SOIR SANTE

Dimanche 18 mai 2008 - Page 11

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane pour favoriser l'allaitement

Ingrédients :

10 g de fruits séchés de cumin
10 g de fruits séchés d'aneth (chebeth)
40 g de feuilles séchées de mélisse (trandjane)
80 g de fruits séchés de fenouil (besbass)
80 g de feuilles séchées de verveine

Préparation :

Mélangez toutes ces plantes selon les proportions mentionnées ci-dessus.

Utilisation - posologie

Mettez une cuillère à café de ce mélange dans une tasse puis ajoutez de l'eau à ébullition. A boire chaque jour.

Indication

Pour favoriser l'allaitement et la lactation.

LU POUR VOUS

Le traitement de 6 cerises pour la goutte

● Si vous ou un des vôtres souffrez de la douleur atroce de la goutte, voici le remède folklorique le plus efficace. Cela remonte aux années 50. Un Texan appelé Ludwing W. Blau, Ph. D., dont un des orteils était atteint de la goutte, était forcé d'utiliser un fauteuil roulant. Dr Blau a rapporté dans un journal médical du Texas qu'un régime comprenant six cerises par jour lui a permis rapidement de recommencer à marcher.

Il a ajouté que son médecin a essayé le régime de cerise avec 12 de ses patients et a eu des résultats également spectaculaires. Les scientifiques ne sont toujours pas sûrs pourquoi ce régime à base de cerises fonctionne si bien, mais il fonctionne ! «De tous les remèdes que j'ai employés pour des personnes souffrant de divers problèmes de santé, celui-ci s'est avéré un succès pour chacun».

L'allaitement booste le QI de bébé

● Le lai maternel aurait un impact bénéfique sur le développement congnif et l'intelligence des enfants. C'est ce que démontre une étude canadienne publiée ce mois-ci dans la revue *Archives of General Psychiatry*.

Plus de 14 000 enfants nés entre juin 1996 et décembre 1997 ont été étudiés. La moitié des mères ont suivi une campagne d'encouragement de l'allaitement, tandis que les autres n'avaient pas d'incitation paritculière. Pendant six ans et demi, des tests de QI ont été effectués par les pédiatres et les résultats scolaires nt été évalués par les enseignants.

Les résultats semblent éloquents puisque, pour tous les tests effectués, les QI étaient légèrement meilleurs pour les enfants ayant été allaités de façon prolongée. Les conséqucnes sur les performances scolaires, notamment l'apprentissage de la lecture et l'écriture, suivaient la même tendance. Il est encore trop tôt pour avancer une explication.

Néanmoins, il pourrait s'agir de la composition du lait maternel, qui permettrait de mieux nourrir le cerveau. A moins que les contacts entre la mère et l'enfant favorisent l'éveil de ce dernier. Une nouvelle raison de priviléger l'allaitement des bébés.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le boldo, la «chasse biliaire»

Originaire du Chili, le boldo est célèbre comme «plante du foie». Son principal actif, la boldine, a la propriété de stimuler la vésicule biliaire. Or, la bile joue un rôle important en améliorant la consistance des selles et en facilitant leur évacuation : c'est ce que l'on appelle la «chasse biliaire».

PIEDS SECS OU ABÎMÉS ?

Nourrissez-les !

● La peau de nos pieds est naturellement sèche car elle est dépourvue de glandes sébacées. Et le problème s'accentue avec les années ! L'épiderme désydraté devient plus vulnérable aux agressions : chaleur et froid, frottement des chaussures.

De l'inconfort à la douleur : La peau sèche manque d'élasticité, elle «tiraille». La couche cornée s'épaissit et devient rugueuse, en particulier sous le talon et l'avant-pied. Les pieds secs sont sujets aux callosités (cors, oignons ou durillons) qui affectent la plante ou les orteils. Non soignée, la peau des talons peut aller jusqu'à se fissurer. Les crevasses suscitent des douleurs vives et présentent un risque important d'infection.

Les bons gestes au quotidien : Attention aux agents lavants agressifs : mieux vaut adopter un savon surgras. Le séchage doit être très soigneux, en particulier entre les orteils. Il est conseillé d'appliquer chaque jour la crème de soin, en massant des orteils à la cheville.

Enfin l'alimentation doit apporter à la peau les acides gras qui lui sont indispensables. Si nécessaire, on complétera avec les capsules d'huile de foie de morue. (En pharmacie).

RECETTES BEAUTÉ

Aux fruits rafraîchissants

Nos conseils pour une efficacité optimale :

** Appliquez votre masque à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage en évitant le contour des yeux et la bouche.

