SOIR SANTE
Dimanche 26 avril 2009 - Page 14

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Assouplissant au citron

Parfumer et adoucir le linge, telle est la mission d'un assouplissant. Contrairement à la lessive qui est rincée plusieurs fois, l'assouplissant, lui, intervient en fin de cycle de lavage, reste sur le linge et entre en contact avec la peau. D'où l'importance de sa composition. Pour en être sûr, le plus simple est de le faire soi-même.

**Ingrédients :** • 25 cl de vinaigre blanc • 50 cl d'eau distillée • 10 gouttes d'essence de citron • 1 bouteille en plastique vide de 1 litre

1. Dans la bouteille, versez l'eau distillée et le vinaigre blanc.
2. Fermez la bouteille et secouez-la afin de mélanger les deux liquides.
3. Ajoutez l'huile essentielle et mélangez à nouveau énergiquement.
4. Pour environ 5 kg de linge, versez 7 cl du mélange dans le compartiment réservé à l'assouplissant de votre machine à laver.

## LU POUR VOUS

### Effet du camembert sur le bilan lipidique

**Le camembert est le fromage le plus consommé. Mais quel est son impact sur le taux de graisse dans le sang et en particulier le mauvais cholestérol (LDL cholestérol) ? Pour le savoir, deux études ont comparé deux groupes de personnes : les unes prenant deux portions de camembert Président (2x30 g) et les autres non.**

**Résultat : contrairement aux idées reçues, cette consommation de fromage n'altère pas l'analyse des personnes ayant initialement un taux de cholestérol normal ou déjà élevé. Aucun impact n'a été noté sur le taux de LDL-c, facteur de risques cardiovasculaires.**

**Deux hypothèses ont été émises pour expliquer ces bons résultats : le camembert exercerait ses bénéfices via des acides spécifiques, ou via les ferments actifs contenus dans ce fromage.**

### La caféine contre les douleurs musculaires

Les chercheurs ont soumis à deux séances d'activité physique, séparées d'une semaine, deux groupes de jeunes hommes. Le premier se composait de personnes buvant en moyenne quatre tasses de café par jour, l'autre de personnes peu habituées à en boire. Lors de la première séance d'effort, tous les participants ont reçu un placebo avant l'exercice. Tous ont bu quatre tasses de café avant la seconde session. Les chercheurs les ont ensuite questionnés sur leurs douleurs musculaires au niveau du quadriceps, muscle de la cuisse. Quelle que soit l'habitude de consommation de café de la personne, le fait d'en boire quatre tasses avant l'effort avait diminué de façon notable la douleur au niveau des muscles. Consommer du café avant un effort physique atténuerait donc la douleur musculaire mais permettrait aussi de prolonger l'effort physique.

## LA CAROTTE

### Un aliment santé

● Disponible toute l'année, facile à cuisiner et bon marché, la carotte est le légume familial par excellence. C'est aussi un aliment santé pour les petits et les grands.

**Pour réguler le transit**

Riche en fibres douces, elle favorise l'équilibre de la flore intestinale et régule le transit des petits et des grands. Les pédiatres la recommandent en purée pour combattre les diarrhées simples des jeunes enfants.

**Contre les maladies cardio-vasculaires et le cancer**

Gorgée de béta-carotène, un anti-oxydant de choc, elle contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers. Sa richesse en fibres solubles renforce cet effet en luttant contre l'excès de cholestérol.

**Pour la croissance des plus jeunes et la santé des adultes**

Précurseur de la vitamine A, indispensable à la croissance, le béta-carotène qu'elle contient est un atout précieux pour la santé des enfants. Il protège également les adultes, favorise l'hydratation de la peau et renforce sa protection naturelle au soleil.

onsommée crue, la carotte apporte aussi des vitamines C et B9 qui combattent la fatigue.

