Soir Santé

Dimanche 12 juin 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décoction d'artichaut

Contre l'hypercholestérolémie, les troubles hépatiques (du foie) et biliaire.

1. Ingrédients : ➤ 40 gr de feuilles d'artichaut
➤ 1 litre d'eau

2. Préparation : ➤ Portez à ébullition les feuilles d'artichaut
➤ Une fois à ébullition, maintenir encore sept minutes le mélange à ébullition.
➤ Filtrez

3. Posologie : ➤ Buvez 1 tasse 2 fois par jour.

Sachez que

Du fait de sa richesse naturelle en sodium, la betterave doit être consommée avec modération dans un régime hyposodé (sans sel) très strict.

LA FRAISE

Antidiarrhéique, antirhumatismal

A l'évocation du mot fraise, rares sont ceux qui ne salivent pas. Ce fruit parfumé et savoureux regorge de vitamines et offre des vertus curatives contre les rhumatismes.

- Les racines, très riches en tanins, sont astringentes. Elles sont utilisées lors de gastro-entérites ou de simple diarrhées. Egalement diurétiques (tout comme les feuilles) elles luttent contre les problèmes des voies urinaires et permettent, avec une utilisation régulière, de soulager rhumatismes et douleurs articulaires. L'utilisation des racines teinte les selles en rouge et les urines en rose, c'est normal !

- Le fraisier régule le travail du foie, il sera utilisé avec profit lors d'hépatites ou d'ictères.

- Consommée le matin à jeun, la fraise (2 g de fibres pour 100 g) permet de lutter en douceur contre la constipation.

A noter : tout le monde ne digère pas les fraises, certaines personnes y sont allergiques. Leur consommation libère de l'histamine dans notre organisme, ce qui, chez certains, occasionne des démangeaisons, des crises d'urticaire ou des problèmes respiratoires.

L'amour intense : un remède anti-douleur

Une étude menée aux Etats-Unis a permis de mettre en évidence le fait que l'amour intense éprouvé envers son compagnon permet de mieux résister à la douleur.

Selon une étude réalisée par l'université de Standford en Californie, l'amour serait plus fort que la douleur. Publiés dans la revue scientifique britannique *PloS One*, les résultats montrent qu'une personne qui est amoureuse résiste beaucoup plus à la douleur car son humeur est altérée. Pour en arriver à ces conclusions, les chercheurs ont sélectionné 15 personnes (8 femmes et 7 hommes) d'environ 20 ans. Toutes ces personnes ont reçu une douleur intense alors qu'ils avaient en face d'elles la photo de l'être aimé.

Au final, le simple fait de regarder cette photo a stimulé des sphères de leur cerveau, les mêmes sur lesquelles agissent alcool, drogue ou médicaments, qui leur ont permis de résister plus facilement à cette douleur.

La combinaison gagnante d'une famille heureuse, c'est deux filles...!

Avec deux filles, la vie familiale serait plus sereine et les parents s'estimeraient plus heureux.

Questionnés par des chercheurs anglais sur leur vie familiale, 2 116 parents de 2 à 4 enfants ont dû répondre à des questionnaires de satisfaction. Surprise ! Les parents de deux filles ont présenté les plus forts taux de satisfaction, devant les parents d'une fille et un garçon (2e place) ou de deux garçons (3e place). Encore plus étonnant : les parents les plus mécontents étaient ceux de 4 filles (12e place) et, de façon générale, les parents de quatre enfants. Principal sujet de grief de ces derniers : une moyenne de quatre disputes par jour au foyer !

Fréquence des disputes entre les enfants, nombre de fois où les parents doivent intervenir, etc., tout cela nuit à la notion de bonheur familial. A l'inverse, des enfants qui s'entendent bien, s'entraident et aident leurs parents, contribuent à donner une vision heureuse de leur famille. Avec un peu de recul, la clé du bonheur n'est donc pas si difficile à atteindre : même si on n'a pas la «chance» d'avoir deux filles, on peut fixer des règles et se donner les moyens de les faire respecter, pour que l'harmonie règne enfin dans la fratrie. C'est important car si l'on en croit cette étude, des enfants plus faciles à gérer au quotidien, ce sont des parents plus heureux !

Le saviez-vous ?

Au VIe siècle avant l'ère chrétienne, dans ses écrits, Pythagore parlait déjà du parfum des grains d'anis vert (habète lahlawa) !

LA PÊCHE

Un dessert rafraîchissant

Avoir la pêche, une peau de pêche, une pêche d'enfer… Décidément, ce fruit semble renfermer bien des qualités ! Légère et rafraîchissante (elle réhydrate et n'apporte pas trop de sucre), la pêche est le fruit vedette de l'été. Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et en provitamine A (surtout dans les pêches à chair jaune). Consommée mûre à point, la pêche est parfumée, savoureuse et très digeste : ses fibres sont alors particulièrement tendres et bien tolérées, y compris par les consommateurs délicats et les jeunes enfants.

