SOIR SANTE

Dimanche 11 janvier 2009 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Gargarisme

Il faut 30 cl d'eau dans une casserole.
On y ajoute :
- 1 rondelle de racine de gingembre
- Une pincée de piment de Cayenne
- Une gousse d'ail coupée en deux
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre (ou de pomme)
2 cuillères à café de miel

On porte le tout à ébullition puis on enlève du feu, on couvre et on laisse refroidir.

Il faut filtrer le liquide avant de pouvoir se gargariser trois fois par jour.

LU POUR VOUS

Un nouvel espoir pour les asthmatiques sévères ?

De nombreux patients asthmatiques sévères sont allergiques, le plus souvent sans le savoir, à certaines espèces de champignons. Une étude anglaise démontre pour la première fois que l'usage d'un médicament antifongique améliore l'état de 62% des patients asthmatiques et allergiques à au moins un de ces champignons.

Cette étude publiée le 1er janvier dans le journal *American journal of respiratory and critical care Medicine,* a été réalisée par le Pr David Denning à Manchester auprès de 58 patients asthmatiques sévères présentant au moins une réaction positive à sept tests cutanés différents effectués avec des champignons. Ces patients ont reçu soit un placebo, soit de l'itraconazole (200 mg 2 fois par jour). Après 32 semaines, 62% des patients ayant reçu l'antifongique ont vu leur qualité de vie s'améliorer (à l'inverse des patients sous placebo), avec notamment une amélioration de leur fonction pulmonaire et une diminution de leurs écoulements du nez. Selon le Pr Denning, «cette étude indique donc que l'allergie aux champignons est importante chez certains patients présentant un asthme sévère, et qu'un traitement oral par médicaments antifongiques vaut la peine d'être essayé chez les plus difficiles à traiter».

Cependant, quatre semaines après l'arrêt du traitement, les symptômes sont réapparus. De plus, la prise de ce médicament peut entraîner la survenue d'effets secondaires nécessitant son arrêt (troubles digestifs, faiblesses musculaires…). Le Pr Denning tient d'ailleurs à préciser que «l'itraconazole ne conviendra pas à tous les patients et n'est pas toujours utile, mais quand il l'est, l'effet est spectaculaire». Bien sûr, cet essai demande confirmation à plus grande échelle, mais il ouvre d'ores et déjà la porte à de nouveaux moyens thérapeutiques pour les patients asthmatiques sévères, en particulier ceux pour qui le traitement de fond habituel n'est pas suffisamment efficace. Au Japon, des chercheurs ont constaté une diminution significative du risque de cancer du sein avec l'augmentation de la consommation de plusieurs légumes, dont la pomme de terre et la patate douce, et ce, chez les femmes préménopausées.

CITRON, HUÎTRES ET BACTÉRIES

Le jus de citron détruit la majorité des bactéries qui pourraient se retrouver dans les **huîtres crues**, d'où l'habitude d'en ajouter quelques gouttes à ces dernières avant de les consommer.

SAVIEZ-VOUS QUE

● L'orange est l'un des fruits les plus anciens ? il est considéré comme un fruit très ancien avec des racines venant de la Chine, où les Chinois en ont produit et envoyé vers l'Inde. Après les Croisades, ce fruit a été introduit en Europe et ensuite aux Etats-Unis. Il est planté en Espagne et dans beaucoup de pays méditerranéens. Les Portugais ont été les premiers à transporter ce fruit de la Chine vers le reste du monde. L'orange est riche en vitamine C, et contient les vitamines B, A et E, tout comme le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium et le sucre. Le calcium contenu facilite le processus de digestion. Les oranges fournissent au corps l'eau dont il a besoin surtout que leur teneur en eau atteint les 85 %.

Conseil utile

Une pincée de bicarbonate de soude dans les sauces tomates ou les soupes à base de tomates, l'acidité et la préparation deviennent de plus digestes.