## L'ORIGAN

### Pour calmer les indigestions

**● Originaire du Bassin méditerranéen, cette plante aromatique calme les indigestions et l'aérophagie en stimulant les estomacs paresseux. Un petit refroidissement hivernal ? L'origan (zaâtar) combat les états fébriles et calme la toux. Un petit voyage exotique ? L'huile essentielle d'origan, anti-infectieux puissant aux vertus immunostimulantes et antifongiques combat le paludisme, les fièvres tropicales et la dysenterie.**

**• Infusion : 1 cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour.**

## L'ORTIE

### Un philtre d'amour reminéralisant

***Les propriétés médicales de l'ortie (horeïque) sont vantées depuis la nuit des temps. La pratique de la flagellation thérapeutique avec les tiges d'orties remonte à l'Antiquité. Discoride, grande figure de la médecine grecque antique, la considérait comme un puissant aphrodisiaque.***

Mélangées dans du miel, les graines sont pectorales. Les décoctions de feuilles sont laxatives et favorisent le cycle menstruel. Il conseillait également les cataplasmes de feuilles écrasées contre les morsures rabiques, les plaies gangreneuses, les ulcères, les suppurations et l'aménorrhée.

Il utilisait déjà son suc contre les saignements de nez. Ovide, dans son *Art d'aimer,* donne la recette d'un philtre d'amour dans lequel il met une pincée de graines d'orties. Les jeunes pousses faisaient partie des «cures de printemps», jadis si populaires.

**Les fabuleuses vertus de l'ortie**

Toutes les parties de l'ortie (semences, feuilles, fleurs, tiges, racines) ont des vertus médicinales. La partie aérienne est riche en fer, sillicium, calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre et zinc. L'ortie a des propriétés reminéralisantes et reconstituantes. Diurétique et dépurative, elle a une action antirhumatismale et antigoutteuse.

L'ortie s'avère particulièrement efficace dans les cas d'anémie et d'artériosclérose. On l'utilise pour traiter les entorses, les élongations musculaires, la sciatique, les hémorroïdes et l'acné. Elle est reconnue combattre l'asthme, le rhume des foins et les allergies. Favorisant la sécrétion lactée, l'ortie est recommandée aux femmes qui allaitent et est conseillée pour les ongles cassants et la chute de cheveux.

**Contre-indications :**

• Œdème

• Grossesse (l'ortie aurait un effet abortif)

• Possibles interactions avec les plantes à effet hypoglycémiant, hypotenseur, anti-inflammatoire ou sédatif.

**Pharmacopée familiale :**

Les jeunes pousses d'orties sont délicieuses en potage ou préparées comme des épinards. Outre la poudre totale sèche en gélules (de préférence cryobroyée) et l'extrait sec sous forme de nébulisat en gélules aussi, vendus en pharmacie, l'ortie (horeïque) peut être prise sous plusieurs formes.

**Décoction :**

1 - Faire bouillir 20 mn, 100 g de tiges feuillues séchées dans 1 l d'eau. Filtrer. **(Usage externe : phanères)**.

2 - Faire bouillir 10 mn une poignée de racines coupées dans 1 l d'eau. Filtrer. Boire en deux jours **(goutte).**

**Feuilles fraîches :**

• Envelopper dans un gant et appliquer 30 secondes sur la partie douloureuse **(douleurs arthriques)**.

**Infusion :**

• Infuser 5 g de feuilles et fleurs séchées 15 mn dans 150 ml d'eau bouillante. Filtrer. Boire 3 fois par jour **(rhumatismes, problèmes diurétiques)** ou appliquer sur la peau avec un coton imbibé **(eczéma, acné, herpès, plaies)**.

**Esprit d'ortie :**

• Distillat de feuilles, de fleurs et de tiges dans 50% d'alcool. Badigeonner les parties atteintes plusieurs fois par jour ou utiliser en compresses **(hémorroïdes, entorses, sciatique)**.

