SOIR SANTE

Dimanche 30 novembre 2008 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume pour les lèvres

Ingrédients

1 c. à café rase de cire d'abeille*
2 c. à café d'huile de germes de blé
2 c. à café d'huile d'olive
1/2 c. à café de miel.
Un petit morceau de rouge à lèvres (facultatif)
1 goutte d'HE de votre choix (rose, orange ou mandarine, par exemple).

Dans un pyrex au bain-marie, faites fondre tous les ingrédients à l'exception de la goutte d'huile essentielle.

Remuez constamment le mélange afin de mêler intimement les composants. Lorsque tous les éléments seront fondus, retirez le pyrex de l'eau bouillante et, toujours en remuant, placez-le dans un bac d'eau froide pour accélérer le refroidissement de la crème. Quand la crème aura tiédi, ajoutez l'huile essentielle de votre choix (une goutte, pas plus) et mélangez encore. Versez le baume tiédi mais encore suffisamment liquide dans de petits pots à couvercles vissés et laissez durcir. Appliquez ce baume avec le bout du doigt et massez délicatement les lèvres. Si vous avez choisi la version colorée (avec le rouge à lèvres), vous pouvez appliquer ce merveilleux baume soignant au moyen d'un petit pinceau.

• Ne préparez pas trop de produit à la fois. Les quantités indiquées ci-dessus permettent de préparer deux petits pots. Gardez-en un pour vous et offrez l'autre ! Ainsi, vous ferez plaisir à une amie et vous aurez toujours un produit frais, dont vous pourrez varier le parfum !

• Une astuce : Versez le mélange dans une seringue dont vous aurez coupé le haut. Laissez refroidir au réfrigérateur en plaçant la seringue debout. Une fois le baume refroidi, pressez le piston de la seringue pour en faire sortir le stick que vous enfoncerez délicatement dans le tube vide d'un vieux rouge à lèvres. Mais évitez de trimballer votre stick à lèvres dans votre sac à main les jours de grande chaleur, car je ne réponds de rien !!!

* La cire d'abeille se présente sous forme de petites pastilles (granulés) ou en bloc que l'on râpe au fur et à mesure de ses besoins. Si vous n'en trouvez pas en pharmacie, essayez les magasins de diététique ou apiculteurs.

Attention : ne confondez pas la cire d'abeille vierge (à usage cosmétique) et la cire d'abeille pour confectionner les bougies !

HYPERTENSION

Le collagène de poulet ferait baisser la pression artérielle

Le poulet pourrait aider les scientifiques dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ! Ou du moins, le collagène contenu dans ses tissus. Celui-ci permettrait de réduire la pression artérielle. C'est ce que suggère une étude japonaise publiée dans le Journal of Agricultural et Food Chemistry.

L'équipe de chercheurs de l'université d'Hiroshima menée par Ai Saiko a obtenu in vitro une enzyme, l'ACE, en hydrolysant le collagène extrait de cuisses de poulet. Les chercheurs ont ensuite testé cette enzyme sur des rats souffrant d'hypertension chronique. Ils se sont alors rendu compte que l'ACE inhibe la transformation de l'angiotensine en une molécule aux effets vasoconstricteurs. Ainsi, l'ACE permettrait de diminuer la pression artérielle. «Il est très important de prévenir et de lutter contre l'hypertension, qui résulte de certains modes de vie, expliquent les auteurs. Les résultats de cette étude montrent que la consommation de collagène et donc de poulet pourrait entrer dans le cadre d'une alimentation visant à réduire la pression artérielle.»

Le rire est la meilleure médecine pour le cœur

Le rire est la meilleure médecine ! Cette affirmation semble être vraie lorsqu'il s'agit de la santé du cœur. C'est du moins ce qu'affirme Michael Miller, directeur du Centre de prévention cardiaque de l'Université du Maryland. Une équipe de chercheurs de cette université a démontré que les gens qui ont des problèmes cardiaques sont 40% moins enclins à rire de situations comiques que ceux qui ont un cœur en santé. L'étude était basée sur des questionnaires où les gens devaient noter leurs réactions à différentes situations où l'humour intervenait.

Non seulement les personnes avec des troubles cardiaques riaient moins, mais elles avaient de la difficulté à reconnaître les situations humoristiques et montraient davantage d'agressivité que celles avec un cœur sain. Ainsi, selon Miller, «la capacité de rire peut avoir une grande portée dans une société comme les Etats-Unis où les maladies cardiaques sont la principale cause de décès».