Et si la pêche est savoureuse toute crue, ce sera Auguste Escoffier qui créa en 1892 le célèbre dessert Pêche Melba, en l'honneur de la cantatrice Nelly Melba.

Un fruit rafraîchissant

Rafraîchissante et modérément énergétique, la pêche s'intègre parfaitement à l'alimentation estivale. Elle possède en effet des propriétés réhydratantes et désaltérantes appréciées, grâce à sa richesse en eau, à sa teneur limitée en sucres et à la présence d'acides organiques en proportions équilibrées.

Pas trop de calories

La pêche constitue un dessert ou un «en-cas» léger, tout à fait compatible avec l'alimentation-minceur et la recherche de la forme : 40 kcalories aux 100 g seulement, soit pour un fruit moyen (120 à 140 g net) 48 à 56 kcalories... Très raisonnable !

Des fibres bien tolérées

Consommée mûre à point, la pêche est un fruit particulièrement bien toléré : ses fibres sont alors très tendres et agissent sur les intestins avec douceur et efficacité.

C'est d'ailleurs pour cette raison que les très jeunes enfants et même les bébés peuvent consommer très tôt la pêche pochée et écrasée, ou même mixée crue.

Un fruit d'été riche en vitamine C et en provitamine A

Une pêche moyenne fournit 8 à 10 mg de vitamine C, soit environ 10 à 12 % de l'apport quotidien conseillé : appréciable ! Les pigments flavonoïdes (abondants dans les pêches colorées de rouge) améliorent encore l'action de la vitamine C et augmentent la résistance des petits capillaires sanguins. Un effet bien utile l'été, lorsque le soleil et la chaleur mettent à rude épreuve le système circulatoire.

Autre apport vitaminique intéressant : celui de provitamine A, ou carotène (indispensable au bon état de la peau, anti-oxydant cellulaire et probablement facteur de protection anti-cancer). Si on choisit une variété à chair jaune, une pêche suffit pour couvrir 50 % de l'apport quotidien conseillé (et 15 % pour une variété à chair blanche). Enfin la pêche, comme les autres fruits et légumes frais, participe à la reminéralisation de l'organisme (avec en particulier, potassium, magnésium, phosphore et fer fournis en quantités non négligeables).

Elle aide aussi au rééquilibrage du milieu interne, puisque son métabolisme s'accompagne de la libération de composés alcalins (qui s'opposent à l'influence souvent trop acidifiante de l'alimentation actuelle).

A savoir
L'arome de la pêche

L'arôme de la pêche est dû au mélange de nombreuses substances, plus ou moins volatiles. On en a isolé plus de 80, en particulier des lactones, des aldéhydes, des cétones, de terpènes, etc.

La concentration en ces composés aromatiques s'élève brusquement assez peu de temps avant la complète maturité du fruit. et c'est à ce moment seulement que la pêche acquiert son parfum caractéristique. Si la cueillette est trop précoce, cette élévation ne se produit pas, et la pêche reste peu parfumée. Par contre, une pêche récoltée un peu avant maturité et gardée à 18° C environ, forme en quelques jours une grande quantité de ces composés (mais un stockage à 8° C freine considérablement la production des substances responsables de l'arôme).

La couleur de la pêche

Les pigments de la pêche sont de deux types :

- des xanthophylles : qui appartiennent au groupe des caroténoïdes (provitamine A), et sont responsables de la couleur jaune orangé de la chair.

- des substances polyphénoliques : anthocyanes et flavonoïdes. Ces pigments rouge vif sont abondants notamment dans les parties colorées qui se trouvent près du noyau. Les flavonoïdes possèdent des propriétés vitaminiques «P» (ils potentialisent l'action de la vitamine C et jouent un rôle protecteur vis-à-vis des petits vaisseaux sanguins).

Attention à l'allergie : comme la prune, l'abricot et la cerise, ou encore l'amande, la pêche peut entraîner des réactions d'allergie chez les personnes prédisposées. Elle renferme aussi — comme beaucoup de fruits, notamment les baies rouges — des salicylates naturels, auxquels peuvent réagir les personnes allergiques à l'aspirine.

LE BASILIC

Antiseptique, antispasmodique, emménagogue, galactogène, pectoral, sédatif ou tonique, le basilic ((h'baq) peut être tout cela, selon la façon de le préparer et la quantité absorbée.

Attention. En quantités importantes (il faut plusieurs tasses par jour), les effets du basilic s'inversent et de tonique, il devient sédatif. Calmante, l'infusion de basilic est appréciée pour lutter contre les migraines dues au stress. Elle facilite également la digestion, tout en soulageant les désagréables problèmes d'aérophagie.

Cette infusion est utile pour les personnes tendues, stressées, ou angoissées. Elle peut aussi être bue uniquement pour le plaisir. Par ailleurs, le basilic favorise la lactation des jeunes mères.

Tisane au basilic : - Quelques feuilles de basilic frais ou 1 cuillère à soupe de basilic sec
- Une tasse d'eau bouillante.