**Suc :**

• Extraire le suc de la plante fraîche avec un presse-ail. Diluer dans un peu d'eau **(en gargarisme pour les aphtes, les amygdalites, sur un coton imbibé pour les saignements de nez)**.

## APPRENEZ À CONNAÎTRE

### Kyste poplité

On l'appelle aussi «syndrome de la boule dans le creux du genou».

Vous souffrez de douleurs derrière le genou après une position assise prolongée ? Une boule derrière le genou vous gêne pour vous accroupir ?

Ces symptômes évoquent un kyste poplité (ou kyste de Baker), une pathologie bénigne mais handicapante car douloureuse.

**Une hernie de liquide articulaire**

Cette bourse séreuse située dans le creux poplité et l'articulation communiquent naturellement par un petit canal. Effets «vases communiquants» obligent, la bourse séreuse va se remplir de liquide d'autant plus que la sécrétion de liquide dans l'articulation est excessive et qu'un clapet «anti-retour» empêche le liquide contenu dans le kyste de retourner dans l'articulation.

**Des causes multiples**

Le kyste poplité connaît plusieurs origines : chute sur le genou, lésion méniscale (le ménisque se coince dans l'articulation), arthrose, entorse de genou, inflammation au niveau du genou (...)

En d'autres termes, tout ce qui modifie le fonctionnement normal de l'articulation peut entraîner l'apparition de ce kyste.

**Une boule ...**

C'est d'abord la constatation d'une boule dans le creux poplité qui donne l'alerte. Elle peut atteindre la taille d'une balle de tennis dans les cas extrêmes !

### L'amande

● Consommer entre 5 et 10 amandes par jour est raisonnable et bénéfique. On peut la consommer telle quelle ou en assaisonnement avec notamment le poisson, ou encore en pâtisserie. Etant dénuées de sucres, elles peuvent s'intégrer aux aliments qui en comportent trop, à condition qu'ils ne soient pas gras.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**● Les premiers travaux sur la pénicilline ont été effectués à partir de moisissures développées sur des feuilles d'hysope. L'hysope est antibiotique et cicatrisante. Les Anciens utilisaient ses feuilles fraîches en cataplasme sur les plaies.**

## SACHEZ QUE...

● Depuis toujours, les Africains mâchent des noix de kola pour combattre la fatigue, la dépression et les troubles digestifs.

**Une tradition toujours vivace... qui a séduit les Occidentaux**

A partir du XIXe siècle, elle fut considérée comme un véritable médicament, en Europe et en Amérique. Elle a été vendue principalement sous forme de poudre, d'extrait fluide ou de teinture. Plusieurs pharmaciens ou industriels l'ont ajoutée à leur recette de vins médicinaux. En rendant pétillante sa boisson au kola, John Pemberton inventa le Coca-Cola.

## LA SAUGE

### La plante de la ménopause

Selon un dicton provençal : «Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin.» Cette plante aromatique renferme en effet une huile essentielle dont les vertus bienfaitrices sont nombreuses. La sauge possède par exemple des propriétés antispasmodiques et stimulantes : c'est une précieuse alliée contre les déprimes passagères. Mentholée ou citronnée selon les espèces, elle parvient également à stimuler le système digestif.

Riche en œstrogènes (hormones féminines), elle permet de réguler une transpiration excessive. Cette action antisudorifique a été démontrée par des études datant des années 30. Aujourd'hui, on préconise son infusion pour résoudre les désordres dus à la ménopause (les bouffées de chaleur en particulier). Par ailleurs, la sauge (souak ennebi) s'avère très efficace pour calmer les inflammations des muqueuses de la bouche, du nez et de la gorge ainsi que les infections des voies respiratoires. Inhalation et gargarisme permettent de bénéficier de ces actions antiseptiques. Enfin, associée à la rhubarbe, elle permet de combattre l'herpès labial. Selon une recherche publiée en 2001, une pommade contenant des extraits de sauge et de rhubarbe se révèle aussi efficace que le médicament conventionnel à base d'acyclovir.

Publicité