SOIR SANTE

Dimanche 3 février 2008 - Page 10

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Huile d'ail pour les rhumatismes

Il faut verser 25 cl d'huile de bonne qualité (huile d'olive, huile de germes de blé par exemple) dans une bouteille. On épluche et on pile quatre grosse gousses d'ail puis on les met dans l'huile. On ferme hermétiquement la bouteille et on la dépose dans un endroit chaud pendant 7 jours. Une fois passé ce délai, on filtre l'huile et on la met dans une bouteille en verre propre et stérilisée.

On applique l'huile une fois par jour sur la zone douloureuse.

LU POUR VOUS

L'allaitement protège de l'asthme

● Décidément, l'allaitement maternel a bonne presse ! En effet, nourrir son enfant de cette façon le rend plus résistant contre les risques d'infections, d'allergies ... D'après des études épidémiologiques, l'allaitement protège contre la survenue de l'asthme.

Des chercheurs scientifiques ont travaillé sur les mécanismes qui expliqueraient le rôle bénéfique de l'allaitement. Ces scientifiques ont démontré chez des animaux que le lait maternel diminue de plus de 60% les risques de développer un asthme. Il a été découvert que la mère, en absorbant des éléments allergènes, désensibilise son bébé grâce à des substances immunitaires présentes dans son lait. D'après un de ces chercheurs, cette étude «pourrait même permettre de définir de nouvelles stratégies de prévention en modifiant, par exemple ... la qualité des laits artificiels».

LA PURÉE DE CÉLERI

Contre les engelures

● Voici un truc pour les engelures aux doigts de pieds : faire cuire une boule de céleri (krafess) avec un peu d'eau, lorsqu'il est cuit, faire une purée sans trop de jus de cuisson.

Tremper les doigts de pieds dans la purée bien chaude jusqu'à ce qu'elle soit froide, recommencer si nécessaire le soir car on y trouve un bien-être.

On peut réchauffer la purée plusieurs fois, tous les jours. Si le traitement est long, renouveler le céleri.

Crème pour des mains blanches

● Prenez le jus d'une tomate, ajoutez une cuillère à café de glycérine végétale et une pincée de sel.

Mélangez bien le tout... En massages matin et soir pour une peau douce et des mains blanches...

LE BLEUET

De nouvelles découvertes

● L'auteur du livre *Les aliments contre le cancer* consacre quelques paragraphes au bleuet. Il mentionne les anthocyanidines, une classe de polyphénols, comme éléments à très fortes propriétés antioxydantes et pouvant avoir un effet protecteur contre le développement de certains cancers. D'autres études ont découvert un autre élément antioxydant protecteur du bleuet, le ptérostilbène, un dérivé du resvératrol, un autre antioxydant abondant dans les raisins.

Selon le Dr Bandaru Reddy, biochimiste à la Rutgers University du New Jersey, les résultats de cette étude confirment le bienfait d'inclure plus de petits fruits dans la diète quotidienne, particulièrement de la famille du bleuet (myrtilles). L'étude dirigée par le Dr Reddy et le département américain de l'agriculture a été menée sur un groupe de souris et a démontré que les souris recevant un apport en ptérostilbène présentaient 57% moins de croissance de tumeurs précancéreuses qu'un groupe de souris ayant reçu uniquement une diète équilibrée. Le ptérostilbène semblait également empêcher la croissance de certaines cellules du côlon et protégeait de certains éléments impliqués dans l'inflammation, deux facteurs considérés comme responsables du développement d'un cancer du côlon.

Les responsables de cette étude pensent également que le ptérostilbène contribue à contrer les effets négatifs d'une diète riche en gras en abaissant le taux de mauvais cholestérol. Les bleuets sont particulièrement riches en ptérostilbène.

L'artichaut

● Consommé depuis le XVe siècle, l'artichaut a révélé récemment l'intérêt de ses actifs amers.

C'est un efficace draîneur hépatique et rénal, à utiliser notamment si vous souffrez de digestion lente.

LE CURCUMA

Des effets thérapeutiques puissants

La grande majorité du curcuma provient de l'Inde. C'est un des ingrédients des célèbres «currys» leur donnant une couleur et odeur bien caractéristique. De la même famille que le gingembre, on utilise la racine et le rhizome pour leurs vertus médicinales.