Faites infuser pendant 15 minutes. Cette infusion agréablement aromatisée (au parfum différent selon la variété du basilic utilisé) peut être bue sans sucre.

Sirop au basilic : - 200 g de feuilles de basilic
- 1/2 litre d'eau
- sucre brut de canne blond

Portez l'eau à ébullition, puis jetez le basilic grossièrement haché dans l'eau bouillante. Laissez reprendre l'ébullition, puis couvrez et stoppez la source de chaleur.

Laissez infuser jusqu'au refroidissement.

Filtrez en pressant bien.

Pesez le liquide obtenu et ajoutez-lui le même poids de sucre.

Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à la fonte totale.

Quand le sirop commence à bouillir, baissez le feu jusqu'à maintenir juste un frémissement et prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

Mettez en bouteilles.

Utilisez ces sirops pour sucrer une boisson, une infusion, un yaourt, un fromage blanc… ou encore dans de l'eau en guise de boisson.

Lu pour vous

Le persil et le céleri (krafess) renfermeraient un nutriment qui aurait un effet protecteur contre le cancer du sein.

C'est ce qu'indiquent les résultats d'une série d'essais cliniques menés sur des rates qu'on a exposées à une progestérone synthétique couramment prescrite comme hormone de remplacement à la ménopause. Chez les rates qui recevaient également de l'apigénine – un flavonoïde que l'on trouve notamment dans le persil, le céleri, la pomme, l'orange et les noix —, le nombre de tumeurs cancéreuses associées à l'hormonothérapie de remplacement était 50% moins élevé. L'apigénine aurait aussi eu comme effet de ralentir la croissance des tumeurs.

Selon les chercheurs de l'Université du Missouri, l'apigénine s'opposerait à l'action des progestatifs qui augmentent le risque de cancer du sein. Selon eux, ce nutriment végétal bloquerait la croissance endothéliale vasculaire, laquelle serait responsable des effets cancérigènes associés à l'hormonothérapie de remplacement.

Même si des études n'ont pas encore été faites sur des humains, il est permis de croire qu'une alimentation riche en apigénine pourrait contribuer à minimiser les effets cancérigènes connus des progestatifs et réduire ainsi les cas de cancer du sein dans la population, affirment les chercheurs.

EXAMENS

Le pouvoir des plantes

Naturelles et efficaces, les plantes peuvent être très utiles en cette période stressante et fatigante.

Des plantes pour se relaxer

En infusion, tilleul, valériane (en pharmacie), mélisse (trandjane) ou passiflore (nouar essaâ) apaisent sans entraîner de somnolence.

Des plantes pour se stimuler

Etre calme et détendu, c'est très bien mais il faut aussi avoir la pêche pour réussir ses examens haut la main !

Le roi de l'antistress est sans nul doute le ginseng**.** Cette plante venue d'Asie est connue pour son efficacité à lutter contre le stress et la fatigue. En plus, le ginseng améliore la mémoire. La plante se trouve en pharmacie, sous forme de gélules ou de comprimés.

Pour donner un coup de pouce à sa mémoire, le ginkgo biloba se trouve également sous forme de gélules. Cette plante d'origine chinoise est un tonique circulatoire et un vaso-régulateur vasculaire qui améliore la circulation sanguine intra-crânienne. Le cerveau est mieux irrigué et fonctionne mieux.

Les bouffées de chaleur ont du bon !

D'après une récente étude américaine, le risque de souffrir d'un cancer du sein pourrait être divisé par deux chez les femmes ayant intensément ressenti les troubles de la ménopause (bouffées de chaleur, insomnies, etc.) Les troubles de la ménopause résultent d'une diminution de la production d'hormones sexuelles (estrogènes) par les ovaires. Les estrogènes jouent un rôle important dans le développement des cancers du sein. En effet, plus une femme est exposée durablement aux estrogènes au cours de sa vie, plus son risque de cancer du sein augmente Lorsqu'une femme souffre d'intenses bouffées de chaleur à la ménopause, cela signifie qu'elle connaît une chute brutale de ses taux sanguins d'estrogènes. Par conséquent, plus le nombre et l'intensité de symptômes de la ménopause sont importants, plus courte est l'exposition totale (au cours de toute la vie) aux estrogènes et moins le risque de développer un cancer du sein serait élevé.

Cette étude, effectuée auprès de 1 437 femmes, révèle que le risque d'être atteint d'un cancer du sein est diminué de 40 à 60 % chez les femmes ayant souffert de troubles intenses lors de la ménopause. D'autres facteurs de risque comme l'obésité et les traitements hormonaux de la ménopause ne semblent pas influer sur cette corrélation. Le professeur Li, l'un des auteurs de l'étude, conclut : «Si nos résultats sont confirmés par d'autres études, nous pourrons enrichir notre compréhension des causes de cancer du sein et améliorer ainsi la prévention de cette maladie.»