SOIR SANTE

Dimanche 6 juillet 2008 - Page 11

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Du riz à l'anis étoilé

● L'anis étoilé (badiane) est le fruit d'un arbre de huit mètres de haut, originaire de Chine. Ce fruit épicé à l'aspect d'une magnifique fleur à huit lobes. La graine qu'on retrouve dans chacun des lobes a des propriétés expectorantes. Mangez un riz cuit à l'anis étoilé pourrait vous aider à évacuer les sécrétions de vos bronches. En plus, l'arôme du fruit parfumera votre riz.

La recette donne deux portions.

Préparez un riz conventionnel en portant à ébullition une tasse de riz dans deux tasses d'eau. La particularité de cette recette, c'est que vous y aurez aussi ajouté trois anis étoilés à bouillir dans la casserole.

Une fois le riz en ébullition, diminuez le feu et couvrez à nouveau pour dix minutes.

Au bout de dix minutes, vous pouvez extraire les trois fruits. Rincez bien le riz et servez.

DÉCOUVREZ...

Le programme minceur Phytopharm

● Un programme naturel, simple et rapide qui vous permet de mincir efficacement et surtout durablement. Un programme complet associant deux phases minceur à une méthode alimentaire pour perdre du poids sans stress.

Les Laboratoires Phytopharm vous proposent donc un pack dans lequel vous trouverez :

Un guide phytness, véritable coach minceur, décrivant en plus du programme minceur, des astuces et des conseils pour vous accompagner tout au long de votre cure.

Phytness turbo pour booster votre cure minceur, à base de garcinia cambogia (fruit) et d'aloe vera (essabar).

Phytness duo (élimination + fermeté) pour mincir efficacement le jour et la nuit à base de chitosan, garcinia, orthosiphon, fenouil et de pulpe de pomme.

Deux tisanes minceur pour lutter contre la rétention d'eau à base de thé vert, frêne (dardar), fenouil (besbès) et agrumes (orange, citron).

C'est donc un traitement naturel, simple qui vous permettra de mincir efficacement et facilement. (En vente en pharmacie et parapharmacie).

SÉDENTARISME

La cause du mal de dos

● Les chiropraticiens affirment depuis plus d'un siècle que la sédentarité est la principale cause du mal de dos, amorçant la dégénérescence lente du système locomoteur s'il n'est pas entretenu. Pourtant, de plus en plus d'enfants sont sédentaires. Dès 1 à 3 ans, 80% d'entre eux sont scotchés devant la TV au moins 2 heures par jour. On pratique même de plus en plus de sport à travers les... consoles de jeu ! Par ailleurs, on voit plus de 50% des enfants de 2 ans se déplacer exclusivement en poussette. Le taux de flemme augmente avec l'obésité. Cela augure plus tard d'une augmentation des troubles locomoteurs qui pourront ainsi se rajouter aux troubles de la communication... Reviendrait-on aux préhominiens ?

COURGETTE

Le meilleur, c'est la peau

● La courgette, c'est un bon légume qui fait baisser le taux de cholestérol. L'ennui, c'est qu'elle est aujourd'hui un peu fade. Mais vous savez ce qu'il y a de meilleur dans la courgette ? Sa peau. Coupez la courgette en tronçons et détachez la peau au couteau en tournant et en laissant 2 à 3 mm de pulpe. Taillez en petits morceaux que vous faites revenir à l'huile d'olive avec du sel et du poivre. Vous pouvez cuire dans la même poêle al dente des dés d'artichauts, ils vont bien ensemble.

DATTES

Faites-en du sucre

Vous pouvez faire du sucre avec des dattes. Faites sécher pendant quelques heures des tranches au four. Quand elles seront très dures et refroidies, vous pouvez les moudre au mixeur à vitesse modérée.

POUR VOTRE BEAUTÉ

Des soins naturels et simples

Légumes, fruits, huiles ont des vertus que les belles se transmettent de génération en génération. Pour vous embellir à moindre coût, suivez ces recettes qui ont fait leurs preuves.

Peeling naturel

On l'utilise pour effacer les signes du vieillissement de la peau et procurer un effet de rajeunissement.

