SOIR SANTE

Dimanche 19 octobre 2008 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème au concombre

Pour avoir toujours la peau douce, préparez une crème au concombre. C'est un peu long à faire, mais très facile : vous passez du concombre à la centrifugeuse pour en obtenir 10 cl.

Mettez à fondre deux bonnes cuillerées à soupe de graisse végétale au bain-marie et, quand c'est bien liquide, vous ajoutez peu à peu le jus de concombre en battant vigoureusement jusqu'à ce que votre crème soit refroidie.

EN SAVOIR PLUS

Le fenouil constitue un légume original du point de vue du goût, riche en pro-vitamine A et en vitamine C lorsqu'il est mangé cru. Il apporte aussi des vitamines du groupe B (B1, B6, B12) actives dans le métabolisme glucidique et nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, du potassium, du sodium et du fer. Il est riche en fibres et peu calorique car il n'apporte pas d'amidons (30 Kcal pour 100 g de produit).

Les champions olympiques ignorent sans doute que le nom grec du fenouil est aussi celui d'une discipline : le marathon, qui lui-même doit son origine au village de Marathon, véritable champ de fenouil sauvage, devenu célèbre grâce à la victoire remportée par le général athénien Miltiade sur les Perses en 490.

LU POUR VOUS

Avoir au moins une relation sexuelle par semaine aiderait les hommes de 55 ans et plus à prévenir les troubles érectiles.

C'est la conclusion d'une étude finlandaise menée auprès de 989 hommes âgés de 55 ans à 75 ans. Les participants ont répondu à un premier questionnaire en 1999, puis à un second en 2004. Pour être sélectionnés, les hommes ne devaient pas avoir de dysfonction érectile au début de l'étude.

Selon les résultats, plus la fréquence des rapports sexuels est élevée, moins les risques sont grands de connaître des troubles d'érection modérés ou complets. Les hommes qui avaient moins d'une relation sexuelle par semaine étaient deux fois plus nombreux à avoir des troubles d'érection que ceux qui avaient un rapport sexuel par semaine. Et les participants qui avaient de trois à quatre rapports sexuels hebdomadaires étaient quatre fois moins nombreux à souffrir de dysfonction érectile.

«Si on n'utilise pas ses jambes, elles fonctionneront moins bien, illustre Jules Bureau, sexologue et psychologue. C'est la même chose pour la fonction érectile : il faut la maintenir par des rapports sexuels réguliers.»

Le chou contre la toux

Contre la toux grasse, à faire en début de bronchite ou en prévention avant l'hiver. Prendre 3 feuilles de chou vert (frisé ou non, peu importe, même les feuilles de chou-fleur conviennent), les couper en morceaux, ne pas enlever la côte du milieu. Les faire mijoter doucement dans un demi-litre d'eau. Boire la valeur d'une tasse moyenne, à jeun le matin, avant le repas de midi et le soir au coucher, aussi longtemps que nécessaire.

C'est très efficace et évite les sirops qui fatiguent le foie, mais il est certain qu'il faut prendre la toux au départ.

À RETENIR

Certains jus de fruit rendraient certains médicament inefficaces, d'après une étude canadienne présentée lors de la rencontre nationale de la Société américaine de chimie.

Pamplemousse, mais aussi orange et pomme.

Et les jus d'orange ou de pomme ? Pas une bonne idée non plus, car une étude canadienne vient de montrer qu'ils bloqueraient l'action de certains médicaments.

Explication : le jus de pamplemousse bloquerait les médicaments à cause de la naringine qu'il contient. En effet, ce flavonoïde inhiberait un transporteur des médicaments : l'acheminement de l'intestin à la circulation sanguine est réduit. Les chercheurs précisent que la substance de l'orange qui agirait de façon similaire à la naringine est l'hespéridine. Les pommes n'ont, quant à elles, pas encore dévoilé leur substance mystérieuse...

