Soir Santé

Dimanche 13 février 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane réconfortante

Il peut y avoir des moments où la vie devient plus difficile à assumer : un déménagement, un surplus de travail et un parent ou un ami malade peut vous faire passer des moments difficiles à surmonter.

Les plantes médicinales peuvent vous soutenir en période de stress.

Ingrédients :

- Réglisse (erq essous)
- Verveine
- Bourrache (harcha)
- Avoine sauvage (chouffane).

Préparation :

1. Mettez une cuillère à thé dans une théière de chacune des herbes.
2. Ajoutez de l'eau bouillante.
3. Laissez infuser 10 minutes.
4. Passez et sucrez avec un peu de réglisse (sauf si vous avez des problèmes de tension).
5. Buvez 1 tasse 3 fois par jour.

Massez-vous les tempes et le front avec de l'huile de lavande (khezzama) pour vous aider à vous détendre.

La réglisse, un médicament naturel

Le mot «réglisse», également dit «alcacuz» en espagnol, est apparu par déformations successives du latin «licorece», qui a donné aussi le mot «liqueur». Son nom scientifique, glycyrrhiza, vient du grec glucus (sucré) et rhiza (racine).

Tout le monde a mâché, au moins dans l'enfance, des bâtons de réglisse (*erq essous*) au goût sucré. Ces morceaux de racine contiennent des principes actifs puissants : coumarines, huiles essentielles, composant proche de la progestérone humaine, flavonoïdes et saponosides dont la fameuse glycyrrhizine. C'est à cette substance qu'on attribue principalement les qualités hépatiques, expectorantes, respiratoires, et anti-inflammatoires de la réglisse. Mais la glycyrrhizine a un inconvénient : elle est hypertensive et peut provoquer des œdèmes.

Une étude — portant sur 82 personnes, suivies pendant deux ans pour des ulcères gastriques — a montré qu'un extrait de réglisse était aussi efficace qu'un médicament employé pour traiter un ulcère gastrique (la cimétidine). La réglisse stimule la production de sécréations dans l'estomac et le protège de l'ulcère. Une récente étude a montré que l'extrait de réglisse (0,1 g par jour) a baissé le taux de cholestérol et de lipides sanguins de sujets souffrant de problèmes cardiovasculaires. La glycyrrhizine et l'acide glycyrrhétinique ralentissent le développement des virus. Des chercheurs américains ont pu supprimer le virus de l'herpès simplexe et des chercheurs japonais ont obtenu des résultats encourageants sur des malades du sida.

Noté pour vous

Dans la revue *International Journal of Cancer*, on peut découvrir que les chercheurs de Boston soutiennent qu'un régime alimentaire riche en lentilles et en pois pourrait avoir des effets positifs dans la réduction du risque de cancer du sein. Que vous ayez l'habitude de manger des lentilles tous les jours, une fois par semaine ou occasionnellement, rappelez-vous qu'en plus d'être un repas respectable, les lentilles apporteront la prospérité et la santé.

• **Répondre au téléphone débout est une bonne idée :** Dès que vous avez un coup de fil à passer, levez-vous et faites les 100 pas autour de votre bureau. Cette astuce vous permettra de maigrir...

LA CAROTTE

Ses vertus sur la santé et la beauté

Depuis fort longtemps, la carotte est cultivée pour ses propriétés culinaires. Reine de bêta-carotène, la carotte est l'alliée de notre santé. Bon marché, elle se prête à d'innombrables recettes. A consommer chaque jour crue ou cuite pour les soins du corps et de la peau.

La carotte est l'amie du foie et des intestins. En purée ou potage, elle est l'alliée des troubles gastro-hépatiques. Elle harmonise les fonctions intestinales que ce soit la constipation ou la diarrhée. En préparation pharmaceutique ou en purée avec le même poids de riz bien cuit, la carotte donne d'excellents résultats, notamment dans les cas de diarrhées du nourrisson. Elle est également diurétique et augmente le volume de l'urine. En jus frais ou en purée, la carotte est de ce fait utile en cas de rhumatisme, de goutte ou d'arthrite. Très riche en provitamine A, elle favorise l'assimilation des protéines et la constitution de tissus, elle est donc indispensable en période de croissance et de faiblesse.

La carotte augmente la vision nocturne en améliorant l'acuité visuelle. Les taches blanches de la peau (vitiligo) peuvent être atténuées par la consommation de jus de carottes frais.