L'ORANGE

Un fruit aux bienfaits multiples

L'orange est un fruit délicieux et une boisson pour toutes les occasions. De plus, ses avantages sont assez nombreux quand il s'agit de santé et de beauté.

La vitamine C qui est présente en grande quantité dans ce fruit aide à revitaliser la combustion du sucre, et augmente l'absorption du fer. Elle renforce le système immunitaire et facilite la cicatrisation.

Elle donne au corps de l'énergie, et c'est pourquoi il est très recommandé de manger des oranges et d'en boire le jus lors d'une grande fatigue, ou après une intervention chirurgicale ou en cas de rhume et de grippe.

Les fibres présentes dans les oranges aident l'estomac à augmenter ses activités et à mieux se débarrasser des déchets et à prévenir la constipation. Etant une excellente source de calcium et de potassium, l'orange réduit la pression artérielle et fortifie les os. Elle réduit l'intensité de la toux et fortifie le foie et est très importante pour le cœur et sa vitalité, surtout qu'elle contribue à l'augmentation du niveau du bon cholestérol et à en réduire le niveau du mauvais. L'écorce de l'orange possède beaucoup de qualités dont on pourrait jouir :

➤ **La peau externe contient des flavonoïdes,** une matière qui est l'un des composés de la vitamine C. Parmi les constituants de la flavonoïde, on trouve la citrine qui fortifie les tissus capillaires. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser un shampooing qui contient des extraits d'orange pour donner la force et la vitalité. L'écorce pourrait aussi être utilisée pour frotter la peau pour lui donner de la fraîcheur et de la douceur.

➤ **De récentes études ont montré qu'un certain composé,** que l'on trouve dans l'écorce de l'orange, pourrait réduire le taux du mauvais cholestérol dans le sang. Ce composé est connu sous le nom de FPM ou flavones poly-méthoxylés.

➤ **En plus de ses vertus sur la santé,** l'orange possède beaucoup d'avantages pour la beauté. Il est important de savoir que les oranges contribuent au renouvellement des cellules faciales, et restaurent la douceur de la peau grasse.

➤ **Voici des manières pour utiliser l'orange,** dans la fabrication d'un masque facial.

• Si vous avez une peau normale ou sèche : mélangez quelques gouttes d'huile de soja avec du jus d'orange, et préparez-en un masque pour le visage. Cinq minutes après l'application du masque, lavez le visage.

• Pour une peau douce : mettez des morceaux d'orange ou d'un autre agrume sur le visage et le cou. Laissez agir de 10 à 15 minutes, ensuite lavez avec de l'eau tiède.

• Pour adoucir les mains et en éliminer la dureté, frottez-les avec l'écorce de l'orange.

• Si vous suivez un certain régime alimentaire et vous désirez perdre des kilos, il est recommandé de consommer des oranges puisque chaque 100 grammes d'agrume contient 45 caloris seulement.

➤ **Ce que vous ne saviez pas à propos des oranges,** c'est que selon une étude qui a été menée en Australie, il s'est avéré que la consommation d'une orange par jour prévient certains types de cancers. Il a été prouvé que la consommation d'un agrume par jour prévient le cancer de la gorge et de l'estomac.

➤ **De plus, les hommes de science australiens** ont annoncé la découverte d'un avantage très spécifique de l'orange : elle tue le HIV responsable du sida.

➤ **Voici quelques conseils sur l'orange :**

1. Buvez un verre de jus d'orange le matin à la place du café. Ceci vous aidera à réduire le stress dont vous souffrez durant votre vie professionnelle quotidienne.

2. Buvez votre jus fraîchement pressé pour ne pas perdre certains de ses éléments essentiels. Il est préférable de manger des oranges au lieu de boire le jus parce qu'elles ont tendance à perdre la vitamine C durant la préparation du jus.

3. Mangez des agrumes autant que vous le souhaitez surtout que certaines études ont montré que les oranges aident énormément dans le traitement des maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.

4. Ceux qui souffrent d'un ulcère devraient réduire leur consommation de jus d'orange

5. Boire la moitié d'un verre de jus d'orange aide dans la prévention d'une attaque cérébrale.

Ainsi, **l'orange, ce petit fruit, possède de grands avantages...** Mangez-en autant que vous le voulez. Et comme l'a si bien dit le grand médecin grec Hippocrate : «Que votre nourriture soit votre médicament... Traitez les patients avec les herbes qui viennent de leur terre, parce que ce ne sont qu'elles qui les guériront.»

