Soir Santé
Dimanche 8 mai 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de romarin

Contre les maux de tête, contre les problèmes de concentration, la migraine...

Ingrédients : Pour une tasse de tisane de romarin :

- 2g (1cuillère à café) de romarin
- Environ 200 ml d'eau

On peut trouver le romarin (iklil) en vente au détail en pharmacie ou en herboristerie, mais on peut aussi récolter le romarin dans la nature et le faire sécher.

Préparation : Porter l'eau à ébullition puis verser l'eau bouillante sur le romarin. Laisser infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace de substance actives).

Posologie : Boire une tasse de tisane plusieurs fois par jour. Lors de maux de tête, prendre une tasse toutes les 3 heures. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour une posologie plus personnalisée.

En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

Vitamine K et anticoagulants

Les feuilles de betterave contiennent une quantité élevée de vitamine K, nécessaire entre autres à la coagulation du sang. Les spécialistes de la santé recommandent aux personnes qui prennent quotidiennement des anticoagulants de limiter leur consommation de betteraves et de s'assurer d'un apport quotidien en vitamine K le plus stable possible. Les portions ne devraient pas dépasser 125 ml (1/2 tasse) de betteraves crues ou environ 60 ml (1/4 tasse) de betteraves cuites.

PRÉVENTION CARDIAQUE

Les promesses du ginseng

La consommation d'extrait de ginseng permettrait de réduire le risque d'infarctus du myocarde. Une étude menée chez l'animal a mis en évidence le rôle bénéfique du ginseng contre les maladies cardiovasculaires. Selon les chercheurs de l'université Chonbuk, en Corée du Sud, les saponines contenues dans cette plante préviendraient les infarctus du myocarde.

Les auteurs ont évalué l'effet du ginseng sur la fonction cardiaque de 60 animaux (cochons et souris). Ces derniers ont reçu, ou non, des saponines extraites du ginseng, avant le déclenchement artificiel d'un infarctus. Les tests montrent que la consommation de ginseng entraîne une augmentation de 18% du débit cardiaque et une réduction de la constriction des artères coronaires d'environ 20%.

D'après les scientifiques, ces résultats montrent clairement que les saponines du ginseng peuvent prévenir les douleurs thoraciques sévères ainsi que l'infarctus du myocarde.

LE CURCUMA

Contre les troubles de la digestion

Le curcuma (erq lasfar) stimule la sécrétion de la bile, donc la digestion. Ses bienfaits sont reconnus par l'OMS pour soigner la dyspepsie (maux d'estomac, nausées, perte d'appétit...). Par ailleurs, selon des études menées sur des animaux, il pourrait contrer la bactérie helicobacter pylori, responsable d'ulcères gastriques et duodénaux. Enfin, le rhizome de curcuma contient des curcuminoïdes, des substances antioxydantes et anti-inflammatoires, ce qui lui confèrerait des effets anticancer. Des données épidémiologiques ont d'ailleurs souligné que la prévalence de plusieurs cancers (côlon, sein, prostate, poumon) était moindre en Asie, continent où l'on consomme beaucoup de curcuma.

Infusion : 0,5 à 1 g de poudre de rhizome dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 min. Filtrer. Boire 2 à 4 tasses par jour, de préférence pendant les repas, jusqu'à amélioration des symptômes.

Le saviez-vous... ?

Le maïs a de nombreux débouchés industriels dans l'agroalimentaire, mais pas seulement. Cultivé pour ses grains riches en amidon, il sert également de matière première pour la fabrication de colle destinée à l'industrie textile et la papeterie, pour la mise au point de médicaments (comme les antibiotiques) et de produits cosmétiques.

Depuis peu, il est utilisé pour réaliser en partie des plastiques verts, dits végétaux, qui sont biodégradables (et non seulement fragmentables) : sachets pour les courses, par exemple, mais aussi rasoirs, tubes pour rouges à lèvres... Et un éthanol à base de maïs entre également dans la composition des biocarburants.