LES CÉRÉALES

Recettes naturelles

Masque apaisant, lotion calmante, bain adoucissant, masque nutritif... C'est décidé, on adopte les céréales !

Masque apaisant à base d'avoine

Dans un bol, mélangez deux bonnes cuillères à soupe de flocons d'avoine, une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et trois gouttes d'huile essentielle de rose. Appliquez cette préparation à l'aide d'un pinceau en masque sur le visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Lotion calmante à base d'avoine

Faites bouillir pendant dix minutes une poignée de flocons d'avoine dans 1/2 litre d'eau. `

Couvrez puis laissez poser dix minutes feu éteint. Filtrez et ajoutez un peu d'huile d'amande douce. Spécial peaux sensibles.

Lait adoucissant et apaisant à base d'avoine

Versez un verre d'eau dans une casserole et ajoutez une cuillère à soupe de flocons d'avoine. Après l'ébullition, laissez dix minutes à petit feu. Laissez refroidir puis filtrez. Quand c'est froid, ajoutez deux cuillères à café d'huile de germe de blé et quatre cuillères à soupe de fromage blanc.

Appliquez ce lait comme un démaquillant (matin et/ou soir) avec un coton. Conservez cette préparation dans un flacon en verre teinté, bien fermé. Cette préparation doit être utilisée dans les cinq jours qui suivent.

Lotion calmante au son

Faites bouillir 250 g de son dans un litre d'eau pendant dix minutes. Puis filtrez la préparation.

Appliquez votre lotion matin et/ou soir à l'aide d'un coton avant votre crème habituelle. Conservez-la dans une bouteille en verre teinté, une semaine maximum au réfrigérateur.

Bain douceur à base de son

Mettez 1 kg de son (nekhala) dans une mousseline ou un linge très fin. Veillez à bien la fermer pour ne pas que le son s'échappe dans votre baignoire. Et plongez-la dans l'eau de votre bain.

Gommage peau sensible à base de son et de lin

Dans un bol, mélangez une petite tasse de son de blé et une petite tasse de grains de lin (zeriâte el-kettane) préalablement broyés. Ajoutez un peu d'eau chaude puis appliquez cette préparation sur votre visage en effectuant de petits mouvements circulaires.

Evitez bien le contour des yeux puis rincez soigneusement à l'eau tiède.

Poudre spécial cheveux gras à base de son

Si vos cheveux ont tendance à être gras, appliquez tout simplement avant votre shampooing un peu de son de blé sur votre cuir chevelu. Massez bien puis faites un shampoing doux.

Masque nutritif spécial cheveux secs à base de germe de blé

Dans un bol, mélangez un jaune d'œuf, trois cuillères à soupe de germe de blé, quatre cuillères à soupe de miel (liquide) et le jus d'un demi-citron.

Appliquez ce masque sur vos cheveux en le répartissant bien, laissez poser environ 15 minutes puis faites un shampooing doux.

L'AVOCAT

Une mine de vitamines

Oui, l'avocat est calorique ! Oui, il renferme un pourcentage important de graisses, mais attention ! Au contraire du beurre et bien qu'il en ait l'onctuosité, c'est un ami de votre système cardiovasculaire.

• Bien le choisir

L'avocat est mûr lorsque son écorce cède légèrement quand on appuie dessus. Mais attention : il ne doit pas non plus être mou !

• Un concentré d'antioxydants

En vieillissant, nos cellules s'oxydent... Et pour freiner leur destruction, nous devons absorber un maximum d'antioxydants. Eh bien, justement, l'avocat contient des proanthocyanidines en quantité, des substances qui protègent nos petits globules des attaques oxydantes !

• Des fibres douces

L'avocat renferme une quantité importante de fibres, des fibres douces qui n'agressent pas l'intestin mais qui aident à calmer l'appétit et à améliorer le transit, et sont connues pour leur effet préventif sur le cancer du côlon et les maladies cardiovasculaires.

• Et du bon gras !

