SOIR SANTE

Dimanche 20 juillet 2008 - PAGE 14

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Limonade à la graine de lin

2 cuillères à table de graines de lin (zeriâte el kettane).
4 tasses d'eau bouillante
1 tasse de sucre

Mélangez et laissez reposer 5 minutes. Ajoutez l'écorce râpée de 3 citrons.

Coulez pour filtrer. Ajoutez le jus des 3 citrons en dernier.

Peut être servi chaud ou froid. Pour un mauvais rhume, prendre 1 cuillère à thé toutes les demi-heures.

Le bouche-à-bouche inutile ?

L'un des gestes les plus connus du secourisme va peut-être disparaître : le fameux bouche-à-bouche. C'est en tout cas le souhait de chercheurs japonais, qui prétendent qu'il serait plus dangereux qu'efficace lors d'un arrêt cardiaque.

Selon ces chercheurs, le seul geste pour sauver des vies est le massage cardiaque. Pour affirmer cela, ils se sont basés sur plus de 4000 cas d'adultes victimes d'une crise cardiaque devant des témoins. Et ils ont pu montrer que le massage cardiaque seul double les chances de survie par rapport à l'alternance avec le bouche-à-bouche.

Il permet de maintenir la circulation du sang, même si celui-ci est moins riche en oxygène. Le massage seul améliore également l'utilisation d'un défibrillateur par la suite. Et le bouche-à-bouche serait délétère, car le secouriste est obligé d'interrompre le massage cardiaque pour pratiquer cette ventilation. Résultats qui risquent fort de remettre en cause les recommandations des gestes de premiers secours.

LE POIREAU

Des propriétés diurétiques

Le poireau est un légume recommandé dans tous les régimes diététiques. Pourquoi ? Il est peu énergétique et plein de vitamines et de minéraux divers. Des glucides spécifiques et un rapport potassium-sodium élevé lui confèrent aussi des propriétés diurétiques. Une teneur en fibres, importante en pectine et en cellulose, stimule en douceur le fonctionnement intestinal.

Pour ceux qui ne supportent pas les composants soufrés, faites cuire à découvert le poireau pour laisser les substances se volatiliser.

LU POUR VOUS

Manger des bananes fait baisser la tension

● Peu de gens souffrant de haute pression le savent, mais manger deux bananes par jour peut faire baisser la pression sanguine de manière significative et permettre de se passer de médicaments.

L'explication scientifique tient au fait que les bananes contiennent entre 400 et 500 mg de potassium et que le potassium a comme effet d'abaisser la pression sanguine. Le lien entre le potassium et la haute pression (plus que 130/85) est si fort que plusieurs médecins recommandent à leurs patients de consommer plus que la dose quotidienne recommandée de 3 500 mg. Une revue d'études scientifiques effectuée par des chercheurs de l'université John Hopkins conclut d'ailleurs qu'une dose quotidienne de 5 000 mg est probablement suffisante pour obtenir des résultats significatifs.

Les gens qui souffrent de haute pression et qui augmentent leur consommation de potassium sont capables de faire baisser leur pression systolique (le premier chiffre) de 5 points et leur pression diastolique de trois points. Cette petite diminution peut être suffisante pour diminuer de 25 % le risque de développer de la haute pression.

Un congé pour une peine d'amour !

Tous les conflits de couples ne se résolvent toutefois pas... Or, afin de permettre à ses employés de se remettre d'une rupture amoureuse, une compagnie japonnaise de marketing "Himes & Co." leur offre un congé, dont la durée dépend de leur âge.

Pour l'employeur, une rupture amoureuse nécessite un temps d'arrêt «comme lorsqu'on est malade». Ainsi, les 24 ans et moins peuvent avoir une journée de congé par année, tandis que les 25 ans à 29 ans peuvent obtenir deux jours. Les cœurs brisés de 30 ans et plus ont droit à un répit de trois jours annuellement.

Peut-être qu'un jour la durée de ce congé se calculera-t-elle en fonction de l'ancienneté... du couple !

