

## Herbes médicinales qui guérissent

### 1. Basilic

Le nom “basilic” vient du vieux mot grec basilikohn qui signifie “royal”. Cette herbe “royale” est cultivée dans de nombreuses régions du monde et occupe une place importante dans la cuisine italienne et méditerranéenne.

Quels sont ses effets ?

Le basilic est riche en bêta-carotène, un antioxydant. Le bêta-carotène produit de la vitamine A qui maintient la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. Le basilic peut être utilisé comme remède contre la dépression, l’indigestion, la fièvre, le rhume, les nausées et les vomissements.

Comment le cultiver ?

Le basilic est facile à cultiver et se décline en de nombreuses variétés allant du basilic citron au basilic cannelle. Le basilic a besoin d’air chaud. L’hiver, commencez par planter les graines dans des conteneurs à l’intérieur. Arrosez les graines nouvellement plantées avec de l’eau deux fois par jour. Une fois que le basilic a grandi de quelques centimètres de haut, transplantez-les dans un récipient plus grand.

### 2. Laurier

Originaire de la Méditerranée (*Laurus Nobilis*), les feuilles de laurier sont utilisées dans la cuisine de tous les jours. Bien souvent, lorsqu’on fait bouillir des pâtes, on y ajoute une feuille de laurier séchée – cela fait une grande différence. Mais saviez-vous que le laurier peut aussi être utilisé comme médicament ?

Quels sont ses effets ?

À l’origine, les feuilles de laurier étaient ajoutées aux recettes pour faciliter la digestion. Vous pouvez aussi préparer des feuilles de laurier à l’huile et les utiliser pour les entorses et les articulations arthritiques. Les feuilles de laurier aident aussi contre la toux et le rhume lorsque vous utilisez un torchon ou une compresse imbibée d’eau bouillie de feuilles de laurier. De plus, une étude récente montre que les feuilles de laurier peuvent aider à combattre le diabète de type 2 en améliorant la sécrétion d’insuline.

Comment le cultiver ?

Le laurier est un arbre. Il a besoin d’un sol riche qui retient l’eau, le laurier peut pousser jusqu’à 15 mètres ! Il est préférable de le planter au printemps.

### 3. Les piments forts

Les piments forts donnent un coup de piquant à votre cuisine, et c’est bon pour la santé.

Quels sont ses effets ?

Il a été démontré que les piments forts aident à dissoudre la fibrine, une substance qui entraîne la formation de caillots sanguins. Les piments forts améliorent votre métabolisme, favorisent la digestion et soulagent la douleur grâce à la capsaïcine.

Comment le cultiver ?

Les piments ont besoin de beaucoup d'humidité pour pousser, alors utilisez un sol de haute qualité qui retient l'eau. Les piments ont besoin de beaucoup de chaleur, ils poussent mieux en plein soleil, alors placez-les près d'une fenêtre exposée au soleil.

#### 4. Aneth

L'aneth (*Anethum Graveolus*) provient de plusieurs endroits, dont la Russie et la Méditerranée. Cette herbe parfumée est particulièrement bonne pour les grillades au barbecue !

Quels sont ses effets ?

Il a été démontré que les huiles d'aneth ont des propriétés chimioprotectrices qui protègent l'organisme des agents cancérogènes de la fumée. L'aneth a également été utilisé pour les coliques et les gaz.

Comment le cultiver ?

L'aneth est une plante annuelle qui se propagera d'elle-même lorsqu'elle est plantée à l'extérieur. À l'intérieur, l'aneth est une plante facile à cultiver et sera prête à être récoltée en 6 à 8 semaines. Comme les autres herbes médicinales de cette liste, l'aneth se nourrit d'un sol riche en compost. Puisque l'aneth résiste à la sécheresse, vous n'aurez pas besoin de l'arroser, que très rarement. Cependant, l'aneth a besoin d'au moins 6 heures de soleil.

#### 5. Gingembre

Le gingembre (*Zingiber officinale*) est connu pour être un puissant remède dans de nombreux pays, notamment en Europe, en Asie et au Moyen Orient. Ingrédient très apprécié dans les tisanes contre la toux et le rhume.

Quels sont ses effets ?

Le gingembre a des propriétés chauffantes qui le rendent particulièrement bon pour traiter les rhumes, les maux d'estomac, et les douleurs menstruels.

