fibres. En outre, elles fournissent des nutriments qui sont trois fois plus élevés que ceux qu'on trouve dans la plupart des légumes verts.

Sur le plan médicinal, le chaya permet de traiter plusieurs problèmes de santé tels que l'asthme, l'ostéoporose, les maux de tête, les varices, les hémorroïdes... De plus, il prévient l'anémie, traite les infections de la gorge, améliore la vue et la fonction cérébrale, régule le taux de cholestérol et détoxifie le foie.

La grenade pour lutter contre les seins qui tombent

La grenade est un fruit formidable pour lutter contre les seins qui tombent. Grâce aux phytonutriments anti-vieillissement qu'elle contient, vous raffermirez votre poitrine. Vous pouvez utiliser de l'huile de pépins de grenade et masser vos seins avec tous les soirs.

Sinon, vous pouvez aussi utiliser des peaux de grenade et en faire de la poudre. Mélangez-la à de l'huile de neem (Azadirachta indica) ou de l'huile de moutarde jusqu'à former une pâte. Massez-vous les seins avec ce mélange tous les soirs.

Pourquoi on ne ressent plus la soif en vieillissant

Les personnes âgées sont les plus touchées par les problèmes de bouche sèche ou pâteuse. La première cause à ce trouble vient souvent du fait que l'on ne boit pas assez. Et pour cause, il semblerait qu'en vieillissant on ressente moins l'envie de boire. «Cela ne veut pas dire pour autant que le corps en a moins besoin, au contraire. La sensation de soif disparaît, donc on oublie souvent de s'hydrater», expliquent les spécialistes.

Aucune étude n'a vraiment confirmé ce fait ni pourquoi, «on pense qu'en vieillissant, les zones de sensibilisation fonctionnent moins bien». L'ennui c'est qu'arrivé à un certain âge, le risque de déshydratation est plus grand et les conséquences plus dangereuses. Douleurs musculaires, maux de tête... et surtout des troubles neurologiques entraînant notamment des chutes. Pourquoi ? Une déshydratation du cerveau provoquerait une altération des centres d'équilibre.

Pour lutter contre le risque de déshydratation chez les seniors : «Il ne faut pas attendre la soif, il faut ritualiser la prise d'eau», conseillent ces mêmes spécialistes. S'obliger, par exemple, à boire un verre d'eau après ou avant le repas, puis dans l'après-midi et le soir afin que cela devienne un réflexe.

Masque à l'avoine et à l'œuf contre la peau sèche

La sécheresse de la peau augmente la probabilité que des rides prématurées apparaissent.

Heureusement il existe des ingrédients qui la réduisent, ainsi que les problèmes qui y sont associés. Dans un récipient tamisez 2 cuillères à soupe de farine d'avoine (20 g). Dans un autre, battez le blanc d'œuf en neige. Ajoutez petit à petit la farine d'avoine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Appliquez sur votre visage à l'aide d'un pinceau.

Le vinaigre combat les mycoses

L'acide acétique que contient le vinaigre aide à éliminer les mycoses qui provoquent des problèmes comme le pied d'athlète ou les ongles jaunis.

Son action antimycosique et antibactérienne contrôle l'infection et crée une barrière protectrice contre de futures attaques de ces micro-organismes.

Versez une tasse de vinaigre dans un récipient avec de l'eau tiède et plongez-y les pieds pendant 15 ou 20 minutes.

Répétez le traitement 2 ou 3 fois par semaine.

Ail et argile contre les verrues plantaires

On peut se servir uniquement d'ail pour soigner les verrues plantaires, mais on peut aussi l'associer à d'autres éléments. L'argile, par exemple, possède des vertus assainissantes et cicatrisantes.

Le soir, on applique sur les verrues plantaires de l'argile à laquelle on a ajouté de l'ail écrasé. On laisse poser toute la nuit sous un pansement.

Le gingembre pour perdre du poids

Le gingembre, tout comme le piment de Cayenne, est un excellent activateur du métabolisme que l'on doit inclure dans l'alimentation.

De plus, il améliore la digestion et favorise l'élimination des liquides. Il ne doit donc manquer dans aucun régime amincissant.

Vous pouvez vous préparer du gingembre en infusion, accompagné de jus de citron et de stévia (en pharmacie), et en consommer tout au long de la journée, froid ou chaud.

Consommez des produits laitiers pour prévenir l'ostéoporose

La consommation régulière de produits laitiers est une des meilleures façons de fortifier et protéger les os. Ce type d'aliment contient des niveaux élevés de calcium, un minéral essentiel à la formation et la solidité du système osseux.

Attention, au préalable, il est primordial de vérifier si vous ne souffrez pas d'intolérance au lactose !