LA RONCE

Une plante bonne pour votre santé

Le terme «ronce» est apparu en 1175 et vient du latin classique rûmex qui signifie «dard». La plante était déjà utilisée par les médecins grecs au 1er siècle pour ses effets astringents et cicatrisants. Son fruit est la mûre...

Photo : DR

Les feuilles constituent une excellente infusion et on les a souvent substituées au thé, trop cher ou trop rare. Riches en tanin, elles possèdent l'astringence que l'on recherche dans cette boisson. En Chine et en Europe, il était d'usage de les faire fermenter légèrement dans le but d'en accroître la saveur, tout comme on le fait pour produire le thé noir. La technique est simple : il suffit de laisser flétrir les feuilles à l'ombre dans un endroit humide où la température oscille entre 25 et 40°C en les empilant en couches bien tassées d'une dizaine de centimètres. Au bout de quelques heures, voire d'un jour ou deux, selon l'intensité que l'on recherche et la température ambiante, elles auront pris une couleur foncée. On les fera alors sécher à l'air libre dans un endroit sec, en veillant à bien les détacher les unes des autres.

La ronce (olleïque) possède des vertus astringentes, antiseptiques et antibactériennes. Elle est ainsi prescrite en cas d'ulcération de la gorge, d'enrouement, d'aphte, de stomatite, de gingivite et d'ulcères atones. En usage interne, les feuilles de ronce sont prescrites pour soigner les diarrhées légères. Enfin, la plante peut être prescrite pour prévenir les crevasses aux seins lors de l'allaitement.

Contre la diarrhée légère

Infusion : 1,5 g de feuilles séchées pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 min et boire 3 tasses par jour entre les repas.

Contre les ulcérations de la gorge, les aphtes, les stomatites, la gingivite

Bains de bouche : faire une décoction avec 2 cuillères à soupe de feuilles séchées pour un bol d'eau.

Faire bouillir 2 à 3 mn puis filtrer.

Laisser refroidir et faire 2 bains de bouche par jour.

Contre les ulcères atones

Compresses : imbiber un linge de la décoction conseillée ci-dessus et appliquer 2 fois par jour.

Contre les crevasses en cas d'allaitement

Imbiber un linge de la décoction conseillée ci-dessus et appliquer 2 à 3 fois par jour sur tout le sein.

En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

L'épinard

● On le pense originaire du Caucase ou de l'Afghanistan, à moins que ce ne soit de Perse : son nom, d'origine arabe, «esbanach» ou «sébanach», viendrait du persan «ispany». Il pousse toujours à l'état spontané dans toutes ces parties du monde. Inconnu des grandes civilisations de l'antiquité gréco-romaine, l'épinard aurait été introduit en Andalousie par les Arabes, peu avant l'an mille. Les médecins arabes l'utilisaient pour réaliser des cataplasmes soignant les douleurs du foie et de l'estomac !

Ce légume-feuille fut vite connu pour ses vertus curatives favorisant une digestion heureuse, et reçut le surnom de «balai de l'estomac». Les médecins l'ont apprécié pendant des siècles, avant qu'il ne connaisse une promotion populaire mondiale grâce au célèbre Popeye.

L'épinard joue un rôle efficace dans la recharge minérale de l'organisme. Il renferme de grandes quantités de fer, de calcium, de magnésium, et de nombreuses autres substances minérales. Certes, la présence de fibres et d'acide oxalique peut freiner la bonne utilisation de ces substances (par accélération du transit intestinal, ou formation de composés insolubles, pour le calcium notamment). Il permet aussi de couvrir près des 3/4 des besoins en acide folique (cette vitamine B si importante pour la femme enceinte, et souvent déficitaire dans l'alimentation).

Sachez que...

La couleur des radis est due à des pigments rouges ou pourpres, les anthocyanes. Ils sont présents essentiellement en surface, plus ou moins abondants selon les variétés. Ces pigments font partie du «facteur vitaminique P», qui renforce dans l'organisme l'action de la vitamine C, et augmente la résistance des petits capillaires sanguins. Les anthocyanes ont la particularité de changer de couleurs en fonction du pH du milieu dans lequel ils se trouvent : plus le pH est acide, plus ces pigments sont rouges, tandis qu'en milieu neutre ou basique, ils virent au violet.

