Soir Santé

Dimanche 30 octobre 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop contre la toux

Voilà une recette simple et 100 % naturelle... un sirop pour calmer la toux avec les herbes du jardin !

Ingrédients :

3 branches de romarin frais (iklil) de préférence et non traité ; 250 ml d'eau ; 4 c à soupe de miel ; Le jus d'un citron.

Comment faire ce sirop contre la toux :

Faites une infusion en faisant bouillir l'eau puis en y plaçant les branches de romarin.

Laissez infuser 10 à 15 min.

Retirez les branches et filtrez ce liquide pour enlever les feuilles qui se seraient détachées.

Ajoutez le citron et le miel.

Mélangez bien et remettez sur le feu.

Faites réduire ce mélange à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop.

Mettez en bouteille hermétique.

Conservez au réfrigérateur le temps du traitement.

Les vertus du :

Romarin : bactéricide, lutte contre les refroidissements et infections bronchiques.

Miel : adoucissant, antiseptique.

Citron : antiseptique.

La câpre

Les anciens prêtaient à la câpre la vertu d'être aphrodisiaque et utilisaient en usage externe une décoction de la racine pour laver les plaies et les ulcères. Aujourd'hui, on reconnaît essentiellement aux câpres fraîches, non confites, des propriétés diurétiques et apéritives.

La noix de coco

La noix de coco en elle-même se révèle également bénéfique pour la santé par les lipides qu'elle contient. En effet, bien que ceux-ci soient des acides gras saturés, ils seraient d'une catégorie non nocive.

Par ailleurs, la richesse en fibres de ce fruit tropical en fait un précieux allié pour combattre la constipation, contrôler l'appétit et gérer le diabète de type 2. La noix de coco est encore riche en oligo-éléments précieux tels que le fer, le sélénium, le potassium, le magnésium, le phosphore, le cuivre, le zinc et les vitamines B6 et B9.

Sachez que

Pour les personnes qui prennent des médicaments antiacides, sachez qu'il faut éviter la consommation des mandarines ou des clémentines puisque ces agrumes augmentent l'absorption de l'aluminium contenu dans les antiacides. Cependant, vous pouvez espacer votre consommation de médicaments avec ces fruits d'un intervalle de trois heures. Aussi les mandarines et les clémentines sont déconseillées pour les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien, d'œsophagite peptique et de hernie hiatale symptomatique, car ils peuvent causer une irritation de la muqueuse de l'œsophage ou des brûlures épigastriques.

L'eau pour aider à arrêter de fumer

Les anciens fumeurs diront que même des années après avoir cessé, l'envie de fumer demeure présente. Voilà pourquoi, malheureusement, certains recommencent à fumer. Sachez cependant que l'eau pourrait devenir une fidèle alliée.

Selon les spécialistes, les personnes qui souhaitent cesser de fumer devraient doubler leur consommation d'eau, celle-ci pouvant aider à enrayer les envies de fumer. Lorsque vous cessez de fumer, l'organisme a encore besoin de nicotine. Pour que cela cesse, il faut nettoyer votre corps, et l'eau peut s'avérer être très efficace pour cela. Une plus grande consommation d'eau équivaut à une plus grande élimination des toxines. Avec l'eau, la nicotine diminue graduellement dans votre organisme et habitue ainsi votre corps, de façon progressive, à ne plus avoir besoin de la cigarette pour combler ses besoins en nicotine. Et si l'envie de fumer vous prend même après plusieurs années, prendre un grand verre d'eau pourrait vous aider à ne pas succomber à la tentation.

Lu pour vous

Des chercheurs chinois conseillent aux gens de prendre un verre tiède et non bouillie des graines d'anis vert (habète lahlawa) le matin, ce verre d'anis vert protège de la grippe porcine. Une matière dans l'anis vert rentre dans la composition de ce médicament (Tamiflu).

LA TOUX

Dis-moi comment tu tousses, je te dirai pourquoi tu tousses

Vous toussez comment exactement ? Cette question est très importante, tout comme les précisions apportées dans la réponse. En effet, il existe bien des façons de tousser, et les caractéristiques de la toux mettent sur la piste de sa cause.

La toux est un symptôme indiquant une irritation des voies aériennes supérieures. Reste à savoir pourquoi les voies respiratoires sont irritées.

