

**Comme je souffre pas mal de ma toxoplasmose, j'ai fait quelques recherches sur les plantes et leur pouvoir... Je viens de trouver un article en anglais présentant 10 plantes qui sont très utiles contre les inflammations, voyons plutôt:**



## **curcuma**

Cette plante est largement utilisé dans les plats asiatiques et mexicains. Les experts recommandent le curcuma pour les personnes atteintes de maladies inflammatoires telles que les tendinites, l'arthrite et d'autres maladies auto-immunes. Le dosage conseillé

d'extrait de curcuma est compris entre 400mg et 600mg, 3 fois par jour. De nombreuses études ont été menées pour tester l'effet de curcuma dans la santé humaine. Des chercheurs de l'Oregon State University ont découvert que le curcuma peut aider à soulager l'arthrite. Le curcuma peut également traiter la douleur qui vient avec l'inflammation .

## **gingembre**

Dans de nombreux pays, en particulier en Asie, le gingembre est utilisé comme un médicament anti-inflammatoire naturel. Dans une étude menée en 1992 à l'Université d'Odense au Danemark, il a été constaté que les personnes souffrant de maladies inflammatoires éprouvent un soulagement des symptômes inflammatoires lors de la prise de suppléments de gingembre. Dans cette étude, 75 % des participants qui prenaient des suppléments de gingembre ont déclaré avoir subi un soulagement. Dans une autre étude publiée dans le Journal of Food médicale , les propriétés anti-inflammatoires du gingembre ont été examinés de manière approfondie. Il peut être ingéré par voie orale ou sous forme de thé ou de complément alimentaire. Attention, une réaction allergique au gingembre peut causer plusieurs symptômes, notamment des maux de tête, des nausées et de la diarrhée .

## **Boswellia**

Aussi appelé encens indien , c'est parmi les herbes anti-inflammatoires qui sont également utilisés pour traiter les douleurs articulaires et l'arthrite rhumatoïde. Dans une étude de 2005 , il a été constaté que Boswellia traite l'inflammation en détruisant un type de cytokine qui est impliquée dans l'inflammation chronique. Contrairement aux médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens classiques ou NSA, le Boswellia ne provoque pas d'irritation à l'estomac. Cette plante produit des acides boswelliques qui réduisent l'inflammation de diverses manières. D'abord, elle augmente le flux sanguin. Ensuite, elle empêche les globules blancs inflammatoires d'endommager les tissus. Et enfin, elle bloque les réactions chimiques qui déclenchent les réactions inflammatoires de l'organisme.

## **romarin**

Le romarin est une épice populaire qui est utilisé dans la cuisine tout autour du monde. Cet arbuste à feuilles persistantes est cultivé dans de nombreuses régions de France. En plus de l'amélioration du goût des aliments, il est également utilisé dans le thé. Mis à part les propriétés anti-inflammatoires de cette plante, le romarin est également connu pour son effet tonique. Dans une recherche très récente, il a été constaté que le romarin a un effet stimulant et un effet analgésique. La caractéristique anti-inflammatoire de romarin peut être attribuée aux flavonoïdes et de l'acide rosmarinique.

## **ail**

C'est l'une des herbes les plus courantes anti-inflammatoires que vous pouvez toujours trouver dans votre cuisine. L'ail est également considéré comme un antibiotique naturel et est largement utilisé dans de nombreux pays pour traiter divers problèmes de santé, y compris une infection des sinus. En fait, il a le même effet que la pénicilline. L'ail est également un bon tonifiant pour la santé comme le romarin. Comme un médicament anti-inflammatoire, l'ail agit en modifiant les cytokines qui déclenchent l'inflammation. Cette bulbe piquante et savoureuse est également très utile dans le traitement de l'hypertension, du diabète, rhume commun, et du cholestérol.

## **réglisse**

Beaucoup d'entre nous sont très friands de la réglisse comme bonbon mais ignore que c'est aussi une plante anti-inflammatoires. Cette plante est largement utilisé dans de nombreux pays comme un remède qui peut être pris avec d'autres médicaments à base de plantes. La réglisse est également considéré comme un médicament anti-dépresseur, anti ulcère, anti fongique, et renfort de l'immunité. Cette plante est également utilisée dans le traitement de l'asthme, des problèmes de foie, des infections fongiques et virales, l'arthrite, hypertrophie de la prostate, la gingivite, problèmes dentaires, et beaucoup plus encore. Cette plante contient aussi grande quantité de flavonoïdes qui lui donne un pouvoir anti-inflammatoire. Cependant, des études montrent que la consommation trop de réglisse peut déclencher des palpitations, difficulté à respirer et d'autres problèmes cardiaques .

## **cayenne**

C'est l'une des herbes les plus puissantes anti-inflammatoires qui soit. Elle est également utile pour améliorer la circulation sanguine. La poudre de Cayenne est également riche en vitamine B, B complexe et vitamine C. Il contient aussi grande quantité de calcium et de potassium qui sont des nutriments essentiels dont le cœur a besoin. Cette plante est également efficace dans le traitement de l'arthrite, après une neuropathie herpétique , le psoriasis et le cancer .

## **cannelle**

Nous aimons tous cette herbe pour le café et nous l'utilisons pour ajouter renforcer l'arôme de gâteaux, muffins et autres pâtisseries. Mais en plus de ses prestations culinaires, la cannelle peut aussi vous aider à avoir un corps sain de nombreuses manières différentes. De

nouvelles études suggèrent que la cannelle réduit le risque d'inflammation. Manger trop d'aliments gras peut provoquer une inflammation des organes internes qui peuvent par la suite mener au développement de maladies cardiaques .

## **persil**

Le persil est parmi les herbes anti-inflammatoires qui sont très riches en vitamines et minéraux. Il est contient beaucoup de vitamines A, B , C et K. Traditionnellement, le persil a été utilisé pour traiter les problèmes rénaux, règles douloureuses, troubles digestifs, etc. Cette épice populaire est également connue pour prévenir l'apparition de la polyarthrite rhumatoïde et certains types de cancer. En raison des éléments nutritifs qu'il contient, cette plante bonne contre les inflammations est également utilisé pour stimuler le système immunitaire. Des études ont démontré que le persil lorsqu'il est combiné avec des asperges peut être un remède efficace contre les troubles inflammatoires.

## **basilic**

La dernière mais non la moindre des meilleures herbes anti-inflammatoires est le basilic. Les personnes souffrant d'arthrite sont invités par de nombreux médecins à manger de basilic frais. Cette herbe parfumée est couramment utilisé dans les salades et comme arôme dans les sauces pour pâtes.

[source](#)