SAVIEZ-VOUS QUE

● **Grâce à son action dissolvante de l'acide urique et fluidifiante du sang, l'ail combat ainsi le vieillissement et la sénescence. Il devrait faire partie de l'arsenal des personnes âgées qui veulent rester actives et vigilantes.**

SACHEZ QUE...

● La sauge (souak ennebi) est le premier dentifrice connu. Ses propriétés antiseptiques et désintoxiquantes aident à combattre la mauvaise haleine. Ce remède suivant est très bon pour y remédier surtout quand elle provient des gencives : faites bouillir 100 g de sauge sèche dans 1 litre d'eau et retirez-la du feu. Laissez-la ainsi infuser 10 minutes. Utilisez ce rince-bouche après vous être brossé les dents. Vous pouvez aussi l'utiliser pour nettoyer la bouche à l'aide de la brosse à dents.

Tressautement de paupière

● Si vous êtes sujet à un tic des paupières ou tressautement de paupière, cela peut être un signe d'hypomagnésémie, ou déficit en magnésium. Ce minéral sert de catalyseur dans bon nombre de réactions biochimiques. Un apport insuffisant se traduit par une hyperexcitabilité du système nerveux.

Si vous ne consommez pas beaucoup de cacao, céréales, fruits secs, prenez du magnésium en complément alimentaire cela aidera à dissiper votre fatigue nerveuse (demandez conseil à votre pharmacien).

LU POUR VOUS

Comment améliorer la sensibilité à l'insuline

L'obésité et la surcharge pondérale représentent un problème de santé publique à l'échelle mondiale. Plus d'un milliard d'adultes sont en surcharge pondérale dans le monde et au moins 300 millions de ceux-ci sont obèses.

La réduction des risques liée à une amélioration de la sensibilité à l'insuline passe par un accroissement de l'activité physique et des modifications fondamentales de nos habitudes alimentaires devant aboutir à une consommation accrue de fruits et de légumes et une réduction des graisses saturées au profit d'une augmentation des acides gras oméga-3.

Le thé vert fait partie des substances modulatrices de la glycémie.

Ses propriétés antioxydantes protègent le pancréas.

La cannelle favorise l'utilisation musculaire du glucose.

Son effet est amplifié quand sa prise est combinée à une activité physique régulière.

Il importe également d'éviter les carences en zinc, magnésium, chrome. L'hyperglycémie est une source de stress oxydant responsable à son tour d'une diminution de la sensibilité à l'insuline.

Une alimentation saine, constituée de glucides complexes (céréales, pains complets...) est absorbée moins rapidement et induit ainsi une production insulinique moins importante.

Les aliments à index glycémique bas comme les protéines de soja et les féculents contribuent à une absorption plus lente de sucres et une diminution de la réponse insulinique.

Le chou, le médecin des pauvres

Les usages médicinaux du chou sont tellement nombreux que des livres entiers ont été écrits à son sujet. Il est surprenant de voir qu'un simple légume comme celui-là combine autant de qualités thérapeutiques.

Le chou agit un peu comme l'argile sur les humeurs viciées, les toxines et les déchets du corps qu'il attire à lui et entraîne hors de l'organisme. Voilà pourquoi on s'en sert autant en cataplasmes externes qu'en usage interne. On guérit par le chou des plaies pernicieuses, des douleurs rhumatismales, des névralgies, des céphalées, des ulcères variqueux, des fièvres éruptives, des dermatoses, des affections vasculaires, gastro-intestinales, pleuro-pulmonaires. On s'en est servi pour traiter des tumeurs, des morsures d'animaux, les hémorroïdes, des gangrènes, etc.

On lui reconnaît des vertus antibiotiques, antidiabétiques et celles de soigner les ulcères gastriques et les cirrhoses.

Comment l'utiliser :

Prenez de préférence des feuilles charnues et colorées.

Prenez-les sous forme de jus fraîchement pressé, ou encore sous forme de choucroute.

Usage externe :

On débarrasse le chou de ses nervures trop épaisses (chou biologique), et on le passe au rouleau à pâtisserie afin d'en exprimer le jus.

On fait des compresses de 2 ou 3 feuilles d'épaisseur. On recouvre d'un tissu. On laisse en place plusieurs heures (ou la nuit).

Très efficace dans les cas de plaies, de brûlures, de problèmes hépatiques, de règles douloureuses, de douleurs articulaires.

Utilisé en cataplasme, le chou provoque parfois certains phénomènes localisés d'intolérance.

Il suffit alors d'interrompre momentanément le traitement et d'appliquer de l'huile d'olive ou d'amande.