Quelle est la maladie ou l'affection à l'origine de cette toux ?

La toux peut être sèche, grasse, plutôt matinale, par quintes, persistante pendant plusieurs semaines ou ne durant que quelques jours.

• Les toux de courte durée (quelques jours)

- Toux sèche, avec fièvre et courbature : C'est certainement une grippe saisonnière ou une grippe A H1N1.

- Toux sèche, douloureuse, par quintes, avec une gêne respiratoire : Il s'agit probablement d'une trachéite infectieuse ou due à l'inhalation de substances toxiques.

- Toux grasse, avec frissons, fatigue, maux de tête, courbatures : Cette toux survient plus facilement en position allongée et en extérieur à l'air frais et sec.

Il s'agit d'une bronchite qui précède souvent un rhume ou une grippe. Cette toux grasse peut donc ensuite devenir sèche et durer plusieurs semaines.

- Une toux sèche qui devient grasse, avec une douleur dans la poitrine, une gêne respiratoire, des douleurs musculaires, des maux de tête…

Il peut s'agir d'une pneumonie, une infection pulmonaire qui survient souvent après une grippe. Sans gravité, il est cependant préférable de consulter.

• Les toux de longue durée (plusieurs semaines)

Toutes les toux qui durent plusieurs semaines imposent une consultation !

- Toux grasse matinale : C'est le signe d'une bronchite chronique due au tabagisme. Des crachats accompagnant cette toux, puis des sifflements et un essoufflement. Il faut impérativement consulter !

- Toux sèche nocturne : Si elle est en rapport avec une saison, c'est un asthme allergique.

- Toux sèche nocturne en semaine : Si la toux diminue durant le week-end, il peut s'agir d'un asthme professionnel.

- Toux grasse ou sèche en position allongée, avec régurgitation et douleurs dans la gorge : De tels symptômes indiquent un reflux gastro-œsophagien (brûlure d'estomac avec remontées acides).

- Toux sèche : Sans autre caractéristique, une simple toux sèche peut être un effet indésirable provoqué par des médicaments, notamment ceux utilisés contre l'insuffisance cardiaque ou l'hypertension.

En conclusion, la toux n'est qu'un symptôme banal. En revanche, certaines toux peuvent révéler une maladie grave.

Il faut donc consulter dès que la toux dure plusieurs semaines, et si celle-ci s'accompagne de fièvre, de difficultés respiratoires, de crachats, d'un essoufflement, d'un amaigrissement, d'une altération de l'état général.

Les femmes actives sont ménopausées plus tôt

Les femmes qui font de l'exercice et se nourrissent bien ont généralement une ménopause précoce.

Une étude japonaise dévoilée dans la revue *Ménopause* mentionne que les femmes qui font beaucoup d'exercices et qui suivent un régime bon pour le cœur sont généralement ménopausées plus tôt. Après avoir suivi 3 100 femmes pendant dix ans, les chercheurs ont constaté que celles qui faisaient de huit à dix heures d'exercices par semaine étaient 17% plus susceptibles d'avoir leur ménopause plus tôt que leurs congénères sédentaires. De plus, celles qui consommaient des graisses polyinsaturées, que l'on retrouve dans les poissons et les huiles végétales, étaient 15% plus à risque de vivre la même chose.

Durant la ménopause, les ovaires des femmes cessent de produire des ovules, et l'exposition à l'œstrogène est nettement réduite. L'œstrogène a tendance à favoriser l'apparition du cancer du sein, dont une ménopause précoce est liée à un risque moindre de cancer du sein pour la femme. Cependant, une ménopause à un jeune âge est également liée à un risque accru de maladies cardiaques et d'ostéoporose. Les spécialistes affirment tout de même que les avantages l'emportent sur les inconvénients.

Généralement, la ménopause débute entre 41 et 55 ans.

Le curcuma

Par son action fluidifiante sur la composition du sang, le curcuma (erq lasfar) prévient les accidents cardiovasculaires et cette précieuse épice pourrait aider à lutter contre la maladie d'Alzheimer en stimulant les cellules du système immunitaire qui engloutissent les protéines du cerveau responsables de la maladie. C'est encore un puissant oxydant qui pourrait être un moyen de prévention efficace contre les cancers du conduit digestif, du foie, des seins et de la peau.