LA POMME

Un partenaire santé

Faible teneur en calories, grande richesse en antioxydants, teneur intéressante en fibres et, côté papilles, grande palette de saveurs : la pomme a plus d'un atout !

Vous aimez les pommes, et vous avez bien raison… Un vieil adage affirmait : «Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours». Principe dépassé ? Pas du tout ! A la lumière d'études scientifiques nombreuses et concordantes, on peut affirmer que la consommation de pommes évite de nombreux problèmes de santé, notamment cardiaques et pulmonaires.

Santé du cœur des artères

Deux études françaises ont démontré que le simple fait de manger chaque jour, pendant les repas ou entre les repas, deux ou trois pommes consommées avec la peau, peut faire baisser, et de façon spectaculaire, un taux de cholestérol sanguin élevé.

Meilleure respiration

On le sait peu, mais il existe une relation particulière entre la consommation de pommes et la fonction pulmonaire. Notre capacité respiratoire peut, en effet, tout à fait être améliorée par une consommation accrue de pommes. Ce fruit est très bénéfique en prévention et cotraitement de maladies comme les toux chroniques, les bronchites, ou la respiration sifflante.

En fait, plus on consomme de pommes, plus le risque d'asthme diminue.

Elimination des déchets

La pomme stimule l'élimination urinaire des déchets. Et, ce qui est plus rare, grâce à sa teneur en potassium (145 mg/100g), cette action diurétique ne s'accompagne pas d'une perte en minéraux.

Fonction intestinale

Il y a beaucoup de fibres dans la pomme : 3,5 g pour un fruit non épluché, d'un ensemble de fibres solubles (pectines) et de fibres non solubles (celluloses). Celles-ci agissent naturellement sur les troubles du transit.

Un atout contre le diabète

L'action combinée de la pectine et des antioxydants participe à la réduction du risque de survenue du diabète de type 2 (dit «diabète gras»).

Consommer des **pommes** permet, en outre, de réguler l'assimilation des **sucres,** et donc d'équilibrer la glycémie, en particulier après les repas.

Stressé ? Regardez par la fenêtre !

Observer la nature par la fenêtre peut être apaisant pour une personne stressée. Mais regardez la même scène sur un écran plasma l'est-il autant ? «Pas plus que de regarder un mur», affirment des chercheurs américains.

Ils ont mené une expérience auprès de 90 étudiants de l'Université de Washington qui ont été soumis à un stress mineur dans un contexte de travail de bureau. Selon les résultats, les sujets qui ont regardé par la fenêtre ont retrouvé un rythme cardiaque normal plus rapidement comparativement à ceux qui ont contemplé un mur blanc. Et l'écran plasma n'a pas eu un meilleur effet sur la réduction du rythme du cœur que le mur d'un bureau.

Les participants à l'étude, âgés de 18 ans à 34 ans, devaient s'asseoir à un bureau et effectuer quatre tâches mentales. Un stress mineur était provoqué par l'explication des tâches à accomplir avant chaque séance.

Le tiers des participants était assis à des bureaux placés devant une fenêtre avec vue sur une fontaine et des arbres. Le second tiers des étudiants était installé devant un écran plasma à haute définition, de taille identique à la fenêtre et montrant la même scène extérieure en temps réel. Les trente derniers participants étaient assis devant un mur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Incroyable !!! En l'an 70, l'urine servait au dégraissage des vêtements !!! La célèbre vespasienne fut inventée par l'empereur romain Vespasien (9-79) en vue de collecter l'urine (utilisée par les teinturiers et blanchisseurs)... On a du mal à le croire !! Une vespasienne est ensuite un WC public collectif où les hommes peuvent uriner debout.

MIGRAINE

Lavez la vaisselle !

En Indonésie, depuis des siècles, lorsqu'une femme a la migraine, on l'envoie laver la vaisselle ou le linge, dérivation croyez-vous ! Non.