** Pour faciliter le maintien des préparations un peu liquide, découpez à la forme de votre visage une compresse de gaze que vous poserez délicatement sur votre masque. N'oubliez pas de faire des ouvertures pour les yeux et la bouche...

Masque éclat à l'orange :

Ingrédients :

– Le jus d'une orange
– 1 jaune d'œuf.

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche. L'orange éclaircit le teint, le jaune d'œuf nourrit l'épiderme.

Masque de beauté à l'orange :

Ingrédients :

– Le jus d'une orange
– 1 bonne cuillère à soupe de yaourt

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche. L'orange éclaircit le teint, le yaourt combat les bactéries et apaise.

Masque douceur au abricots :

Ingrédients :

– 3 abricots mixés
– 2 cuillères à soupe de crème fraîche
– 1 cuillère à café de jus de citron

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laisser agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

L'abricot et la crème fraîche nourrissent, le citron purifie. L'épiderme est adouci, le teint est plus clair.

Masque revitalisant aux cerises :

Ingrédients :

– L'équivalent de 2 poignées de cerises.

Conseil d'utilisation :

Dénoyautez les cerises et mixez-les. Appliquez sur votre visage, laissez agir 15 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

La cerise redonne de la vigueur aux peaux stressées ou fatiguées...

Masque anti teint terne aux prunes :

Ingrédients :

– 4 à 5 prunes rouges mixées
– 2 cuillères à café d'huile d'amande douce
– 1 cuillère à soupe de yaourt ou de crème fraîche

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

La prune est très riche en vitamines, le yaourt combat les bactéries et apaise, l'huile d'amande douce protège et adoucit la peau.

Masque adoucissant au melon :

Ingrédients :

– 1/2 petit melon mixé
– 1/2 concombre mixé
– 2 cuillères à café de crème fraîche

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

Le concombre nourrit l'épiderme, resserre les pores dilatés et éclaircit le teint, le melon adoucit les peaux sèches.

Masque tonique au raisin :

Ingrédients :

– 4 cuillères à soupe d'argile blanche
– 3 cuillères à soupe de jus de raisin (fruits mixés)
– 2 capsules de vitamine E

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laisser agir 15 minutes puis rincez à l'eau fraîche. Le raisin tonifie l'épiderme, l'argile purifie et resserre les pores de la peau et la vitamine E - anti-radicalaire - nourrit et limite le vieillissement prématuré de la peau.

Masque spécial peau mixte à la poire :

Ingrédients :

– 1 poire mixée
– 1 cuillère à soupe de crème fraîche
– 1 cuillère à café d'huile de noisette

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche. La poire et la crème fraîche nourrissent la peau, l'huile de noisette régule l'excès de sébum.

Masque spécial peau mixte à la pomme :

Ingrédients :

– 1 pomme cuite dans un peu de lait
– un peu de farine d'avoine
– un peu d'huile d'amande douce

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

La pomme cuite est un désinfectant et un cicatrisant, l'huile d'amande douce protège et adoucit la peau, la farine d'avoine nettoie et apaise.

Masque tenseur au citron :

Ingrédients :

– Le jus d'un citron
– 1 yaourt nature
– 1 blanc d'œuf

Conseil d'utilisation :

Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

Le blanc d'œuf – excellent tenseur – resserre les pores de la peau, le yaourt combat les bactéries et apaise, le citron purifie et estompe les rides.

L'ordinateur dangereux pour votre fertilité ?

Votre ordinateur est devenu votre plus fidèle compagnon et vous ne manquez pas une occasion de surfer avec votre portable sur les genoux... Eh bien messieurs, sachez que vous mettez peut-être votre fertilité en péril. Selon les chercheurs américains, cette pratique entraînerait une augmentation de la température des bourses. Non avare de détails, l'étude précise que l'élévation est en moyenne de 2,3° C à gauche et de 2,8 °C à droite... Cette action mettrait en péril le maintien de la bonne température des testicules pour le développement et la production de sperme. Bien que les élévations capables d'entraîner une altération de la spermatogenèse ne soitent pas clairement identifiées, des études suggèrent que des conséquences fâcheuses surviendraient dès +1°C à + 2,9°C : inhibition de la spermatogenèse, diminution de la concentration de sperme...

Selon les auteurs, des expositions prolongées et répétitives et/ou un temps de récupération insuffisant entre les expositions à la cahleur pourraient entraîner des changements irréversibles ou partiellement réversibles de la fonction reproductrice mâle. Les auteurs s'avouent ainsi inquiets à plus d'un titre. D'autre part, les nouveaux protables plus performants demandent plus d'énergie et dégagent plus de chaleur. Si les dipositifs de protection étaient proposés dans l'avenir, les auteurs précisent que leur efficacité devrait être testée pour éviter toute publicité mensongère.