Recette : Mélangez de l'avoine achetée en magasin bio à 1/2 litre d'eau pure jusqu'à obtenir une bouillie épaisse. Etalez sur le visage et le cou. Massez de façon circulaire pendant un quart d'heure. Rincez à l'eau.

Ce peeling convient à toutes les peaux.

Pourquoi ça marche : L'avoine est utilisée en cosmétique pour ses propriétés adoucissantes reminéralisantes, restructurantes, dues à ses enzymes, ses phénols et acides organiques.

• Masque bonne mine :

Il a sur la peau plusieurs actions : nettoyante, hydratante, stimulante, raffermissante et lissante.

Recette : Mixez des abricots frais pour obtenir une purée. Etalez-la sur votre visage puis gardez votre masque un quart d'heure. Rincez à l'au tiède. En hiver, vous pouvez utiliser des abricots secs que vous ferez tremper une trentaine de minutes dans un bol d'eau bouillante.

Pourquoi ça marche : L'abricot apporte des vitamines (A, B1, B2, B, C et E) et des oligo-éléments qui jouent un rôle dans la régénération des tissus, et ont une action tonifiante sur la peau.

• Soin anti-peau grasse :

Une peau grasse est une peau dont les glandes sébacées sont hyperactives. Elles produisent trop de sébum et donnent au visage un aspect gras et luisant.

Recette : Coupez des rondelles de concombre et appliquez-les sur votre visage. Restez ainsi une vingtaine de minutes avant de vous rincer à l'eau claire.

Pourquoi ça marche : Le concombre a une action adoucissante, hydratante et purifiante. Il resserre les pores de la peau, la décongestionne et la tonifie.

Masque pour points noirs

Les points noirs ou comédons sont formés par un amas de substance grasse, le sébum.

Recette : Pressez une orange, trois citrons et un concombre que vous pouvez placer en centrifugeuse.

Mélangez le jus à trois cuillerées à dessert d'eau de rose et 3cl d'alcool à 70°. Appliquez cette lotion sur votre visage, matin et soir, une semaine par mois.

Pourquoi ça marche : L'orange et le citron possèdent des propriétés exfoliantes permettant d'atténuer les points noirs. Le concombre purifie et exfolie la peau.

• Soin pour l'acné :

C'est une maladie cutanée qui concerne 90% des adolescents à des degrés extrêmement variables.

Photos : DR

Recette : Ecrasez 100g de fraises ou, si possible, de fraises des bois dans une assiette creuse ou un bol.

Ajoutez 10cl de lait frais et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Badigeonnez-vous le visage avec cette substance et gardez-la pendant 15 minutes.

Pourquoi ça marche : Les fraises contiennent des acides organiques qui ont un effet exfoliant et protecteur.

• Les poches sous les yeux

Le contour des yeux est la partie la plus fragile du visage. Tout gonflement répété étire la peau sous les yeux et, à long terme, la fait vieillir plus rapidement.

Recette : Râpez une pomme de terre crue. Appliquez-la en cataplasme sur les poches pendant 15 minutes (vous pouvez aussi le faire sur des paupières enflées).

Pourquoi ça marche : Grâce à son amidon, elle joue un rôle d'anti-inflammatoire et relâche les tissus enflammés.

Bain de jouvence

L'eau, c'est connu, a des vertus thérapeutiques. Ajoutée à quelques ingrédients, elle permet de conserver fraîcheur et jeunesse.

Recette : Après avoir dissous cinq poignées de gros sel dans l'eau de votre bain, ajoutez une tasse de miel fondu dans un litre de lait chaud.

Pourquoi ça marche : Le sel agit sur l'état de votre peau en apportant des oligo-éléments comme l'or, le cuivre, le nickel, le cobalt... Le miel est reconnu pour ses activités antiseptiques, adoucissantes et régénérantes.

Bain pour la transpiration excessive des pieds

La transpiration excessive demande des soins quotidiens.

Recette : Baignez vos pieds dans deux volumes d'eau chaude pour un volume de vinaigre. Ajoutez une poignée de gros sel.