LES ORTIES

Il faut toujours en avoir chez soi

Outre les propriétés insecticides et d'engrais qu'on peut fabriquer avec les orties, il y a des applications médicinales tout aussi intéressantes :

- L'ortie (horeïque) est un excellent dépuratif et antianémique, en plus comme il draine bien les reins, il est antirhumatismal et aussi antidiabétique.

- Elles sont extrêmement riches en vitamines C, E et K, en bêtacarotène et en minéraux, ainsi qu'en substances immunostimulantes (production de lymphocytes) et anti-inflammatoires.

Que ce soit au printemps, en été ou en automne, on peut cueillir (avec des gants de préférence) les sommités fleuries des orties. Quand on parle de sommités fleuries, c'est le moment où la plante est en fleurs et on cueille en général le dessus de la plante avec 4 ou 5 feuilles et on garde aussi la tige.

➤ Comment faire un excellent bouillon

- Emincez deux beaux oignons et faites les blanchir dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive ;

- ajoutez 1 litre 1/2 d'eau, poivrez, mais ne pas ajouter de sel, puis portez à ébullition ;

- lavez à l'eau froide, réservez une dizaine de feuilles, découpez le reste des dix sommités fleuries d'orties ;

- ajoutez, laissez mijoter à couvert 5 minutes.

- filtrez au chinois, puis ajoutez les feuilles et réchauffez encore cinq minutes ajoutez du persil plat haché et servez chaud.

Pour l'hiver, on sèche des orties et on les coupe en petits morceaux pour d'autres applications.

➤ La tisane d'orties séchées

La plante a perdu une partie de ses vertus, mais reste efficace.

- 5 g de feuilles séchées par litre d'eau
- chauffez 10 minutes
- filtrez et buvez très chaud.

➤ Action de la tisane

- La principale caractéristique en tisane est l'élimination des toxines intestinales.

- Sur le plan sanguin, elle agit comme régulateur de la tension artérielle.

- Cette même tisane sert au rinçage des cheveux ; elle évite la chute des cheveux et soigne les dermatoses du cuir chevelu.

Le suc frais contenu dans la tige de la plante peut être appliqué sur des blessures pour stopper les hémorragies.

Vous voyez, contrairement aux idées reçues, ce n'est pas une mauvaise herbe.

FIGUE DE BARBARIE

Le cactus des guérisseurs

Au Maroc, on fait des massages avec l'huile obtenue à partir du fruit pour effacer les cicatrices et les rides. On saupoudre les plaies pour les désinfecter et les cicatriser avec la poudre de fleurs. Au Yémen, les raquettes coupées sont appliquées en cataplasme sur les blessures et les articulations douloureuses. Le manuscrit aztèque de Manuel de la Cruz décrit l'Opuntia avec des indications similaires. En Tunisie, les raquettes sont placées sur les cors et les durillons. On les emploie également sur les irritations de la peau et les boutons. Au Maroc, on conseille aussi des infusions de fleur de Barbarie en cas de cholestérol, de colite et de diabète. Quant au vinaigre du fruit, il favorise la digestion et l'élimination des graisses.

Toutes des propriétés que la science met aujourd'hui en évidence.

Partout, les guérisseurs ont utilisé le figuier de Barbarie : ses raquettes, mais aussi ses fleurs et ses fruits.

MAUVAIS TEMPS

Remèdes au naturel !

- Rhume : eau chaude, miel et citron.

- Extinction de voix : prendre un petit verre rempli de thé noir, y ajouter une grosse cuillère à soupe de miel, du jus de citron et du poivre noir moulu (environ 1 cuillère à café). Boire le tout chaud, ça va vous brûler la gorge mais c'est imparable !

- Grippe : faire bouillir des pelures de pomme avec de la cannelle. Boire cette infusion chaude à longueur de journée avec du miel.

- Grippe adultes et enfants : faire bouillir des pelures de pomme et de la camomille. Mélanger le tout avec du citron pressé, du miel et du poivre noir moulu. A boire sans modération.

- Gros rhume : tisane de thym romarin, avec un demi-citron pendant 3 jours, 6 fois par jour, avec de bonnes cuillères de miel.

