

1 - UN ARBRE MIRACLE

LE JUJUBIER

2 - Une herbe miracle : le persil

par Zohir Benammar



HISTOIRE

Fruit du paradis (Adam et Ève l'auraient croquée plutôt qu'une pomme), la jujube est utilisée depuis des millénaires dans les zones tropicales et sud-tropicale d'Asie, du Moyen-Orient, en Amérique du Sud, ceci pour lutter contre les troubles gastro-intestinaux et parasitaires. On dit que les branches ont servi à fabriquer la couronne du Christ, et, selon les Musulmans, il pousse au paradis.

Originaire de Chine, le jujubier est un arbre fruitier appartenant à la famille des Rhamnaceae. On retrouve principalement cet arbre dans les zones tropicales et subtropicales d'Asie et d'Amérique. De nos jours, cet arbre est aussi cultivé en Europe et en Afrique du nord. Un jujubier est généralement un petit arbre avec de petits pétales vert-jaunâtre et des fruits de drupe qui sont de la taille d'une date et vont du brun au noir violacé.

La chose la plus étonnante à propos du jujubier est qu'il a plus de 10.000 ans d'histoire, et dans cette histoire, plus de 400 zones de culture différentes ont été trouvées.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

La jujube est riche en vitamines et possède de nombreux bienfaits. Sa consommation pourra ainsi vous permettre d'avoir de la vitamine A, de la vitamine C, du fer et du calcium.

Les bienfaits les plus intéressants de la jujube sont sa capacité à traiter le cancer, à améliorer la condition de la peau, à aider à perdre du poids, nettoyer le sang, soulager le stress, stimuler le sommeil, renforcer l'immunité, protéger le foie, augmenter la densité minérale osseuse et détoxifier le corps ; il nettoie le sang de tous les microbes virus, bactéries, parasites etc...

La jujube est un fruit qui regorge de bienfaits. Avec 79 calories pour 100g, c'est un fruit qui possède beaucoup de fer, de sodium et de potassium. Utilisé autrefois dans la confection de remèdes, ce fruit est capable de traiter bien des maux comme le traitement de l'insomnie, l'élimination de l'anxiété, le contrôle de l'obésité et le traitement des infections respiratoires.

Ce fruit ayant des propriétés antioxydantes, il lutte contre le développement des radicaux libres et favorise une bonne santé. Le thé de jujube est également connu pour contrer les effets indésirables liés au cancer. Enfin, cerise sur le gâteau, la jujube peut traiter des problèmes de peau, comme le psoriasis, l'eczéma et l'acné.

Plus de 250 études, dont la plupart in vitro (en laboratoire), ou sur des animaux, et quelques-unes chez l'homme, indiquent que la jujube serait antioxydante et anti-inflammatoire, explique Raphaël Gruman. Elle serait aussi antivirale et antibactérienne, protectrice pour le cœur et le cerveau (en limitant l'inflammation et l'athérosclérose, et en favorisant la circulation du sang), antihypertension, anticholestérol et anticancer. Enfin, consommée sans sucre, elle préviendrait la plaque dentaire. Plus largement, ses antioxydants améliorent la souplesse des vaisseaux sanguins, mais c'est le cas de la plupart des fruits. Quant à ses prétendues vertus aphrodisiaques, c'est une légende qui repose sur ses grains, symbole de vie et de fertilité. Ses antioxydants pourraient réduire les troubles de l'érection,

C'est principalement à un ensemble de polyphénols antioxydants puissants, dont les anthocyanines et les tanins, que la jujube doit ses vertus. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation. La jujube renferme aussi en abondance de la punicalagine, un agent antigrippe qui lui est spécifique. Enfin, elle contient de l'acide ellagique, anticancer présent dans d'autres fruits mais en plus petites quantités. Cette synergie, plus active que les molécules prises isolément, est renforcée par la vitamine C du fruit. Son potassium, enfin, est anti-hypertension.

Si vous ne souhaitez pas avoir le covid 19, ou si vous souhaitez en guérir le plus vite possible, c'est le remède qu'il vous faut, à consommer à raison de 2 verres de jus par jour.



PROPRIÉTÉS GUSTATIVES

Vous devez absolument goûter le miel de jujube. Ce miel du jujubier du Yemen, autrement appelé en arabe «*sidr al maliki*», est réputé pour ses nombreuses propriétés et sa qualité. Il est considéré par beaucoup comme le meilleur miel du monde.

Ce miel monofloral est surtout utilisé pour ses vertus thérapeutiques, mais peut aussi être utilisé, malgré son prix, pour le plaisir. On l'utilise principalement pour traiter les troubles digestifs et la récupération post-accouchement.

Sa couleur, variant du jaune doré au brun, renforce l'image qu'on lui donne de produit précieux. On le surnomme à juste titre «*l'or du Yemen*».

LE PERSIL

Les années passent et nos reins filtrent toujours le sang, éliminant le sel, le poison, et tout ce qui est nocif dans notre système. Avec le temps, le sel s'accumule et nécessite un traitement de nettoyage.

Comment se débarrasser de cela ? C'est très facile. D'abord prendre un bouquet de persil et bien laver, puis le couper en petits morceaux et le mettre dans une casserole, ajouter de l'eau propre (1 litre). Faire bouillir pendant 10 minutes, laisser refroidir, filtrer dans une bouteille propre, et mettre au réfrigérateur.

Buvez un verre par jour et vous verrez que tout le sel et le poison accumulés dans vos reins, apparaîtront dans vos urines. Le persil est reconnu comme le meilleur traitement nettoyant pour les reins.

MAIS IL Y A AUSSI L'ORTIE

Les vertus de l'ortie sont nombreuses : elle est un très bon diurétique, elle agit contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes, et soulage en cas d'inflammation bénigne de la prostate. Les bienfaits de l'ortie sont connus depuis l'Antiquité. C'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces :

Indications thérapeutiques usuelles (site Doctissimo)

Cette plante apaise les articulations douloureuses ; vient en complément des traitements traditionnels pour les maladies inflammatoires des voies urinaires ; agit comme drainage préventif, diminue les lithiases rénales ; régule les troubles mictionnels des adénomes prostatiques ; rééquilibre les fonctions de l'organisme ; réduit les hémorragies et l'hémophilie. Acné modérée, hyperséborrhée ; chute de cheveux, maux de tête ; anémie ; goutte ; eczéma ; blessures infectées.

L'ortie peut être consommée de manière quotidienne, sur plusieurs mois. En tisane de racines : faire bouillir, pendant dix minutes, 1,5 g de racines en poudre dans de l'eau froide. Laisser infuser dix minutes et filtrer. En infusion de feuilles : faire bouillir 3 cuillères à soupe de feuilles séchées dans 500 ml d'eau. Boire plusieurs tasses par jour de cette préparation.

En décoction de racines, contre les troubles mictionnels : faire bouillir trois minutes 50 g de racines dans 1 litre d'eau. Laisser infuser vingt minutes. Boire à volonté. Le fruit est utilisé en usage externe, pour atténuer les rhumatismes.

Fortifiant capillaire naturel : l'ortie piquante apporte les minéraux et vitamines nécessaires pour renforcer les cheveux, et leur rendre leur beauté naturelle. Aide à combattre la chute des cheveux. Régule le sébum pour les cheveux gras et apaise les états pelliculaires. Renforce les ongles cassants.

L'ortie est contre-indiquée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux enfants de moins de 12 ans. Elle est également déconseillée aux asthmatiques, et aux personnes souffrant de troubles cardiaques ou rénaux.