Pour obtenir des radis d'une belle teinte rouge vif, il suffit donc de les laver dans une eau légèrement citronnée !

NOTÉ POUR VOUS

Selon une étude de l'université de Maâstricht aux Pays-Bas, une protéine découverte dans le lait augmente les niveaux de sérotonine (l'hormone naturelle qui nous fait sentir bien) dans le cerveau.

Les étudiants qui consomment un verre de lait écrémé ou un yaourt allégé avant un examen important sont moins nerveux.

La camomille pourrait soulager les complications liées au diabète

Le thé a longtemps été utilisé en Chine comme un remède naturel, également par les Britanniques pour qui il est une tradition.

Selon des chercheurs, aucun des thés ne pourra égaler les bienfaits des infusions à base de camomille, c'est en tout cas ce qui ressort des nouvelles recherches dont les résultats ont été publiés dans le *Journal of Agricultural Food Chemistry*, exposant que le thé à la camomille pourrait bientôt aider les patients diabétiques à soulager les complications associées à leurs maladie.

La camomille (baboundj) est un thé doux à la saveur fruitée, nombreux sont ceux qui assimilent son odeur et son goût aux pommes. Ironie du sort, le mot camomille est dérivé du mot grec chamaimëlon, qui signifie «pomme au sol» ou «pomme de terre» et est fabriquée par séchage des fleurs de la plante matricaria chamomilla L. et le trempage dans l'eau pendant quelques minutes, afin de produire un liquide riche en antioxydants.

Le thé à la camomille que l'on pourrait baptiser d'«infusion médicale» peut être utilisé pour calmer le stress, l'anxiété, apaiser les troubles du système nerveux, favoriser le sommeil nocturne, réduire les crampes d'estomac, les inflammations, les irritations cutanées et la goutte, tout en stimulant le système immunitaire. Une nouvelle étude a suivi les bénéfices de la camomille dans la réduction de certaines affections causées par le diabète. Des chercheurs du Japon et du Royaume-Uni ont rapporté les résultats de leurs essais qui consistaient à administrer des extraits de camomille à des rats diabétiques une fois par jour durant trois semaines. L'étude a contrôlé et relevé les taux de glycémie des rats ainsi que ceux d'autres rats diabétiques qui avaient suivi un régime normal et n'avaient pas consommé d'extraits de camomille. Les chercheurs de l'université de Toyama au Japon et de l'United Kingdom's Institue of Grassland and Environmental Research ont comparé les résultats des deux groupes de rongeurs 21 jours après le début de l'essai. Les rats qui avaient reçu de l'extrait de camomille ont présenté une diminution nette de leur taux de glucose sanguin.

Les scientifiques ont remarqué que la camomille a également déclenché une réaction contre deux enzymes qui peuvent jouer un rôle dans le déclin des fonctions du corps associé au diabète. Les enzymes, qui contrôlent les lésions nerveuses, la cataracte, les lésions de la rétine et les lésions rénales, ont été bloquées chez les rats ayant consommé de la camomille, conduisant les auteurs à conclure : «Ces résultats suggèrent clairement que la consommation quotidienne de thé à la camomille à chaque repas pourrait contribuer à la prévention de l'évolution des complications liées aux crises d'hyperglycémie dont souffrent les diabétiques.

Les résultats pourraient également constituer une première étape pour les scientifiques dans le développement d'un médicament à base d'extrait de camomille pour prévenir le diabète de type II sur les hommes, mais de nouvelles études devront être menées par la recherche pour ce faire.

La ménopause augmente le taux de cholestérol

Les grandes variations hormonales de la ménopause aboutissent à une augmentation du taux de cholestérol.

C'est pourquoi un dosage du taux de cholestérol est recommandé à la ménopause.