Faire bouillir l'eau, couper le feu et ajouter : le thym romarin et le demi-citron puis couvrir le tout pendant 10 bonnes minutes. Efficace.

- Toux : remède miracle

Couper un oignon épluché en deux et le mettre... sous le lit. Eh bien ! apparemment ça marche !

- Enrouement, laryngite

Compter une cuillère à soupe de mauve (fleurs et feuilles) pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. Filtrez et boire trois tasses par jour.

LE NOYER

Recettes naturelles

Les feuilles de noyer sécrètent une toxine (la juglone) qui, lessivée par la pluie, pénètre dans le sol et protège l'arbre des autres végétaux et des insectes. C'est justement cette juglone qui donne aux fruits du noyer leurs propriétés thérapeutiques. En cataplasme, elles soulagent des inflammations cutanées, de l'eczéma, de l'impétigo, du psoriasis, des brûlures superficielles, des hémorroïdes ainsi que de la transpiration excessive. Si vous avez récolté vos feuilles en été, sachez qu'une infusion de feuilles sèches est un bon remède contre les troubles digestifs et un excellent dépuratif. Mélangez 1 cuillère à café de brisures de feuilles pour 1/4 de litre d'eau (passez rapidement).

Quelques recettes

• Décoction insecticide pour le jardin

En décoction, les feuilles de noyer ont des vertus insecticides. Amenez à ébullition 100 g de feuilles fraîches (ou 15 g de feuilles sèches) dans 5 litres d'eau froide. Couvrez et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Pulvériser sur les plantes (préventif et curatif).

• Cataplasme pour les cheveux

Le noyer en teinture légère et fortifiante sur les cheveux bruns. Pour la réaliser, broyer finement 200 g de feuilles de noyer. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, une cuillère à soupe de miel et versez de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Appliquez sur vos cheveux secs. Enveloppez d'une poche imperméable puis d'une serviette éponge. Laissez agir une heure au moins avant de rincer et de laver vos cheveux. A noter : cette quantité, prévue pour cheveux longs, sera diminuée de moitié si vos cheveux sont très courts.

• Astuce

Frottez le brou de noix directement sur votre verrue, matin et soir, pour la faire disparaître. Répétez l'opération jusqu'à guérison. Pratique lorsque la chélidoine vient à manquer !

SACHEZ QUE

● L'épinard est riche en bêtacarotène, en vitamines C, B9, en potassium, fer, fibres. Il permet de combattre la constipation et stimule le transit. Son apport énergétique est de 20 kcal et il contient en moyenne 3 g de protéines.

Il se digère facilement.

Déconseillé aux personnes qui souffrent de calculs oxaliques ou uriques, et de goutte.

Manger beaucoup d'épinards en cas d'hémorroïdes. Décoction de feuilles en cas de diarrhée.

Le chocolat est bon pendant la grossesse

Photos : DR

Le chocolat protégerait les femmes lors de la grossesse, d'après une étude parue dans la revue *Epidemilogy*. Manger quotidiennement du bon chocolat noir réduirait ainsi de 69 % les risques de développer une prééclampsie, complication liée à l'hypertension artérielle. L'étude, effectuée par des chercheurs de l'université de Yale, a porté sur une cohorte de 2 291 femmes enceintes, entre 1996 et 2000. Les scientifiques ont estimé leur consommation de chocolat en mesurant notamment le taux de théobromine dans le cordon ombilical. Ce composant du cacao est particulièrement présent dans le chocolat noir. D'après les conclusions du rapport, la concentration de théobromine est associée à un risque moindre de prééclampsie.

Le safran contre l'épuisement psychique

La médecine traditionnelle iranienne emploie les stigmates séchés du safran pour «apporter la gaieté». Deux récentes études scientifiques ont confirmé cette indication après avoir comparé l'épice aux antidépresseurs les plus couramment prescrits (Tofranil et Prozac). Dans les deux cas, le safran a démontré une efficacité comparable, effets secondaires en moins ! Et les effets positifs se sont manifestés dès la fin de la seconde semaine de traitement.