SOIR SANTE

Dimanche 27 juillet 2008 - Page 13

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Cocktail vitaminé du matin

Pour commencer une journée avec une énergie féroce, écrasez une banane, mélangez-la à deux cuillerées à café de miel et une cuillerée à café de crème fraîche. Savourez.

La banane est considérée comme une usine à vitamines car elle contient des vitamines A, B et C, du sucre à 80% et des tanins.

CHEVILLES ENFLÉES

Pensez au romarin

Une cheville enflée est une cheville qui possède un léger œdème, caractérisé par un gonflement de consistance molle où le doigt s'enfonce comme dans du beurre et laisse une empreinte dite du «godet».

A la fin de la journée, si vous avez parfois les chevilles enflées, faites une décoction de romarin (iklil) à raison de 30 g de feuilles fraîches par 1/2 litre d'eau pendant environ 10 minutes et laissez tremper vos chevilles un bon quart d'heure (vous pouvez aussi appliquer des compresses). Vos chevilles seront rapidement décongestionnées. Une attention particulière doit être notée pour toute enflure des chevilles : ou bien il s'agit d'un léger œdème de fatigue, non pathologique, et ce remède s'impose. Ou bien il peut s'agir d'un problème médical beaucoup plus grave, et une consultation médicale s'avère alors indispensable.

Certaines maladies peuvent, en effet, entraîner comme conséquence un œdème des membres inférieurs : insuffisance cardiaque, hypertension artérielle essentielle, syndrome néphrétique, cirrhoses, insuffisance rénale chronique, compressions abdomino-pelviennes…

Nouveau regard sur les épinards

Pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, nos yeux comptent sur deux pigments présents dans le cristallin de l'œil : la lutéine et la zéaxanthine — deux antioxydants de la famille des caroténoïdes.

Mais en vieillissant, cette protection s'effrite. C'est pourquoi environ 30% des gens âgés de plus de 75 ans sont atteints, à différents degrés, de dégénérescence maculaire.

Or, un apport alimentaire suffisant en lutéine et en zéaxanthine — soit 6 mg par jour — pourrait prémunir les aînés contre cette perte de l'acuité visuelle. Et l'épinard en constitue l'une des meilleures sources, bien que leur concentration diffère d'un type d'épinard à l'autre.

C'est précisément ce qu'a voulu évaluer Dean A. Kopsell, chercheur à l'université du Tennessee. A partir de 14 cultivars différents, il a comparé la concentration sanguine de lutéine et de zéaxanthine auprès de volontaires qui, pendant 12 semaines, ont intégré les épinards à leur alimentation quotidienne.

DU YAOURT

Pour des dents et des gencives en santé

Consommer régulièrement du yaourt diminuerait les symptômes d'infections des gencives (gingivite) et de l'os de la dent (parodontite). Cet effet serait attribuable aux bactéries lactiques (lactobacilles), des probiotiques que l'on retrouve dans le yaourt ordinaire et autres laits fermentés.

C'est ce que révèle une étude japonaise menée auprès de 942 personnes âgées de 40 ans à 79 ans. Selon les résultats, il y aurait un lien entre la consommation de yogourt et la gravité de la maladie parodontale (gingivite et parodontite).

Les symptômes étaient au moins importants chez les sujets qui consommaient 55 g et plus de yaourt par jour — ou de produits renfermant de l'acide lactique — comparativement à ceux dont la consommation de bactéries lactiques était moins élevée.

Ces résultats se sont maintenus, peu importe l'âge, le sexe, la consommation d'alcool ou de tabac, la fréquence de brossage des dents, le taux de glucose sanguin ou de cholestérol. Le lait et le fromage n'étaient cependant pas associés à la santé des dents et des gencives.

Les participants ont été questionnés sur leur consommation de divers produits laitiers sur une période d'un an. Ils ont également été soumis à un examen parodontal afin d'évaluer l'inflammation des tissus de soutien de la dent : gencives, os et racine.

Selon les chercheurs, les bactéries lactiques que l'on retrouve dans le yaourt permettraient de contrôler la croissance des microbes de la cavité buccale.

ONGLES STRIÉS

Des solutions naturelles

Un ongle strié est couvert de petits sillons parallèles, plus ou moins nombreux, séparés par des arêtes saillantes de couleur blanchâtre dans la plupart des cas.

Faites infuser environ 15 minutes une tasse d'eau avec deux pincées de romarin, deux pincées de verveine, deux pincées de genièvre en poudre et deux pincées de sarriette. Massez soigneusement vos ongles avec la préparation ou laissez-les tremper un bon quart d'heure. Séchez. Recommencez aussi souvent qu'il le faudra.

Pour retrouver des ongles lisses, vous pouvez aussi les tremper dans un bol additionné de huit gouttes d'huile de calendula (souci).

➤ **Le romarin (ilklil),** arbuste odoriférant de la famille des labiées, est très commun sur le littoral méditerranéen. Il fleurit toute l'année en climat chaud. Plante très prisée des anciens, on découvrit même un rameau de romarin dans une des pyramides de l'Egypte ancienne.

Son huile essentielle composée de monoterpènes possède des vertus anti-oxydantes, régénérantes et tonifiantes pour les ongles.

➤ **La verveine odorante (Lippia citriodora),** plante de la famille des verbénacées, est un arbrisseau originaire de l'Amérique du Sud (Chili, Argentine, Uruguay, Pérou). Elle dégage une odeur envoûtante.

La verveine renforce la structure unguéale grâce à ses propriétés tonifiantes et antiradicalaires dues à la composition de son huile essentielle (terpénoïdes, cinéol, linalol et limonème) et de ses composés phénoliques (flavonoïdes du groupe des flavones).

