SOIR SANTE

Dimanche 11 mai 2008 - Page 17

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de radis

Ingrédients :
- des radis
- du miel

Préparation :
Peler les radis et les mélanger au miel ou bien fendre le radis et le remplir de miel.

Utilisation :
Le remède est à mastiquer lentement pour que le radis fasse son effet. Faites-le une fois par jour et vous verrez.

POUR DEMANDER UNE AUGMENTATION

Du café d'abord !!

● Pour négocier une augmentation, vendre un produit ou faire votre demande en mariage, commencez par offrir une tasse de café ! Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté.

C'est du moins ce que prétend un scientifique australien. Pour en arriver à cette conclusion, le chercheur a fait boire des jus d'orange avec ou sans supplémentation en caféine, et a ensuite posé des questions avec des arguments plus ou moins forts. Et cette substance ajoutée permettait aux démonstrations fondées de faire mouche. Deux tasses de café pour une personne de 60 kg rendent ainsi la «victime» beaucoup plus réceptive et donc plus à même d'acquiescer aux propositions... à condition d'avoir des arguments solides !

La caféine n'annihile pas toute volonté chez l'interlocuteur. Elle a surtout pour effet d'améliorer sa concentration et son écoute. Le petit noir donc pas une solution miracle, mais simplement un allié dans une négociation. D'autant plus qu'il semblait y avoir un effet inverse à haute dose : trop de café rendait alors les cobayes distraits par le moindre détail, tel que l'allure de la personne qui servait les boissons... Deux tasses, oui ! trois tasses, non !

LU POUR VOUS

Faut-il boire 1,5 litre d'eau par jour ?

● Boire ou ne pas boire, telle est la question posée par les chercheurs américains. En effet, ceux-ci remettent en cause la fameuse recommandation de consommer au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Notre corps a bien besoin d'au moins deux litres d'eau par jour en moyenne, mais selon les chercheurs, 70 % de cette eau nécessaire nous est déjà fournie par notre alimentation. De plus, toutes les boissons que nous consommons (thé, café, soda), sont un apport supplémentaire. Bien sûr, il vaut tout de même mieux privilégier l'eau aux boissons sucrées. Pour les chercheurs, boire en abondance ne permet pas de toute façon aux reins de mieux filtrer les toxines.

Elles seront aussi évacuées lors d'une faible consommation d'eau. Mais elles seront plus concentrées dans la vessie et les urines, ce qui n'est pas forcément bon... Alors certes, inutile de se gorger d'eau plus que de raison, l'essentiel est de boire à sa soif et d'adapter sa consommation aux situations. Mais le repère de 1,5 l d'eau permet d'avoir une consommation régulière. Et dans tous les cas, n'oubliez pas d'hydrater régulièrement les jeunes enfants ainsi que les personnes âgées qui n'ont pas forcément la sensation de soif.

GROSSESSE

Les garçons toujours en retard

● Vous êtes enfin enceinte, mais il vous a fallu prendre votre mal en patience, car vous essayez depuis très longtemps… A coup sûr, c'est un garçon ! C'est du moins l'affirmation de chercheurs américains.

Ceux-ci ont observé que plus il se passe de temps entre la décision de faire un enfant et le début de la grossesse, plus il y a de chances que le bébé soit de sexe masculin. La progression est même linéaire : chaque année de plus à essayer de tomber enceinte de manière naturelle augmenterait ainsi de 4% les chances d'avoir un garçon. Pour les scientifiques, l'explication est simple : les spermatozoïdes qui portent des chromosomes Y (ceux qui donneront des garçons) sont un petit peu plus mobiles que leurs homologues qui portent un chromosome X à la place (pour les petites filles).

Or l'une des principales causes d'infertilité serait le mucus trop visqueux au niveau de l'utérus, qui empêcherait les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule. Les «petits nageurs» sont ralentis, ce qui va favoriser les porteurs de chromosome Y. Plus la fécondation a mis du temps à se produire, plus l'accès à l'ovule était difficile et donc plus les spermatozoïdes de futurs garçons sont sélectionnés.

Mais cela pourrait confirmer les précédents travaux qui ont montré que plus il y a de relations sexuelles pour enfanter, plus les chances d'avoir un garçon sont élevées (sans qu'il y ait d'explication). Dans tous les cas, il faut noter qu'au bout d'un à deux ans sans réussite, il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste pour envisager un petit coup de pouce de la médecine. En sachant qu'alors, le recours à la fécondation in vitro ramène les chances d'avoir un garçon à une sur deux.

LE CITRON

Précieux en cas de chaleur

Originaire du Cachemire, le citron a été introduit par les Arabes en Afrique et les Croisés en Europe. Il fut acclimaté dans tout le Bassin méditerranéen, notamment en Espagne.

Le citron est un véritable concentré de vitamine C. Selon son lieu et sa date de récolte, le jus de citron peut contenir de 20 à 70 mg de vitamine C pour 100 g. Il contient également des vitamines A, B, B2, B3 et PP, des sels minéraux et oligo-éléments, calcium, fer, silice, phosphore. Le citron est idéal contre la fatigue et le froid. Il facilite l'effort musculaire. De par ses propriétés diurétiques, il permet de lutter contre l'arthritisme, l'aérophagie, la goutte, l'hypertension, les lithiases urinaires et biliaires. Il se révèle efficace pour dégorger le foie. Le citron est un puissant bactéricide, c'est un antiseptique reconnu et un bon astringent.

Rafraîchissant, les «citronnades» sont précieuses en cas de forte chaleur.

