SOIR SANTE
Dimanche 9 août 2009 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque à la levure de boulanger

La levure de bière revivifiable ou levure de boulanger (Saccharomyces cerevisiae) est un produit vivant, riche en facteurs nutritifs (acides aminés, vitamines D, H, B, tels minéraux).

Elle assainit, tonifie et répare toutes les peaux, notamment les peaux fatiguées. Toutefois, employée seule en masque, elle a tendance à assécher la peau lors de la pose, c'est pourquoi nous recommandons d'y associer une huile.

Ingrédients :

• une cuillère à soupe de levure de bière revivifiable

• un peu d'eau tiède

• 1 cuillère à café d'huile de germe de blé (à défaut, une autre huile végétale).

Préparation :

Délayez 1 cuillère à soupe de levure de bière revivifiable dans un fond de verre d'eau tiède. Laisser gonfler pendant trente minutes. Ajoutez 1 à 2 cuillères à café d'huile et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez un peu d'eau ou d'eau de rose si la consistance est trop épaisse. Laisser reposer 15 à 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

Pour accentuer l'effet tonifiant de ce masque, ajoutez 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'ylang-ylang. (En pharmacie).

Sachez que...

Le citron est un laxatif naturel : un peu de jus de citron dans votre thé ou votre café du matin et votre transit de la journée devrait s'en trouver facilité. Si cette solution ne vous met pas en appétit, vous pouvez toujours opter pour l'infusion au pissenlit, (tifaf), plante qui possède des propriétés similaires. Faites infuser une cuillère à café de racine séchée en poudre dans une grande tasse et renouveler l'opération trois fois par jour.

Gommage au miel

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à café d'huile (ou 1 c. à c. d'huile et 1 c. à c. de citron).
- Un ramequin de sucre.

Bien mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène. Introduire au fur et à mesure le sucre dans le mélange, selon le type de gommage souhaité : peu pour le visage, beaucoup pour le reste du corps. Masser délicatement le visage et laisser reposer un peu sur la peau pour un effet douceur garanti !

Saviez-vous que... ?

Les graines de melon contiennent une huile qui est comestible. Elle peut être extraite par pressage des pépins. Cette huile a des **propriétés pectorales et calmantes.**

Intéressant à savoir

Les pépins de courge sont connus pour leurs nombreuses propriétés que l'on retrouve dans l'huile qui en est extraite. L'huile ainsi obtenue a un léger goût de noisette et est riche en acide oléique (25%) et linoléique-oméga 6 (45 à 50%). Cela en fait un tonifiant cardiaque et nerveux. Elle possède par ailleurs d'importantes propriétés vermifuges, cicatrisantes, apaisantes et régénérantes.

Elle favorise la fécondité, stimule et agit favorablement en ce qui concerne les problèmes d'impuissance ou de frigidité. Egalement bénéfique pour tout le système digestif (c'est une huile très douce pour les estomacs fragiles), elle tient surtout sa réputation de ses bienfaits sur la prostate dont elle soulage efficacement les inflammations. Elle évite la formation des aphtes et combat l'apparition des caries. Vous pourrez l'utiliser en cuisine, seule ou en synergie avec d'autres huiles. Attention, il est préférable de ne pas la chauffer pour qu'elle donne son maximum.

ARTICULATIONS DOULOUREUSES

Les vieux remèdes

Soulager les articulations sans les effets secondaires des traitements médicamenteux et sans toxicités ! Tout naturellement...

Avec les années, vos articulations ne sont plus aussi souples, elles ne fonctionnent plus aussi bien qu'elles ne le faisaient. Des rhumatismes peuvent parfois s'installer et vous gêner au quotidien, même pour des gestes apparemment simples. Pour combattre cela, des solutions existent, tels nos produits pour la souplesse des articulations ou pour le bien-être articulaire.

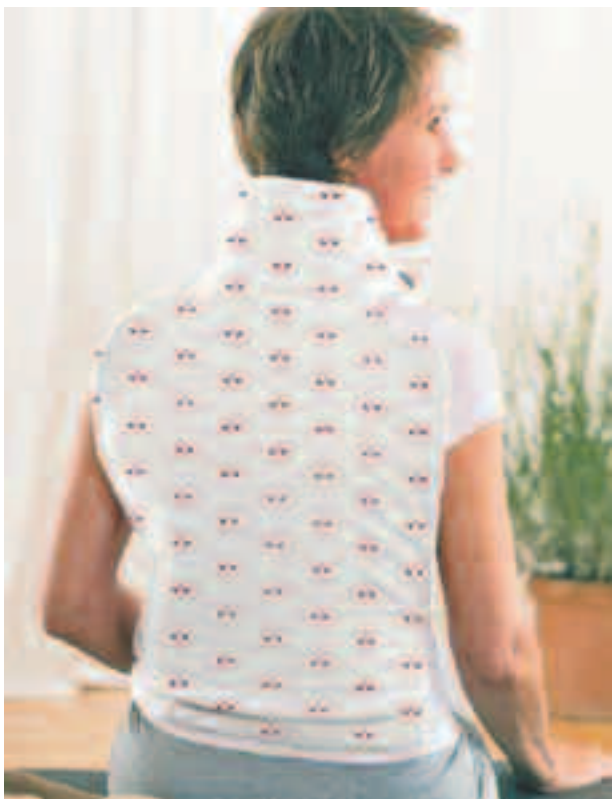

Photo : DR

• **Du chou pour les genoux**

Pour soulager une articulation douloureuse, vous prenez quelques feuilles de choux que vous passez doucement, une à une, sous un rouleau à pâtisserie sans les écraser. Il faut simplement que le jus commence à sortir des nervures de la feuille. Puis vous superposez ces feuilles de choux sur l'articulation. Vous pouvez maintenir l'ensemble avec un linge ou un bandage que vous garderez quelques heures. Il faudra, par contre, l'enlever si cela commence à chauffer trop fortement.