Dans les îles, on a l'habitude de couper des citrons et de les mettre dans l'eau de lavage pour couper les graisses et nettoyer pour remplacer le savon.

Les médecins du pays expliquent qu'en trempant les mains assez longtemps dans de l'eau chaude citronnée, une partie du sang au cerveau est drainée vers les mains et le mal de tête part généralement après avoir rempli une tâche quotidienne.

Dans le cas d'une migraine très forte, les médecins recommandent de vaquer au lavage, debout, les pieds nus, dans une bassine d'eau bien chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Le safran contre la dépression

Le pétale du safran serait plus efficace qu'un placebo pour traiter les symptômes de dépression légère ou modérée, d'après les résultats d'une étude iranienne.

Quarante adultes souffrant de dépression ont participé à cet essai clinique. Répartis au hasard en deux groupes égaux, les participants ont pris soit des capsules d'extrait de pétales de safran *(Crocus Sativus L.)* soit un placebo, à raison de 30 mg par jour pendant six semaines.

A la fin de l'étude, les sujets ayant consommé les capsules de safran ont éprouvé un soulagement plus efficace que ceux ayant pris le placebo. Ces résultats ont été obtenus en utilisant les échelles d'évaluation reconnues pour ce type de trouble mental. Chaque participant devait interrompre toute prise d'antidépresseur au moins quatre semaines avant le début de l'étude afin d'éviter de fausser les résultats. Les auteurs soulignent que les effets positifs du safran se sont fait remarquer dès la deuxième semaine de traitement. Aucun effet indésirable n'a été rapporté.

Les conclusions de cette étude confirment celles d'un essai préparatoire ayant porté sur la même partie du safran, soit le pétale. Les résultats vont dans le même sens que les essais conduits sur le pistil. A noter que la récolte du pistil est beaucoup plus dispendieuse que celle du pétale. Premier producteur mondial de safran, l'Iran en explore scientifiquement les vertus médicinales depuis déjà quelques années. Des préparations médicinales de safran y ont traditionnellement été utilisées pour contrer la dépression. L'extrait de pistil a démontré, lors d'études antérieures, des propriétés anti-inflammatoires, antispasmodiques et antioxydantes.

La couleur ocre typique du safran, l'épice la plus chère au monde, provient du pistil. La fleur, elle, va plutôt du lilas au pourpre.

Rire pour l'asthme, bon ou mauvais ?

Le rire pourrait contribuer au déclenchement des crises d'asthme. C'est du moins l'avis de 56% des 235 patients asthmatiques interrogés par une équipe de chercheurs du centre médical de la faculté de médecine de l'Université de New York (NYU Medical Center) qui livraient ces résultats à l'occasion d'un colloque de l'American Thoracic Society, tenu en mai dernier. Des chercheurs australiens rapportaient des résultats semblables l'an dernier, tandis que 41,9% des patients interrogés affirmaient la même chose.

Bien que l'on sache que le rire peut provoquer une crise, au même titre que le pollen, la fumée, la poussière ou le smog, on en ignore les causes. Les chercheurs pensent généralement que cela aurait à voir avec un phénomène d'hyperventilation induite par le rire.

Chez les patients dont l'asthme est bien maîtrisé, le rire a toutefois peu d'impact sur le déclenchement des crises. Il pourrait même, au contraire, être bénéfique.

En effet, les résultats d'un essai clinique mené au Japon l'an dernier indiquent que la projection de films humoristiques peut avoir un impact positif sur des patients souffrant d'asthme bronchique.

Selon les chercheurs, l'humour permettrait de contrer le stress qui est de plus en plus considéré comme un facteur d'aggravation des maladies du système immunitaire, dont l'asthme fait partie.

Les experts estiment que lorsque le rire provoque une crise, cela peut être considéré comme un indicateur du fait que l'asthme du patient est mal maîtrisé et qu'il faut ajouter la médication ou prescrire des exercices respiratoires. Mais il n'est pas question de recommander aux asthmatiques d'éviter la rigolade…