Pourquoi ça marche : Le vinaigre est antiseptique et déodorant.

Lu pour vous

● Une étude américaine conduite par l'équipe du Pr Walter Willet, nutritionniste à Harvard, portant sur 84 555 femmes âgées de 34 à 59 ans et suivies pendant 20 ans, a permis de constater que les femmes qui mangeaient le plus de pommes de terre présentaient un risque de diabète supérieur de 14% à celui des femmes qui en consommaient le moins.

Les frites augmentaient de 21% les probabilités de diabète des grandes consommatrices par rapport aux femmes qui en mangent le moins. L'association pommes de terre-diabète était plus prononcée encore chez les obèses.

SACHEZ QUE...

● Des chercheurs ont trouvé des tas de vertus à la salade. Tout d'abord les crudités seraient d'excellentes anti-acné ! En effet, consommer des aliments dont l'index glycémique est faible, diminuerait par trois le développement de lésions d'acné.

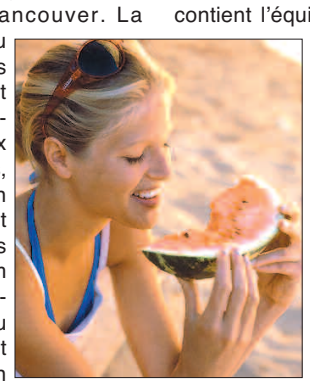
LE SAVIEZ-VOUS ?

● La betterave sucrière est, avant tout, utilisée pour la production de sucre, ainsi que de mélasse (destinée, entre autres, à la fabrication de levure de boulangerie), c'est vrai, mais aussi d'alcool et de carburant.

FEMMES ENCEINTES

Mangez la pastèque

Le melon d'eau (ou la pastèque) semble nettement soulager les femmes enceintes souffrant de nausées matinales, selon Diana Steele, une diététiste de Vancouver. La consommation de melon d'eau est conseillée pour contrer les nausées matinales car ce fruit réunit plusieurs des caractéristiques correspondant aux besoins des femmes enceintes, c'est-à-dire une forte teneur en eau, un côté croquant, un goût délicat et sucré ; il est de plus faible en calories et son parfum n'est pas agressant. La diététiste rappelle que le melon d'eau contient des vitamines A, B6 et C et qu'il possède aussi un niveau élevé de lycopène, un antioxydant, des éléments essentiels pour une femme enceinte et son bébé.



L'hydratation est également un facteur important et certaines recherches indiquent que le risque de naissance prématurée est plus élevé quand la consommation de liquide de la mère est insuffisante. Le melon d'eau contient l'équivalent de 92% d'eau par tasse (250 millilitres) et s'avère donc un excellent choix. Les femmes qui souffrent de nausées matinales n'ont généralement pas beaucoup d'appétit et si elles ne mangent pas, leur condition peut se détériorer. Le melon d'eau n'est pas la seule source de vitamine A (liposoluble) on la retrouve également dans le jaune d'œuf, le lait, le yaourt, les fruits de mer et la viande.

La vitamine A est nécessaire au développement des poumons, du système visuel, du crâne, du squelette, des reins et du cerveau du fœtus. Les femmes ont besoin de vitamine A tout au long de leur grossesse et la meilleure façon de l'obtenir est par la nourriture.

L'AUBÉPINE

Ses indications en résumé

Les résultats de 10 essais cliniques réalisés avec placebo et concernant 885 personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ont permis de faire un bilan de la réelle efficacité de l'aubépine. La plante soulage les symptômes, sans effets secondaires indésirables : la capacité à l'effort et l'endurance des patients sont améliorées). Aujourd'hui, l'aubépine entre dans la formule de nombreux médicaments destinés à soulager ou soigner les troubles cardiaques, mais, outre les palpitations, l'hypertension artérielle et l'angine de poitrine, elle peut également rendre service dans de nombreuses autres indications : les bouffées de chaleur, l'insomnie, la nervosité, l'émotivité excessive, l'anxiété, les angoisses, les vertiges, les bourdonnements d'oreille, mais aussi l'angine lorsqu'elle est employée dès les premiers signes.