• **Du citron pour les articulations**

Une **autre technique** utilisera **le jus de citron**. Celui-ci pourra **soulager l'articulation** de deux manières.

1. D'abord, il **apportera un apaisement** en frottant **une tranche de citron** sur l'articulation douloureuse (ne pas appliquer sur une plaie).

2. Ensuite, en buvant un jus de citron fraîchement pressé à la fin des repas, il neutralisera les acides (le citron est alcalinisant) et permettra de prévenir et aussi de contribuer **au traitement des rhumatismes** et de la goutte.

Des œufs pour maigrir

Manger des œufs au petit-déjeuner aiderait les personnes en surpoids à maigrir. Il suffirait, dans le cadre d'un régime pauvre en calories, d'en avaler deux le matin pour perdre 65% de poids en plus. Un régime qui permettrait de perdre du tour de taille en apportant l'énergie nécessaire au corps. C'est ce que démontre une étude publiée dans l'*International journal of obesity*.

L'expérience a été menée durant deux mois, par quatre chercheurs américains sur des personnes obèses ou en surpoids. Les chercheurs ont constitué quatre groupes de personnes, selon qu'on leur demandait de suivre un régime pauvre en calorie ou non, et manger des bagels ou des œufs au petit-déjeuner. Les bagels sont des pâtisseries cuisinées avec une pâte au levain.

C'est le groupe qui mangeait des œufs et suivait un régime qui a obtenu les meilleurs résultats, alors que les autres ont noté très peu d'amélioration. Ceux qui ont mangé des œufs ont perdu en moyenne 65% de poids en plus et ont réduit de 61% de plus leur indice de masse corporelle. Ils ont également davantage perdu de centimètres de tour de taille. Leurs taux de bon ou de mauvais cholestérol sont restés identiques.

LU POUR VOUS

Boire du café pour lutter contre le cancer de l'utérus

Une nouvelle qui devrait plaire aux amatrices de café : une récente étude japonaise a montré que trois tasses par jour protégeraient du cancer du col de l'utérus. Menée par des scientifiques du centre national contre le cancer de Tokyo, elle révèle que les femmes qui boivent au moins trois tasses par jour ont 60% de risques en moins par rapport à celles qui n'en boivent qu'occasionnellement.

Cette étude a suivi 54 000 femmes âgées de 40 à 69 ans durant 15 ans. Les chercheurs les ont séparées en quatre groupes en fonction du nombre de tasses qu'elles buvaient et de la fréquence. Ils se sont aperçus que les femmes qui buvaient le plus de café avaient 60% de chances de développer un cancer du col de l'utérus en moins par rapport à celles qui buvaient moins de deux tasses par semaine. Selon les chercheurs, le café ferait baisser le taux d'insuline, qui entraînerait une baisse du risque de développer un cancer du col de l'utérus.

LE MIEL

Des propriétés cicatrisantes

Une étude randomisée, réalisée sur deux groupes de 46 personnes, a permis de montrer une action cicatrisante rapide bien meilleure – avec des compresses de gaze contenant du miel appliquées sur les plaies – que le film polyuréthane, utilisé dans le traitement traditionnel.Ainsi appliqué sur des brûlures récentes peu profondes, la cicatrisation est intervenue au bout de 10 jours environ contre 15 jours avec le film polyuréthane.

Par ailleurs, en 2007 une étude scientifique recommande pour les plaies l'utilisation de miel pour les nouveaux-nés et même pour les prématurés.

Les hommes qui savent danser attirent plus facilement les femmes

Selon une étude scientifique, les hommes les plus à l'aise et adroits sur une piste de danse seraient de bons reproducteurs et attireraient alors l'attention des femmes.

Des scientifiques ont démontré que les bons danseurs seraient capables d'assurer une progéniture en bonne santé. C'est pourquoi les femmes seraient plus attirées par les hommes les plus adroits sur une piste de danse : ils seraient en fait physiquement plus forts que les autres hommes et par là capables de faire des enfants en meilleure santé.

L'étude consistait à installer 25 jeunes femmes face à une quarantaine d'hommes en train de danser. «Nous savions déjà que les femmes utilisaient des signaux classiques pour évaluer les hommes : leur visage, des caractéristiques physiques», expliquent les spécialistes. «Cette étude montre que les femmes sont attirées par les compétences de danseurs des hommes. Elles évaluent ainsi inconsciemment les hommes en terme de force et de domination symbolique, ce qui en fait ou non de bons reproducteurs».

L'étude a aussi démontré qu'à l'inverse, les hommes plus maladroits sur une piste de danse avaient de grandes difficultés à attirer les femmes.