➤ **Le genévrier (aârâr),** plante de la famille des Conifères, est un arbuste répandu dans les régions montagneuses, les landes et les clairières de tout l'hémisphère nord de l'Europe à l'Asie occidentale et même en Algérie. Ses fruits sont des cônes charnus et globuleux, d'abord verts puis noir bleuâtre et recouverts de cire à maturité : il s'agit des baies de genièvre.

La présence d'un principe amer aux propriétés tonifiantes confère à l'huile essentielle extraite de ces baies une activité régénérante.

➤ **La sarriette (zaâtar sauvage),** plante de la famille des labiées, fréquente dans les lieux secs et ensoleillés du Bassin méditerranéen, ainsi que le reste de l'Europe méridionale et l'Asie occidentale.

Ses propriétés anti-oxydantes, anti-radicalaires et tonifiantes s'exercent grâce à la composition de son huile essentielle riche en composés phénoliques (estragol, thymol) et en terpénoïdes (bornéol, carvacrol, cinéol, pinène).

➤ **Le souci (djemra),** plante de la famille des composées, se rencontre dans les endroits humides de presque toute l'Europe, de l'Asie occidentale et septentrionale ainsi qu'en Algérie.

Utilisé comme cicatrisant et trophique protecteur pour les ongles, il doit cette propriété à sa composition en acides phénoliques, en flavonoïdes, en tanins et en caroténoïdes abondants.

SACHEZ QUE

● Le savon de Marseille est un excellent dentifrice. Rincez-vous la bouche avec une infusion de menthe pour éliminer le mauvais goût et parfumez votre haleine.

Beauté des seins

● Pour raffermir vos seins, appliquez matin et soir, en onctions légères, de la compote de pommes cuite dans du lait. Massez doucement. Rincez à l'eau douce.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Ce qui peut rendre si belles et si douces les mains ? La pâtisserie ! Pétrir la pâte est une bonne gymnastique et le beurre est un adoucissant.

Les amoureux moins grippés ?

Les personnes âgées engagées dans une relation amoureuse seraient mieux prémunies contre la grippe que celles qui vivent seules. A l'inverse, les gens ayant vécu un deuil récent seraient moins armés contre le virus.

C'est ce qui ressort d'une étude menée en Grande-Bretagne auprès d'une centaine d'aînés de 65 ans et plus, qui ont d'abord répondu à un questionnaire portant sur leurs relations sociales et les événements marquants ou stressants qu'ils ont vécus dans les douze mois précédant l'étude.

Puis, les chercheurs ont mesuré la réponse immunitaire de chacun des patients en prenant des échantillons sanguins : l'un juste avant de recevoir un vaccin contre la grippe, puis un deuxième, 30 jours plus tard.

Après avoir analysé les données, les chercheurs ont remarqué que les personnes vivant en couple présentaient davantage d'anticorps que celles vivant seules. Plus la relation amoureuse était satisfaite pour les conjoints, plus leur système immunitaire était alerte.

Par contre, les personnes éprouvées par la mort d'un conjoint ou d'un proche — au cours des 12 mois précédant l'étude — montraient une réponse immunitaire plus faible que les sujets vivant seuls ou en union.

Certes, le décès d'un proche comme les relations amoureuses sont de nature imprévisible. Mais à la lumière des résultats, les auteurs jugent que des services d'accompagnement pour les personnes éprouvées par un deuil ou encore des ressources pour améliorer la vie conjugale pourraient contribuer à protéger les aînés contre la grippe et bien d'autres affections.

LU POUR VOUS

Des plantes médicinales contre l'Alzheimer ?

Certaines plantes médicinales pourraient être utiles aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. L'usage thérapeutique de la mélisse, de la sauge, du ginkgo biloba ainsi que de deux préparations de la pharmacopée chinoise permettrait de réduire les symptômes de cette maladie.

Des chercheurs brésiliens en sont venus à cette conclusion en analysant les résultats de quatre essais cliniques et d'une méta-analyse. Ces plantes auraient réussi à réduire les symptômes plus particulièrement liés au déclin cognitif chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. La mélisse et la préparation chinoise Yi Gan San présenteraient, en plus, un effet sédatif. Les mécanismes par lesquels ces produits agissent sur le cerveau ne sont pas clairement établis. Cependant, les auteurs citent des études offrant quelques pistes à ce sujet. Ainsi, la composition chimique de l'huile essentielle de mélisse pourrait agir sur l'activité du cortex, et, par le fait même, sur la fonction cognitive. Quant au Ba Wei Di Huang Wan, il augmenterait, dans le cortex, le contenu en acétylcholine qui permet la transmission de l'influx nerveux entre les neurones. Les chercheurs ont noté quelques lacunes dans les études passées en revue.

A titre d'exemple, peu de sujets ont participé à ces études, selon eux. Ils considèrent cependant que le potentiel thérapeutique de ces plantes se révèle assez prometteur dans le traitement des symptômes de la maladie d'Alzheimer pour justifier de plus importantes études sur leurs effets.

A noter que, dans le cadre de ces études, les feuilles de la mélisse (Melissa officinalis) et de la sauge (Salvia officinalis) ont été utilisées sous forme de teinture.

La préparation Yi Gan San a été administrée sous forme d'extrait sec résultant de l'assemblage de sept plantes dont la racine d'angélique. Une autre préparation chinoise, Ba Wei Di Huang Wan, constituée de huit plantes dont la rehmannia, a été consommée sous forme de poudre mélangée à du miel.