

# 10 PLANTES AROMATIQUES QUI SOIGNENT

ce comment-economiser.fr

## VOUS TOUSSEZ ? Ajoutez du ROMARIN



Cette herbe contient de l'**eucalyptol**. Selon les études, ce composé naturel dégage les voies respiratoires et aide à expulser les mucosités. Riche en tanins aux bienfaits anti-inflammatoires, le romarin soulage également les maux de gorge.

### SE MARIE BIEN AVEC :



HARICOTS BLANCS POMMES DE TERRE POLENTA POMMES

## MAL AU VENTRE ? Ajoutez de la MENTHE



La menthe contient du **menthol**, un composé naturel qui soulage les douleurs et spasmes intestinaux. Selon des chercheurs allemands, la menthe réduit de 40% les sensations douloureuses associées aux maux de ventre.

### SE MARIE BIEN AVEC :



AUBERGINES TOMATES MELON PETITS POIS

## RÈGLES DOULOUREUSES ? Ajoutez de l'ORIGAN



Selon plusieurs études, prendre 2 cuillères à café de feuilles d'origan frais pendant les règles réduit ou élimine les douleurs. Riche en **thymol** et en **carvacrol**, l'origan aide à détendre les muscles utérins et à soulager les contractions douloureuses.

### SE MARIE BIEN AVEC :



CHAMPIGNONS TOMATES OLIVES COURGES

## DOULEURS ARTICULAIRES ? Ajoutez du CURRY



Le curry contient de la **curcumine**, qui inhibe la sécrétion de prostaglandine. Cette hormone est notamment responsable de l'inflammation des nerfs. Elle atténue les douleurs articulaires et musculaires avec la même efficacité que les médicaments anti-inflammatoires.

### SE MARIE BIEN AVEC :



LENTILLES RIZ CHOU-FLEUR ÉPINARDS

## TROUBLES DIGESTIFS ? Ajoutez de l'ANETH



Des chercheurs indiens ont découvert que le **limonène**, un des composés principaux de l'aneth, est aussi efficace que les traitements antibiotiques pour éliminer les bactéries intestinales nuisibles, comme la bactérie E. coli.

### SE MARIE BIEN AVEC :



CONCOMBRES BETTERAVES CAROTTES LÉGUMES-FEUILLES

## BALLONNEMENTS ? Ajoutez du PERSIL



Grâce à ses réserves naturelles d'**apiol** et de **myristicine**, le persil est un puissant diurétique naturel. Il empêche la réabsorption du sel dans les tissus corporels, et soulage ainsi la rétention d'eau qui provoque les ballonnements.

### SE MARIE BIEN AVEC :



PÂTES TOMATES CÉRÉALES OIGNONS

## NEZ BOUCHÉ ? Ajoutez du PIMENT DE CAYENNE



Le composé piquant des piments, la **capsaïcine**, bloque l'action de la **substance P**, un neuro-transmetteur qui participe à l'inflammation des sinus. Résultat : cela soulage la congestion nasale et réduit aussi la pression au niveau des sinus.

### SE MARIE BIEN AVEC :



LÉGUMES-FEUILLES HARICOTS SOUPES RIZ

## UN COUP DE MOU ? Ajoutez du BASILIC



Le basilic contient de l'**eugéno**l et de l'**acide rosmarinique**, des composés connus pour stimuler la production de dopamine et de sérotonine dans le cerveau. Selon des chercheurs, cela peut aider à faire passer un coup de mou en seulement 3 jours.

### SE MARIE BIEN AVEC :



TOMATES PIZZA PÂTES OLIVES

## FATIGUE CHRONIQUE ? Ajoutez de la CORIANDRE



La coriandre a une haute teneur en **acide carboxylique**, une molécule qui se fixe au mercure et autres métaux lourds présents dans le sang pour les évacuer du corps. Cela empêche l'accumulation des toxines responsables de la fatigue chronique, des douleurs articulaires et de la dépression.

### SE MARIE BIEN AVEC :



AVOCATS MAÏS HARICOTS NOIRS CURRYS

## DES NAUSÉES ? Ajoutez du GINGEMBRE



Des chercheurs ont montré que le **gingérol** et le **shogaol**, présents dans le gingembre, sont encore plus efficaces que les médicaments contre le mal des transports pour soulager les spasmes intestinaux et éliminer les nausées.

### SE MARIE BIEN AVEC :



POMMES DE TERRE SOUPE MISO RIZ POIRES