Généralement, l'avocat est proscrit du régime alimentaire lorsque l'on cherche à mincir. C'est une mine de calories (161 pour 100 g en moyenne), mais il mérite de conserver une petite place dans vos menus. Car, non seulement il est riche en vitamines et minéraux, il facilite le transit (et, dans le cadre d'un régime amincissant, ce n''est pas négligeable !), mais il apporte de bonnes graisses !

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Peu calorique (30 à 40 kcal pour 100 g crus), le navet recèle en quantité les vitamines A, B et C. Si vous manquez de fer et de calcium, consommez sans hésiter les fanes !

SACHEZ QUE...

● Reconnu pour ses multiples qualités diététiques, pauvre en calories mais riche en vitamines et en sels minéraux, le chou contient en abondance des fibres composées majoritairement de cellulose et d'hémicellulose. Cent grammes de chou vert cru, mangé en salade, apportent en moyenne la même quantité de vitamine C que deux verres de jus d'orange ou huit laitues de serre ! Parmi la centaine d'espèces répertoriées, il en existe quatre dont l'utilisation est entrée dans notre quotidien : le chou-fleur, les choux pommés (blanc, vert, rouge), le chou de Bruxelles et le brocoli.

La pierre d'alun

D'origine minérale, la pierre d'alun (echeb) est traditionnellement utilisée comme déodorant naturel pour lutter contre les odeurs et l'humidité.

Elle agit en déposant un film invisible de sels minéraux. Outre son effet sur la régulation de la transpiration, la pierre d'alun est également efficace après une épilation afin de calmer les irritations et stopper les petites coupures. Les homes en effet s'en servent pour apaiser leur peau après le rasage. La pierre d'alun est ainsi reconnue pour ses propriétés adoucissantes, astringentes et purifiantes. La protection est efficace et durable.

Conseil d'utilisation : Appliquez tout simplement la pierre d'alun au sortir de votre douche sur vos aisselles humidifiées. Vous pouvez aussi vous en servir sur vos pieds : pour cela mouiller votre pierre et frottez la sur vos pieds.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le guggul

Ce petit arbuste épineux est l'une des plantes ayurvédiques les plus célèbres en Inde. Il doit sa réputation à sa capacité de réguler le cholestérol et la glycémie;

• Une tradition très ancienne

Dans le Charak Samhita, traité de médecine ayurvédique indienne écrit il y a 2 300 ans, la gomme de guggul est décrite avec précision à plusieurs reprises. Elle est indiquée pour soigner une maladie qui «résulte d'une mauvaise alimentation et de la sédentarité, se manifestant par l'accumulation de graisse sur les parois des vaisseaux sanguins», autrement dit l'athérosclérose.

• De nombreuses recherches

Il y a une cinquantaine d'années, des chercheurs de l'Université Banaras Hindu se sont penchés sur les propriétés thérapeutiques et pharmacologiques de la gomme de guggul.

Ils ont isolé des stéroïdes qu'ils ont appelés guggulipides. Cette substance abaisse de façon significative le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang en rééquilibrant le rapport bon cholestérol (HDL) et mauvais cholestérol (LDL).

• Contre-indications

La plupart des études montrent qu'il n'existe pas de contre-indication majeure.

Cependant, la gomme pure que l'on trouve en Inde, lorsqu'elle est consommée en excès, peut entraîner une diarrhée sévère, des maux de tête ou des éruptions cutanées. A la posologie conseillée, les extraits commercialisés en Occident entraînent peu d'effets secondaires, au pire quelques troubles gastriques. Il suffit de cesser d'en prendre pour que ces éventuels inconvénients disparaissent. En revanche, il faut vous méfier des interactions possibles si vous prenez des anticoagulants, des antiplaquettaires ou des médicaments contre l'hypothyroïde ou l'hyperthyroïde.

En effet, le guggul peut, soit potentialiser les effets de ces molécules chimiques, soit, au contraire, les inhiber. Par précaution, le guggul est aussi déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.