TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

PREPARATION DE LA SEMAINE

Soin antipelliculaire

Soin cheveux gras et antipelliculaire : délayez dans un bol d'eau minérale tiède, 3 cuillères à soupe de ghassoul, 1 cuillère à café de henné neutre, non rouge, et 3 gouttes d'huile essentielle de sauge de manière à obtenir une pâte assez fluide. Sur des cheveux secs, appliquez avec un pinceau la pâte à leur racine comme s'il s'agissait d'une coloration, laissez agir 20 minutes, émulsionnez progressivement, rincez abondamment à l'eau tiède, effectuez un dernier rinçage à l'eau vinaigrée. En raison de son effet légèrement colorant, ce soin est à éviter sur les cheveux blancs ou très blonds.

LE PISSENLIT

Contre les lithiases

● Contre les lithiases biliaire et rénale, le pissenlit (tifaf, appelé aussi telma) est un puissant dissolvant de l'acide urique et un merveilleux draineur des voies biliaires et urinaires. Il est souverain dans la lutte contre les souffrances causées par les affections rhumatismales, goutte, sciatique, lumbago, rhumatismes, etc., mais il a aussi le pouvoir de dissoudre les calculs de la vésicule biliaire, des reins ou de la vessie et de provoquer ainsi leur élimination naturelle.

LA SAUGE

Plante des gargarismes

• C'est en usage externe, un tonique, un astringent, un cicatrisant et un antiseptique qui convient tout particulièrement aux gargarismes contre les angines, **sous forme de décoction** de dix minutes d'une poignée de feuilles et de fleurs par litre.

SEMOULE DE MAIS

Pour votre peau

● Si vous avez des problèmes de peau, des points noirs autour du nez, sur le menton... nettoyez votre visage deux fois par jour avec de la semoule de maïs (moulue sur pierre, si possible), et vous vous débarrassez ainsi de vos points noirs : la semoule déloge la poussière et le sébum. Vous pouvez même employer la semoule de maïs comme savon deux fois par jour. Cela n'assèche pas du tout votre peau...

SACHEZ QUE...

● Il n'y a pas que les fraises qui donnent de l'urticaire, le froid aussi ! Il s'agit même d'une urticaire profonde, avec gonflement des tissus sous-cutanés et bouffissures du visage... Le diagnostic se fait avec un glaçon posé sur la face interne du bras : l'apparition d'un gonflement signale qu'on est concerné. **La panniculite** au froid, quant à elle, touche des femmes présentant de gros capitons graisseux : sous l'action du froid, leur graisse se fige ! Sur les faces externes et supérieures des cuisses, apparaissent des taches rouges, chaudes et douloureuses. Le phénomène disparaît à la remontée des températures.

Enfin, **la lucite hivernale** bénigne survient souvent après exposition conjuguées au soleil et au froid. Il s'agit de petits boutons qui démangent beacuoup sur les pommettes, le nez, les oreilles... Si vous en souffrez, protégez-vous du froid et utilisez un écran total.

APPRENEZ À CONNAITRE

Lutéine et DMLA

La lutéine ne serait pas seulement utile pour ralentir ou prévenir le processus de dégénérescence maculaire liée à l'âge (ADMLA) mais pourrait améliorer l'état des patients déjà atteints par la pathologie. Une étude, publiée dans une revue scientifique, a permis d'évaluer les améliorations de 90 hommes atteints par la forme sèche de DMLA.

Ils ont reçu 10 mg de lutéine par jour pendant 1 an. Contrairement au groupe témoin (qui avait reçu un placebo), les sujets ayant pris régulièrement de la lutéine ont noté une réduction de la réaction à l'éblouissement et une amélioration de l'acuité visuelle. Les médecins, quant à eux, ont mesuré une amélioration significative de la densité du pigement maculaire.

Parmi les aliments les plus riches en lutéine, un caroténoïde, on trouve les légumes verts feuillus et le jaune d'œuf.

LA POMME

● La pomme éloigne le médecin, dit le proverbe. Cet excellent fruit prévient les risques de cancers, a un effet régulateur sur le transit et des propriétés calmantes. Il stimule également les gencives, rend le teint plus lumineux et contribue à faire perdre du poids.

LE GINGEMBRE

Réchauffant et digestif

Reconnu depuis toujours comme aphrodisiaque, il est aujourd'hui indiqué pour faciliter la digestion.

Le gingembre (skandjbir) a pour pays d'origine l'Inde ou la Chine. Il se cultive sous un climat tropical et humide. C'est une plante vivace aux racines irrégulières se terminant par de grandes tiges vertes feuilles. Le gingembre ne donne pas de fruits donc pas de graines, il se reproduit par multiplication végétative. On en récolte les rhizomes après la floraison. Ils sont arrachés, lavés puis mis à sécher.

Frais, on le trouve sous forme de gros rhizome écailleux, variant du jaune au brun et ressemblant étrangement à un petit homme. Son goût rappelle à la fois celui du poivre et du citron.

