Ail

›› Insomnies

Au rang des meilleures plantes sédatives, on retrouve le **patchouli,** le **basilic**, la **brisée**, la **rose Cayenne**, la ***zèb charpentier.*** Ce sont toutes des plantes sédatives très intéressantes, à prendre sous forme d'infusion après le dîner. Les vertus de la **brisée** sont reconnues par la pharmacopée française. Toutefois, c'est aussi un diurétique. En la prenant, vous allez inévitablement vous lever pour uriner.

›› Cholestérol, hypertension

Faites attention au sel. Aux Antilles-Guyane nous aimons les plats relevés mais nous mangeons beaucoup trop de sel et de sucre. L'alimentation plaisir ne doit intervenir que deux fois dans la semaine. Les cinq autres jours sont dédiés à l'alimentation santé. On peut soigner son cholestérol en utilisant l'**ail** ou encore le **gingembre**, le **curcuma** à toutes les sauces. Il est également recommandé de boire de l'**eau de coco** très jeune. Pour combattre l'hypertension, les **christophines** sont votre meilleur allié. À condition de ne pas les farcir mais de les faire cuire à l'eau et de les accompagner d'une grillade ou de poissons en papillote. Tout autre ingrédient leur ferait perdre de leur efficacité. Il y a également la **groseille-pays,** très efficace selon des études américaines. À consommer en poudre ou séchées. Le **coclaria** cru ou cuit, la **lavande blanche,** entrée elle aussi dans la pharmacopée française, ont aussi des propriétés reconnues contre l'hypertension.

Curcuma

›› Hypertrophie de la prostate et bouffées de chaleur

Il existe une plante très répandue en Martinique et dont on relance la production en Guadeloupe, c'est le **soulier zombie** (*Scutularia purpuraseze*), de préférence le violacé. Il faut faire une décoction des racines coupées menu et la consommer trois fois par jour. Sa consommation ralentit la multiplication des cellules cancéreuses de la prostate et limite sensiblement son hypertrophie. La partie aérienne de la plante (feuilles et tiges), toujours sous forme de tisane, permet de supprimer les bouffées de chaleur chez les femmes.

Gingembre

Groseille-pays