La médecine ayurvédique (de l'Inde ancienne) utilise abondamment cette plante pour ses qualités dans les cas d'arthrite et autres inflammations, de même que pour les problèmes de vision. Au cours des vingt dernières années, l'efficacité du curcuma (erq esfar) dans le traitement des troubles digestifs et hépatiques a été confirmée par les études scientifiques.

➤ **Bienfaits :** L'élément actif du curcuma est connu sous le nom de curcumine, cet antioxydant serait plus actif que la vitamine E. Il semble avoir une grande variété d'effets thérapeutiques. Il protège des dommages causés par les radicaux libres par son effet puissamment antioxydant.

➤ **Arthrite :** Il réduit les inflammations, il serait même plus efficace que l'hydrocortisone, en réduisant le niveau d'histamine et probablement en augmentant le taux dans le sang de cortisone naturelle produite par les glandes surrénales. Il est aussi puissant que les anti-inflammatoires non stéroïdiens, et ne présente pas les effets secondaires nocifs. Au contraire, il agit comme protecteur hépatique.

➤ **Protecteur hépatique :** Il protège également le foie contre un grand nombre d'agents toxiques. Des expériences effectuées sur des animaux confirment l'effet protecteur du curcuma contre les effets toxiques de certains médicaments ou substances dommageables pour le foie. Les personnes utilisant régulièrement des médicaments, notamment un usage fréquent d'acétaminophène ou autres analgésiques, de même que les personnes qui consomment régulièrement de l'alcool, devraient recourir au curcuma pour protéger le système hépatique.

➤ **Système cardiovasculaire :** Le curcuma peut aider à abaisser le taux de cholestérol dans le sang et il augmente la fluidité du sang en ralentissant l'agrégation plaquettaire. Cette double action lui confère donc des qualités protectrices du système cardiovasculaire.

➤ **Antibactérien :**

Le curcuma possède des propriétés antibactériennes qui sont notamment utilisées en cuisine pour prévenir la putréfaction de la viande. Pour prévenir une infection, lors de blessure légère ou égratignure, on peut saupoudrer celle-ci de poudre de curcuma, après l'avoir bien nettoyée.

➤ **Parasites intestinaux :** Des tests effectués en laboratoire ont confirmé l'efficacité du curcuma à combattre les protozoaires, justifiant ainsi son utilisation dans les cas de dysenterie.

➤ **Protection contre le cancer :** Le curcuma fait partie de la liste de neuf aliments à consommer quotidiennement pour réduire de plus de 50% la possibilité d'apparition d'un cancer. Un rapport publié dans le *Cancer Letters* rapporte que le curcuma inhibe la croissance de lymphomes, tumeurs cancéreuses. Certaines études démontrent qu'il aide à prévenir le développement de tumeurs chez les animaux.

➤ **Utilisation :** Il y a plusieurs façons de consommer le curcuma. Une des plus habituelles est dans la cuisine. Selon les spécialistes, le poivre noir augmenterait de 1000 fois l'absorption de la curcumine. On peut également le consommer sous forme d'infusion. Une cuillère à café de curcuma en poudre pour une tasse de lait ou mieux dans une boisson de soja. On peut également faire une infusion mixte de curcuma et de gingembre (skandjbir). Faire une décoction de cinq minutes d'un morceau de 2 centimètres de racine de gingembre et ensuite ajouter une cuillère à café de curcuma. Laisser infuser cinq minutes.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

La bourdaine, le laxatif naturel

Cette écorce contient des substances actives, les glucofrangulines qui augmentent l'hydratation des selles et stimulent le péristaltisme intestinal. Elles donnent à la bourdaine un effet laxatif stimulant. Comme le séné, la bourdaine ne doit pas être utilisée chez l'enfant et le traitement ne doit pas dépasser dix jours chez l'adulte. En effet, elle ne permet pas de rééduquer le transit intestinal et doit être utilisée uniquement comme traitement de la constipation occasionnelle. Une fois la constipation traitée, il convient, pour rééduquer les intestins, de choisir des plantes riches en fibres comme l'ispaghul dont on connaît la merveilleuse action sur la constipation chronique.

Le romarin

● Stimulant et détoxifiant du foie, le romarin (iklil) combat l'insuffisance de la fonction biliaire, apaisant les crampes et ballonnements accompagnés de constipation.

Massage anti-hoquet

● Pour faire disparaître le hoquet, massez-vous quelques minutes le lobe de l'oreille. C'est efficace, paraît-il !