Recettes naturelles de beauté

- Sur des ongles cassants, appliquez pendant 1 semaine, matin et soir, du jus de citron.
- Pour avoir des mains douces, mélangez à parts égales du jus de citron, la glycérine et de l'eau de Cologne.
- Contre les pieds sensibles, prenez un bain de tilleul suivi d'une friction au jus de citron.
- Si votre peau est à tendance grasse, tamponnez doucement les parties de votre visage qui ont tendance à briller avec un coton imbibé de jus de citron.
- Contre les pores dilatés, battez un blanc d'œuf en neige, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et conservez ce masque 10 minutes.
- Pour des cheveux brillants, après le shampooing, effectuez votre dernier rinçage avec un mélange d'eau et de citron.
- Le citron ferait disparaître les taches brunes sur le visage.

Petits trucs et cocktail maison

- Contre les maux de gorge, faites des gargarismes avec un verre d'eau tiède additionné de jus de citron. Vous pouvez aussi appliquer des compresses de jus de citron légèrement salées sur votre gorge.
- Contre les maux de tête, appliquez des rondelles de citron sur les tempes.
- Contre les aphtes, faites des bains de bouche avec du jus de citron et du miel dilués dans de l'eau.
- En cas de piqûre d'insecte, appliquez une rondelle de citron pour apaiser.
- Afin d'éviter les engelures, frictionnez vos mains et/ou vos pieds avec du jus de citron.
- Afin d'éviter à vos fruits et légumes de noircir, appliquez un peu de jus de citron dès que vous les avez coupés.
- Le jus de citron est excellent pour les personnes fatiguées, les convalescents et les enfants pendant la croissance.
- Pour obtenir un jus de fruits rafraîchissant et facilitant la digestion, pressez deux citrons, pilez quelques feuilles de menthe, ajoutez de l'eau gazeuse et agitez bien.

L'ARGILE

Verte ou blanche ?

● Cette substance naturelle est constituée d'une poudre minérale blanche, le kaolin. La présence d'oxydes de fer peut lui donner une couleur verte. Blanche ou verte, l'argile présente les mêmes propriétés. Sa capacité à absorber les gaz intestinaux la rend précieuse en cas de météorisme. L'argile aide à dissiper les ballonnements de l'abdomen.

CONSEIL UTILE

● Grignotez des amandes, des noix et autres fruits secs… ça remplace à merveille les mauvais grignotages de biscuits et autres friandises, qui affaiblissent votre énergie et nourrissent votre mauvaise graisse.

UNE SOLUTION

Contre les points noirs

● Préparez un jus avec du persil frais que vous écraserez et appliquerez directement sur les points noirs. Laissez absorber par la peau pendant quelques minutes, puis lotionnez avec du jus de citron. Attention, n'allez pas au soleil toute de suite après !

Embarras gastrique

● Graines de fenouil, fleurs de romarin (iklil) et feuilles de sauge (souak ennebi), rien de mieux que ces végétaux pour agir sur des organes digestifs paresseux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Que les baies rouges et les fleurs de l'aubépine stimulent la circulation sanguine ? Que la cordamome, dont on parfume le café au Moyen-Orient, renforce l'effet sédatif du lait et calme les maux d'estomac ? Que le millepertuis, autrefois réputé pour dissiper la mélancolie, est aussi efficace que certains antidépresseurs. Que les graines de lin, riches en acides gras oméga-3, contribuent à faire baisser le taux de cholestérol ?

SACHEZ QUE...

● Le radis appartient, au même titre que le navet et le chou, à la famille des crucifères. Des études s'intéressent de près à ces légumes dont certains composés ont une action de prévention sur le cancer, notamment de l'estomac ou du côlon. Enfin, ses fanes sont une excellente source de provitamine A, antioxydante, ainsi que de vitamine C et de fer. Un vrai concentré de tonus dont il serait dommage de ne pas profiter.

LA FRAISE

Apports et bienfaits

• Côté santé
- Une excellente source de vitamine C (8 fraises contiennent plus de vitamine C qu'une orange).
- Une bonne source d'acide folique (servant à la défense immunitaire).
- Une excellente source de potassium et de magnésium.
- Un bon antioxydant. Consommée régulièrement, elle nous préserve de certains cancers.
- Aucune trace de cholestérol et de gras saturés.

• Côté beauté
- Un masque de fraises écrasées rend la peau douce et claire. Son côté «astringent» peut retarder l'apparition des rides et ralentir le vieillissement de la peau.

DÉCOUVREZ…

Des pommes contre la cancer du côlon ?

Manger des pommes, vous lutterez contre le cancer du côlon ! C'est en tout cas ce que prétendent des chercheurs allemands dans la revue de référence *Nutrition.*

Les travaux effectués par cette équipe de chercheurs mettent en évidence les bienfaits de la pectine contenue dans les pommes. Celle-ci augmenterait la production de butyrate, élément que l'on trouve dans la paroi du côlon. Ce composé joue un rôle très important dans la protection contre le cancer colorectal.

En effet, ce petit acide gras inhibe une enzyme favorisant la croissance des cellules cancéreuses du côlon, l'histoine désacétylase (HDAC). Plus la concentration en butyrate est importante, plus celle en HDAC est basse. Il en résulte alors un ralentissement de croissance des cellules tumorales. En démontrant que la pectine influence positivement la synthèse du butyrate, ces scientifiques prouveraient que la pomme pourrait avoir des vertus anti-tumorales pour les cellules du côlon. Cependant, il reste à confirmer ces résultats encore expérimentaux sur des études à plus large échelle portant sur des liens directs entre consommation de pommes et cancer.

Cette étude est en tout cas une preuve supplémentaire de l'importance de la consommation des fruits et légumes pour la santé. Et inutile de se focaliser sur les pommes, vous avez le choix pour atteindre et dépasser les 5 par jour !