Recette de sirop de carottes

A raison d'une cuillère à soupe chaque matin, ce sirop renforce les défenses immunitaires des petits et grands enfants et combat les premiers frissons hivernaux.

Epluchez, lavez et taillez en rondelles deux ou trois carottes. Dans un bocal, alternez les couches de carottes avec du

sucre brun ou blanc. Lorsque les carottes ont rendu tout leur jus, filtrez et embouteillez. Ce sirop se conserve plusieurs jours au frigo.

Bienfaits de la carotte sur la beauté

Le bêta-carotène contenu dans la carotte est une vitamine de beauté très efficace pour la peau. Elle prépare à l'exposition au soleil, prévient les allergies solaires et accélère le bronzage en augmentant la production de mélanine. La carotte en jus frais ou sous forme de gélules vous procurera donc un teint éclatant sous le soleil.

Recette de masque à la carotte

Ce masque vous donnera un teint lumineux. Epluchez et lavez une carotte. Mixez-la finement et mélangez la pulpe obtenue avec un jaune d'œuf. Appliquez sur le visage le masque ainsi obtenu pendant quinze minutes.

Propriétés de l'huile essentielle de carotte

L'huile essentielle de carotte (HE) à raison de trois fois deux gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuillerée de miel draine le foie et les reins. Elle est utile en cas de cirrhose ou d'hépatite. Elle fait monter la tension et baisser le cholestérol.

Trente gouttes d'HE de carottes en synergie avec la même quantité d'HE de rose et mélangées à cinquante ml d'huile de macération donne d'excellents résultats dans le traitement des rides. Elle raffermit la peau tout en donnant de l'éclat.

Mise en garde : avec les huiles essentielles, la prudence est de rigueur. Il est recommandé de débuter à petites doses et de diluer l'HE dans un peu d'huile d'olive avant de l'appliquer sur la peau, afin d'éviter tout problème d'allergie. Il est bon de demander l'avis d'un médecin spécialiste en aromathérapie.

Des chercheurs ont démontré que ses propriétés antioxydantes pourraient, à raison de 100 g par jour, diviser par deux le risque de cancer du poumon.

Sachez que...

Le lavage des mains est très important. Il peut nous éviter, s'il est bien fait, d'attraper les maladies du moment comme la grippe et la gastro-entérite.

Un lavage des mains est recommandé à chaque retour de l'extérieur (boulot, promenade...), après avoir été en contact avec des personnes ou un animal, après s'être mouché ou avoir éternué, avant de préparer le repas et de passer à table et avant et après être allé aux toilettes.

La clémentine

Créée à Oran en Algérie au début du XXe siècle, par un religieux (le père Clément), la clémentine est le résultat du croisement entre la mandarine et l'orange amère. Elle n'a quasiment pas de pépins. Sa chair est fine et parfumée, ce qui explique qu'au fil des ans, elle a détrôné la mandarine. Petite et ronde, sa peau est le plus souvent orangée, parfois rougeâtre. Ce petit agrume juteux et désaltérant présente un faible taux calorique, seulement 46 kcal/100g, voisin de celui de l'abricot ou du melon.

Boire du thé vert tous les jours

Encore une revue d'articles à propos des propriétés anticancéreuses du thé vert. Combien en faudra-t-il pour que les médecins recommandent à leurs patients d'en boire tous les jours ?

Ceux qui en sont convaincus n'apprendront rien en lisant cet article : le thé vert a des propriétés anticancéreuses puissantes. Ceci a été démontré sur des modèles animaux spécialement sélectionnés pour leurs cancers de la peau, du poumon, de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle, du côlon, du foie, du pancréas, de la vessie, du sein et de la prostate. Cela a aussi été montré sur des cellules cancéreuses humaines.

Les propriétés anticancéreuses du thé vert sont aussi mieux expliquées. Elles sont dues aux polyphénols du thé vert, spécialement de l'épigallocatéchine 3 Gallate, qui donne aux feuilles leur couleur verte et peut représenter jusqu'à 10% du poids de la feuille. D'où l'importance d'acheter du thé en vrac, bien vert, et non pas en sachets qui contiennent moins de feuilles et plus de «branches».