Comment soigner les gerçures

● Très fréquentes durant l'hiver, les gerçures sont inesthétiques mais surtout douloureuses. Pour panser ces petites crevasses qui sillonnent la peau des mains, vous pouvez préparer vous-même un baume efficace. Il sera prêt en moins de cinq minutes et vous le laisserez agir toute la nuit. Dans un grand bol, mêlez un jaune d'œuf, 1c. à thé (5 ml) d'huile d'olive, 1 c. à soupe (15 ml) de lanoline et le jus et la pulpe d'un demi-citron. Avant de vous mettre au lit, enduisez vos mains de cette préparation, puis enfilez une vieille paire de gants jusqu'au matin. Une autre recette très utile. Frictionnez-les avec un mélange d'huile d'olive et de glycérine. Elles retrouveront vite leur belle souplesse et leur beauté.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Que les abeilles doivent visiter 10 000 000 de fleurs pour rassembler 1 kg de miel ?... Et que l'histoire de l'apiculture a déjà 6000 ans ?!

SACHEZ QUE...

● Ce qui a rendu céleri le céleri (krafess) — et notamment ses graines —, c'est sa réputation de «plante aphrodisiaque». Dans les années 1990, des études scientifiques ont noté la présence d'un alcaloïde, l'apigénine, aux propriétés stimulantes des spermatozoïdes, relaxantes et vasodilatatrices.

Légères démangeaisons

● Si vous souffrez de légères démangeaisons à cause de l'air sec de nos maisons en hiver, diluez du bicarbonate de sodium dans l'eau de votre bain.

VIEILLISSEMENT

Faites du sport !

Les personnes pratiquant régulièrement une activité physique soutenue présenteraient un moindre vieillissement. De multiples études le démontrent : l'activité physique régulière plusieurs fois par semaine et de manière soutenue est capable de prévenir le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose. Une nouvelle enquête réalisée sur des jumeaux révèle que les personnes pratiquant régulièrement une activité physique notable sont, sur le plan biologique, dix ans plus jeunes que celles qui sont complètement sédentaires. Cette enquête menée dans les règles de l'art par des scientifiques britanniques, publiée dans la revue *Archives of Internal Medicine*, devrait inciter les médecins à recommander systématiquement la pratique d'activité physique à leurs patients plutôt que de leur prescrire toujours plus de médicaments.

LA BANANE

Une mine de potassium

● Ce fruit tropical qui pousse toute l'année nous est offert de plus à un prix qui le rend facilement accessible à tous. La banane est la plupart du temps vendue à peine mûrie.

Pour profiter de ses bienfaits nutritifs et médicinaux, il convient cependant de de la consommer bien mûre. Heureusement, il est facile de provoquer un mûrissement rapide de ce fruit. Par exemple en plaçant les bananes dans un sac en papier avec une pomme.

Il est également préférable de peler la banane un moment avant de la consommer ou d'écraser le fruit. Une banane écrasée mûrit rapidement, le contact direct avec l'oxygène transforme rapidement les amidons en sucres assimilables.

Par sa richesse en glucides et divers autres éléments minéraux, dont une forte proportion de potassium, la banane est un aliment recommandé pour les sportifs.

Sa richesse en potassium en fait un allié pour lutter contre l'hypertension. Une banane peut fournir jusqu'à 360 milligrammes de potassium. Les études ont démontré que les personnes qui absorbent des aliments riches en potassium présentent un risque moins élevé d'hypertension. Même les personnes qui souffrent déjà d'hypertension peuvent améliorer leur condition et probablement être moins dépendantes des médicaments, en consommant plus de bananes.

Le contrôle de l'hypertension est probablement obtenu en empêchant la formation de plaques d'athérome sur la paroi de nos artères.

Mais la banane possède d'autres propriétés, notamment au niveau du tube digestif.

Sans que l'on puisse encore réellement expliquer cette propriété, il semble que la banane possède des vertus antiacides.

Il semblerait même que la banane possède des propriétés favorables au traitement des ulcères de l'estomac.

Par une action antibactérienne, elle aurait la capacité de protéger des bactéries pouvant provoquer l'apparition de l'ulcère. De plus, elle stimulerait la production d'un mucus qui contribuerait à protéger les acides gras à entrer en contact avec la muqueuse de l'estomac.