A ce propos, il est intéressant de constater que le cancer du côlon est moins présent dans les régions où l'on consomme régulièrement du curcuma.

Nos téléphones portables sont recouverts de bactéries !

L'hygiène de mains n'est pas un automatisme : pour preuve, les téléphones portables sont recouverts de bactéries, et parfois de bactéries fécales.

Un téléphone portable sur six présente des traces de matières fécales, selon une étude menée au Royaume-Uni rendue publique vendredi dernier, mettant en cause la mauvaise hygiène des utilisateurs qui ne se lavent pas correctement les mains après être allés aux toilettes.

Cette étude, menée par des scientifiques de la London School of Hygiene & Tropical Medicine et de l'Institut Queen Mary, de l'Université de Londres, met aussi en évidence une propension de la population à mentir sur son hygiène. 95% des personnes interrogées dans le cadre de l'étude ont affirmé qu'elles se lavaient les mains dès que possible. Pourtant 16% des mains et 16% des téléphones portables des participants portaient des traces de la bactérie E.coli présente dans les intestins et donc dans les matières fécales.

Certaines souches de cette bactérie peuvent être mortelles, comme la souche O104 qui a tué 48 personnes en Allemagne en juin dernier.

«J'espère qu'à la pensée de porter la bactérie E.coli sur leurs mains et sur leurs téléphones, les gens seront plus scrupuleux aux toilettes. Bien se laver les mains avec du savon est une chose simple mais qui peut sauver la vie», a souligné le docteur Val Curtis, de la London School of Hygiène & Tropical Medicine. Les scientifiques ont mené cette étude dans 12 villes du Royaume-Uni et procédé à 390 prélèvements sur les téléphones portables et les mains des usagers, avant d'analyser les germes présents.

Saviez-vous que ?

Consommer des poires permet d'épargner ses dents des caries ? En effet, le sucre a tendance à se dissoudre directement dans la bouche et donc à provoquer des caries. Cependant, la poire possède dans sa chair du sorbitol (polyol au goût sucré) qui facilite la digestion, mais qui surtout ne se détériore pas dans la bouche et donc n'attaque pas les dents.

Rage de dents

L'infusion combinée d'une cuillerée de cumin avec 2 clous de girofle, utilisée en bain de bouche soulage la rage de dents.

L'aubergine

Par ailleurs, sa teneur en potassium la rend diurétique. De plus, sa richesse en fibres alimentaires améliore le transit intestinal. Enfin, des travaux récents indiquent que les composés phénoliques de l'aubergine, la solanine et la saponine auraient des propriétés protectrices contre les cancers du gros intestin.

La consoude

La consoude (lessaqet ledjrah) est une plante utilisée depuis très longtemps (déjà à l'époque des Grecs) pour soigner des blessures (non saignantes) après des coups ou des contusions. Cette plante semble avoir su scientifiquement prouver son efficacité (due notamment à l'allantoïne).

La consoude est un astringent et un cicatrisant. On peut donc l'utiliser sur les plaies, les brûlures, les escarres, les ulcères des jambes, ou les gerçures ainsi que sur les fissures anales. Pour tous ces usages externes, vous pouvez aussi faire une décoction de 200 g de racine sèche concassée par litre d'eau, que vous ferez bouillir pendant 20 min à feu doux et à couvert (pour lavage externe). La consoude peut aussi s'utiliser en cataplasme imbibé d'huile pour soigner les entorses. Pour calmer instantanément la douleur d'une brûlure au premier degré, ou pour guérir des crevasses du mamelon, utilisez une racine fraîche râpée que vous poserez en cataplasme sur la zone à traiter. (chez l'herboriste).

Attention : Toutefois à ne pas ingérer de la consoude, car un risque très important d'intoxication au niveau du foie existe. En effet la consoude contient des alcaloïdes (pyrroloziddines) qui sont toxiques pour le foie. Des cas de décès ont déjà été rapportés.

Cependant en pommade, il n'y a pas de risque car les substances toxiques ne sont pas absorbées. A utiliser néanmoins, par mesure de sécurité, sur une durée restreinte (maximum deux mois de traitement) puis faire une pause. Demandez conseil à votre pharmacien.