En pratique, les polyphénols du thé vert limitent la prolifération des cellules cancéreuses, favorisent l'apoptose ou mort de ces cellules, modulent les signaux de transduction, inhibent l'invasion cellulaire, l'angiogenèse (ou fabrication des néo-vaisseaux sanguins indispensables à la croissance de la tumeur) et les métastases.

Autre information essentielle : le thé vert n'a pas d'effet secondaire en dehors de celui d'empêcher de dormir certains de ceux qui en prennent après 16h, ou encore de limiter l'absorption du fer quand il est pris en même temps.

Au vu de ce potentiel et au vu de cette absence d'effet secondaire grave, le thé vert devrait pouvoir être conseillé à tous les patients suivis pour un cancer par leurs médecins. C'est loin d'être le cas. Pourtant, ce n'est pas compliqué : un bol le matin et un bol en fin de matinée, en laissant infuser les feuilles 5 à 10 minutes (plus le thé est coloré, jaune ou vert, plus il est riche en catéchines). Il est bien sûr possible d'en prendre à d'autres moments.

Saviez-vous que... ?

Une gousse d'ail tous les jours favoriserait la baisse du «mauvais cholestérol», le LDL. C'est l'allicine qui aurait ces fabuleuses vertus en fluidifiant le sang.

Plus de 200 études ont présenté ses bénéfices, dont ses effets protecteurs sur le système cardiovasculaire.

Les tâches ménagères vous préoccupent ? Gare à votre tension artérielle !

Peu importe la personne qui exécute le plus de tâches ménagères à la maison, le simple fait de s'en sentir responsable serait suffisant pour faire grimper la tension artérielle. C'est du moins ce que révèle une étude américaine menée auprès de 113 travailleurs et travailleuses à temps plein qui n'étaient pas traités pour une hypertension artérielle.

Les participants ont détaillé le nombre d'heures qu'ils consacraient aux tâches domestiques, comme prendre soin des enfants, d'une personne âgée, d'un malade, d'animaux de compagnie, effectuer les tâches ménagères (faire le lavage, le ménage, la cuisine, etc.), réparer la voiture, faire des travaux dans la maison, jardiner, et gérer les finances. Puis, ils ont dû indiquer leur degré de responsabilité dans la gestion de chacune de ces tâches. La pression artérielle des participants a ensuite été prise en clinique sur une période de plus de trois semaines avant qu'ils portent sur eux un tensiomètre ambulatoire pendant une journée entière, tant au travail qu'à la maison. Après avoir croisé les données, les chercheurs ont constaté que plus une personne se sentait responsable de la gestion des tâches domestiques, plus sa tension artérielle était élevée. C'est chez les sujets qui se disaient responsables des tâches ménagères (ménage, lavage, cuisine, etc.) que la tension systolique augmentait le plus, soit jusqu'à 4,42 mmHg. Suivaient les réparations de la voiture et de la maison, avec une augmentation de la tension systolique de 2,64 mmHg, et la gestion des finances avec une hausse de 1,66 mmHg. Les chercheurs ont observé que le lien entre la responsabilité des tâches domestiques et une hausse de la pression artérielle était surtout présent chez les femmes et les personnes à faible revenu.

Selon les auteurs de l'étude, une planification équitable et régulière des tâches domestiques pourrait avoir un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire des hommes et des femmes.

L'EAU DE NOIX DE COCO

La boisson naturelle des sportifs

Grâce à son effet hydratant et sa haute teneur en sels minéraux et en substances nutritives, l'eau de noix de coco est utilisée avec succès dans le domaine du sport. La FAO a recommandé d'utiliser l'eau de noix de coco comme boisson énergisante naturelle pour les sportifs professionnels et amateurs. La FAO recommande l'eau de noix de coco comme une «boisson pure, fraîche, naturelle et riche en substances nutritives avec un goût délicieux qui dispose en outre de toutes les propriétés d'une boisson énergisante». Grâce au contenu très élevé en potassium, sodium et en magnésium, l'équilibre nécessaire en sels minéraux durant l'effort sportif est préservé. Comme l'eau de coco est un produit purement naturel, l'organisme peut donc mieux l'assimiler que les produits industriels (ce qui est confirmé par des athlètes de compétition) au cours d'activités sportives intenses. L'eau de coco peut être consommée notamment en grandes quantités, sans avoir les inconvénients des boissons pour sportifs industrielles, trop sucrées et contenant des produits de synthèse.