

10 PLANTES AROMATIQUES QUI SOIGNENT

 comment-economiser.fr

Accrochez ce guide dans votre cuisine pour utiliser ces plantes aromatiques qui soignent dans vos recettes et **lutter contre les maladies**.

Vous tousssez ?

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.

À déguster avec : haricots blancs, poulet, brie et autres fromages à pâte molle, viandes et volailles rôties, 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.

À déguster avec : aubergines, tomates, agneau, petits pois, melon, couscous, boissons chaudes et froides

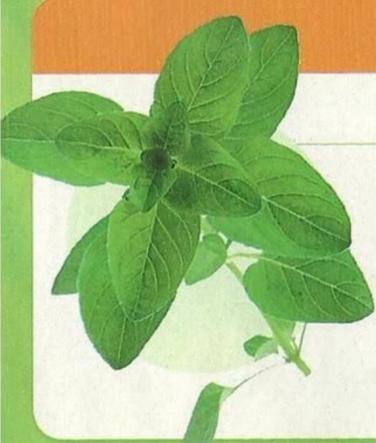


Règles douloureuses ?

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.

À déguster avec : champignons, sauce tomate, olives, courgette, le poisson



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.

À déguster avec : lentilles, mangues, riz, choux-fleurs, 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.

À déguster avec : saumon, œufs, concombres, poulet, fromage blanc, légumes-feuilles, soupes, fromages fouettés, betteraves, carottes

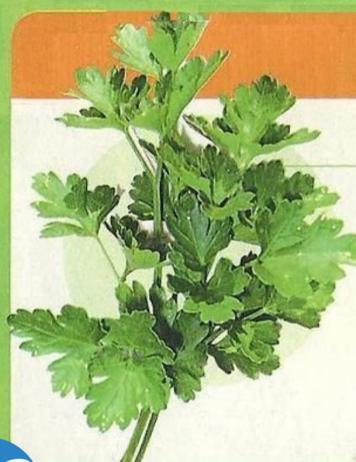


Ballonnements ?

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.

À déguster avec : céréales, oignons, parmesan, pâtes, salades, fruits de mer, tomates

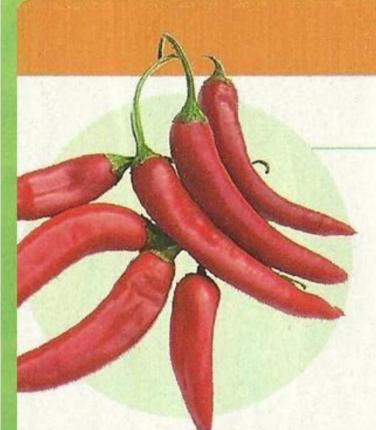


Nez bouché ?

Ajoutez du PIMENT DE CAYENNE

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

À déguster avec : légumes racines, volaille rôtie, riz, chocolat, légumes-feuilles, crevettes, œufs, haricots, soupes crémeuses



Un coup de mou ?

Ajoutez du BASILIC

Le basilic contient de l'**eugénol** 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.

À déguster avec : tomates, olives, fraises, melon, mozzarella, pizza, pâtes, poisson blanc, feta



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.

À déguster avec : avocats, fruits de mer, maïs, haricots noirs, viande de bœuf



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 : agrumes, thé, patates douces, porc, lait de coco, soupe miso, oignons, poires, riz