En attendant la mise au point de tels systèmes, posez votre ordinateur sur une table...

LE SAVIEZ-VOUS ?

● La courgette est un légume très faiblement calorique, donc recommandé pour les régimes (à condition de ne pas la frire) et de digestion facile.

SACHEZ QUE...

● En médecine chinoise, le ventre est le carrefour de toutes les énergies et le siège de nos émotions. Le stress, l'anxiété, les difficultés professionnelles et familiales retentissent directement sur le système digestif et s'expriment à travers les maux du ventre.

A bon entendeur, détendez-vous.

Pour vous relaxer, une méthode simple : la respiration abdominal. Inspirez doucement en gonflant le ventre. Retenez votre souffle pendant une ou deux secondes. Puis relâchez en expirant par la bouche. Chassez l'air en contractant le ventre. Vous voilà déjà plus calme.

Le diabète menace les chauffeurs de taxi

● A cause de leur profession, les chauffeurs de taxi cumulent plusieurs facteurs de risque de diabète. Une étude réalisée sur 15 000 taxis a révélé que 4,2 % d'entre eux étaient diabétiques, contre 1,3 % parmi les autres artisans...

INCONTINENCE URINAIRE

Une affaire de famille ?

● Il faut savoir que l'on distingue trois grands types d'incontinence :

- l'incontinence urinaire liée à l'effort qui se caractérise par des fuites lors d'une augmentation de la pression abdominale (toux, éternuement, effort physique, rire) ;
- l'incontinence liée à une hyperactivité vésicale qui se manifeste par des envies pressantes (impériosités) que l'on ne peut réprimer ;
- l'incontinence urinaire mixte qui est l'association des deux précédentes formes.

Pour des raisons anatomiques et hormonales, l'incontinence urianire est une pathologie le plus souvent féminine. Mais le sexe, l'âge et la grossesse ne sont pas les seuls facteurs en cause. Une imortante étude norvégiene confirme l'influence des antécédents familiaux. 6 021 mères incontinentes, leurs 7 629 filles et leurs 332 petites-filles ont été interrogées ainsi et qu'un groupe de 2 426 sœurs dont 2 104 sœurs aînées incontinentes. Les filles des mères souffrant d'incontinence présentaient un risque accru d'incontinence urinaire (+31%), d'incontinence d'effort (+52%), d'incontinence mixte (+55%) et d'incontinence par impériosité (+80%). Le petites-filles dont les mres et les grands-mères souffrent de ce trouble ont 2,4 fois plus de risque d'en être elles-mêmes victimes. Par ailleurs, lorsque les sœurs aînées sont incontinentes, les cadettes ont un risque accru 60%. Ce risque est augmenté de 80% pour l'incontinence d'effort et de 70% pour l'incontinence mixte.

Rééducation, médicaments, chirurgie... les médecins disposent aujourd'hui de nombreux moyens d'aider les femmes souffrant de ces troubles. A condition d'oser leur en parler.

Pas si facile de maigrir

Perdre du poids, ce n'est pas aussi facile pour tout le monde ! Une étude, publiée dans la revue scientifique Nature, vient de mettre en évidence que maigrir ne dépend pas de sa volonté mais plutôt de ses facteurs génétiques.

Selon les scientifiques, le nombre de cellules responsables du stockage des lipides, les adipocytes, est fixé pendant l'enfance et reste ensuite constant. Difficile ensuite de modifier ce «capital adipeux» au cours de sa vie, même avec le meilleur des régimes… La perte de poids à l'âge adulte et l'affinement de la silhouette dépendent généralement de la réduction de ces adipocytes. Celles perdues lors d'un amaigrissement important seraient donc rapidement remplacées, pour maintenir le chiffre constant. Ce phénomène expliquerait en partie pourquoi il est si difficile de maintenir son poids après avoir maigri et pourquoi les kilos reviennent au galop…

L'équipe de chercheurs conduite par Kirsty Spalding, de l'Institut Karolinska de Stockholm a pu ainsi mettre en évidence que l'obésité est conditionnée par un nombre et une taille d'adipocytes supérieurs à la moyenne. Les premiers adipocytes se développent vers l'âge de deux ans pour les personnes obèses et vers 5-6 ans pour les personnes de poids normal. Cette étude risque de désespérer bien des femmes en quête de minceur. Néanmoins, elle laisse entrevoir de nouveaux espoirs dans la lutte contre l'obésité. Limiter le nombre des adipocytes pendant l'enfance, ou freiner le renouvellement des cellules à l'âge adulte seraient les deux voies de traitement envisageables contre le surpoids.