Le gingembre est consommé habituellement comme condiment. Les faibles quantités apportées à l'organisme ne sont pas suffisantes pour que l'on mette en avant les vertus de ses nutriments. En revanche, la présence de principes actifs (huiles essentielles, composés phénoliques et terpéniques), est très intéressante même à petites doses. Ses huiles essentielles sont digestives et apaisent les tiraillements de l'estomac. Ses principes actifs équilibrent la production des sécrétions de bile et dissipent les ballonnements. Ils calment les nausées post-opératoires ou chez la femme enceinte. Le gingembre prévient le mal des transports et le mal de mer. Il protège le système cardiovasculaire et serait même, selon certains auteurs, plus efficace que l'ail et l'oignon.

Le gingembre soulage les rhumatismes en bloquant certaines substances inflammatoires fabriquées par l'organisme.

En décoction, c'est un bon stimulant pour évacuer les sécrétions des bronches. Il est aussi très utile après un repas copieux. Comme toutes les épices, il ne faut pas en abuser, il peut irriter l'estomac et provoquer des troubles urinaires.

Epice, aromate et condiment

Le gingembre frais est disponible sur les marchés. Choisissez-le lisse, sans flétrissures. Il vaut mieux l'acheter en petite quantité car il sèche très vite. Conservez-le dans un endroit frais, évitez le réfrigérateur. Le gingembre est aussi commercialisé en poudre.

* Aphrodisiaque

En chinois, son nom est synonyme de virilité. Le gingembre est considéré comme une "panacée", il est reconnu depuis des millénaires pour favoriser les prouesses sexuelles. Comme toutes les épices, à faible dose, il agit comme révulsif et entraîne un afflux de sang dans les organes, qui s'accompagne de bouffées de chaleur entraînant un désir sexuel. Au Sénégal, les femmes se font une ceinture avec des tubercules de gingembre afin d'exciter la vigueur sexuelle de leur mari.

A PROPOS...

● Aux Etats-Unis, des scientifiques ont prouvé les bienfaits de la musique classique sur les conducteurs de voiture et de camion.

Un peu de Mozart, une symphonie de Beethoven ou encore du Ravel ont des effets bénéfiques sur les centres du cerveau qui concernent la détente et la sérénité.

Adoptez donc au volant ce que les Américains appellent la musicothérapie.

CONSEIL UTILE

● Dès l'apparition de la sensation de picotements typiques du bouton de fièvre, frottez avec un glaçon plusieurs fois par jour. Cela stoppe l'évolution de l'herpès qui disparaît en deux jours.

LE TILLEUL

En cas d'insomnie

● Cette plante calmante extrêmement connue possède des propriétés sédatives, hypnotiques et antispasmodiques. De plus, le tilleul fluidifie considérablement le sang. On l'emploiera donc en cas d'hyperviscosité et d'hypercoagulabilité sanguines, ainsi qu'en cas d'athérosclérose, et, bien sûr, d'insomnie. **L'infusion** doit être bien dosée et jamais trop concentrée sous peine de devenir excitante, c'est-à-dire à raison d'une pincée par tasse, et l'on boira deux ou trois tasses par jour, dont une au coucher.

HYPERTENSION

Attention au petit matin

● De nombreuses études ont démontré les effets du froid sur le système cardiovasculaire. En particulier, chez les hypertendus, les risques évoluent avec... le thermomètre. Quand il monte, la tension baisse, quand il descend, elle monte. Comme on sait également qu'au réveil, le sang est plus visqueux (ce qui provoque une montée de tension) méfiez-vous des matins frisquets et couvrez-vous ?

LU POUR VOUS

● Des chercheurs ont montré que des chiens peuvent "flairer" le cancer dans des échantillons d'urine. Cette étude publiée dans le *British Medical Journal* prouve que les chiens détectent des composés volatils produits par les tumeurs. Les tests ont été faits sur 54 patients (dont certains étaient sains) et avec 6 chiens.

Ainsi, ils ont découvert, sur l'un des volontaires, un cancer du rein non diagnostiqué jusqu'à présent. Bien sûr, il s'agit de chiens spécialement entraînés : donc inutile de faire l'essaie avec votre fidèle compagnon.

Les scientifiques se demandent à quoi peut servir cette étude. Car ce n'est pas demain que les chiens entreront dans les laboratoires d'analyses médicales.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● *L'Americain Journal of Hypertension* recommande aux médecins de ne plus prendre eux-mêmes la tension de leurs malades.

L'effet "blouse blanche", c'est-à-dire l'émotion du patient face à son médecin, entraîne une élévation artificielle de la tension artérielle...

Crampes douloureuses

● Pour se débarrasser des crampes, il suffit de respirer profondément, cela veut dire bien remplir ses poumons ou maximum pendant 7 à 8 secondes puis relâcher pendant 7 à 8 secondes.

En respirant profondément, on oxygène le cœur et le cerveau et, immédiatement, il s'ensuit un relâchement des nerfs et des muscles. Les crampes disparaissent alors, soit à l'inspiration, soit à l'expiration. Certaines crampes se relâchent au bout de 3 ou 4 respirations, d'autres plus tenaces au bout de 10 ou 15.

Le chou

Mal d'estomac

● Contrairement à l'idée couramment répandue, le chou est excellent pour l'estomac, à condition de ne pas le faire cuire à l'eau.

Le mieux est de le consommer sous forme de jus ou en crudités. On peut faire 3 semaines de cure de jus frais, à raison de 2 ou 3 verres par jour, entre les repas.

PUBLICITE