Comment le cultiver ?

Le gingembre est une herbe nécessitant peu d'entretien et ne nécessitant qu'un ensoleillement partiel. Acheté sous forme de graines, le gingembre prend environ 10 mois pour atteindre sa pleine maturité. Un sol riche mais bien drainé est recommandé pour le gingembre. L'embuer avec un vaporisateur devrait suffire et d'ici quelques semaines, vous pouvez vous attendre à voir des pousses sortir du sol. L'un des meilleurs aspects de la culture du gingembre, c'est que vous pouvez en couper une partie et remettre le reste dans le sol pour continuer la culture !

#### 6. Origan

L'origan est souvent utilisé dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.

Quels sont ses effets ?

L'origan a des propriétés calmantes qui aident à réduire la tension. Lorsqu'il est préparé sous forme de tisane, il peut être utilisé pour stimuler l'appétit, la digestion, et pour soulager les ballonnements. Les huiles contenues dans l'origan peuvent être utilisées efficacement comme antibactérien et peuvent être appliquées par voie topique pour aider à soulager l'enflure, la douleur et les piqûres d'abeilles.

Comment le cultiver ?

L'origan prospère par temps chaud et en plein soleil. Laisser sécher le sol avant de l'arroser. Avec des exigences similaires, vous pouvez cultiver l'origan aux côtés de la sauge et du thym.

## 7. Persil

C'est l'herbe la plus appréciée et la plus répandue au monde.

Quels sont ses effets ?

Le persil est riche en vitamines et minéraux. Il est utile comme diurétique végétal, qui aide le corps à se détoxifier et à se purifier. Vous pouvez manger ou boire du persil en infusion pour soulager les crampes d'estomac.

Comment le cultiver ?

Humide, exposé au soleil, le persil peut pousser avec le thym, le basilic, la menthe et l'origan.

## 8. Menthe poivrée

La menthe poivrée peut être utilisée toute l'année comme remède naturel.

Quels sont ses effets ?

De nombreuses études ont démontré que l'huile de menthe poivrée a la capacité de soulager le ventre en relaxant les muscles de l'estomac. Vous pouvez infuser de la menthe poivrée pour traiter les nausées et les flatulences.

Comment le cultiver ?

La menthe poivrée nécessite les mêmes conditions que le persil pour pousser. Si plantée en pots, faites tourner ce dernier tous les trois jours environ pour permettre à la plante de pousser uniformément.

## 9. Romarin

Le romarin est une herbe aromatique, disponible toute l'année

Quels sont ses effets ?

romarinLe romarin renferme des composés qui stimulent le système immunitaire, favorisent la digestion et sont anti-inflammatoires en plus ! Vous pouvez utiliser le romarin pour traiter les troubles circulatoires, la maladie d'Alzheimer, l'indigestion et les raideurs musculaires.

Comment le cultiver ?

Le romarin a besoin de beaucoup de lumière pour fleurir et veillez à ne pas trop l'arroser.

## 10. Sauge

Comme le romarin, sa sœur, la sauge est disponible toute l'année et a la réputation d'être l'une des meilleures herbes médicinales.

Quels sont ses effets ?

La sauge peut être préparée sous forme de tisane et utilisée comme bain de bouche pour soigner un mal de gorge. Comme le romarin, les huiles volatiles de sauge ont aussi des propriétés anti-inflammatoires. Allez-y, ajoutez du romarin et de la sauge à votre souper de ce soir et faites le plein de santé !

Comment le cultiver ?

La sauge nécessite les mêmes soins que l'origan. Prélevez souvent de la sauge pour favoriser sa croissance.

## 11. Le thym

Le thym est un puissant antibiotique naturel !

Quels sont ses effets ?

Grâce à ses propriétés antimicrobiennes, il peut être utilisé pour traiter les mycoses des ongles, les mycoses des pieds et autres infections fongiques. Les huiles de thym peuvent être bénéfiques dans le traitement des troubles respiratoires comme l'asthme.

Comment le cultiver ?

Le thym s'épanouit dans les mêmes conditions que l'origan et la sauge. Utilisez un pot d'argile pour vous assurer que le sol sèche adéquatement entre les arrosages.

<https://mangermediterranéen.com/herbes-medicinales-des-plantes-qui-guerissent/1/>