Soir Santé
Dimanche 20 novembre 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de gingembre

Pour «réchauffer» lors de refroidissement ou de toux, rhume, vomissements et nausées (ex. en cas de grossesse),contre le cholestérol.

Ingrédients :

Pour une tasse de tisane de gingembre (skendjbir) utilisez :

- 0,5 g à 1 g de racines séchées de gingembre
- Environ 200 ml d'eau

Préparation :

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux racines séchées de gingembre
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Posologie :

- Posologie adaptée pour chaque indication. Par ex. en cas de nausées, boire 1 tasse 3 fois par jour. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour une posologie plus personnalisée.

De la salade et des épinards pour mieux réussir à l'école

Une nouvelle étude suédoise publiée dans le journal *Pediatrics*, souligne qu'une alimentation riche en folates, ou vitamine B9, est bénéfique aux résultats scolaires des adolescents. Les chercheurs de l'Université Örebro, en Suède, ont étudié le cas de près de 400 adolescents de 15 ans. Et ils ont constaté que ceux qui consomment le plus de folates sont également ceux qui obtiennent les meilleures notes à l'école. Et inversement.

Ces résultats se confirment quelle que soit la catégorie socio-économique à laquelle ces adolescents appartiennent. Les folates, aussi appelés vitamines B 9 ou acide folique, sont présents en grande quantité dans les légumes verts (épinards, petit pois, brocolis, salade...) mais aussi dans les abats, les légumineuses, le jus d'orange, les graines de tournesol, les graines de lin, les noix, les noisettes... D'où l'intérêt d'une alimentation équilibrée au quotidien.

DÉCOUVREZ...

Les graines de lin

Selon les nutritionnistes, les graines de lin (zeriate el kettane) renferment en grandes quantités des oméga-3, qui favorisent la fabrication du collagène, protègent la peau des dommages cellulaires dus au soleil, améliorent son élasticité et préviennent les rides.

Consommation : Moudre (pour une meilleure assimilation des oméga-3) tous les jours 2 à 3 cuillères à café de graines de lin dont vous saupoudrerez vos salades de fruits, salades, plats, soupes. Vous pouvez aussi l'associer à la farine de blé ou autre et en faire des pâtes. A conserver au frais.

Les mandarines sont excellentes pour la santé

Les mandarines et clémentines sont très bonnes pour la santé. Elles contiennent, à l'instar de la majorité des autres agrumes, beaucoup de vitamine C, de 25 à 45 mg par 100 g de pulpe, des caroténoïdes (vitamine A) et autres vitamines et minéraux, comme le calcium. Elles sont pauvres en calories et contiennent beaucoup de fibres alimentaires.

Les caroténoïdes principalement, responsables de la couleur orange, auraient beaucoup d'effets positifs sur la santé. C'est ainsi qu'une étude japonaise a montré que le jus de mandarines produisait des effets spectaculaires auprès des personnes atteintes d'hépatite chronique en les protégeant contre le cancer du foie.

Les oranges augmentent le «bon» cholestérol

Des chercheurs ont montré que la consommation quotidienne de 750 ml de jus d'orange augmente le taux de cholestérol-HDL (le «bon» cholestérol) chez des personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Lorsque le cholestérol-HDL s'élève, le risque cardiovasculaire diminue.

Les chercheurs attribuent cet effet à un flavonoïde contenu dans l'orange : l'hespéridine. L'hespéridine est le principal flavonoïde de l'orange et se retrouve en grande quantité dans la partie blanche de la pelure et les membranes du fruit, ainsi qu'en plus petite concentration dans le jus et les pépins.

LE FENOUIL

Une vertu digestive incomparable

Il est regrettable que le fenouil ait une petite place dans notre alimentation quotidienne, car c'est une mine de bienfaits pour la santé et il mérite d'être mieux connu.

Photo : DR

Cru, cuit à la vapeur, braisé, en gratin ou en soupe, le fenouil constitue un accompagnement de choix pour les poissons, les viandes et les légumes. Mais l'intérêt de ce légume ne s'arrête pas là, car au-delà de ses vertus culinaires, il possède d'intéressantes vertus nutritives et médicinales.

La valse des vitamines

Le fenouil est un légume hypocalorique : avec son apport de 25 Kcal/100 g, il est un excellent allié des régimes. Son autre atout minceur tient à sa richesse en eau et en fibres (3,3 g/100g), qui stimulent le bon fonctionnement du transit intestinal. Concernant son apport vitaminique, son bulbe et ses feuilles renferment un bel éventail de vitamines C, E, B1, B2, B9, PP et du carotène (provitamine A), dont les propriétés antioxydantes renforcent le système immunitaire et protègent les cellules du vieillissement à l'origine de certains cancers et maladies cardiovasculaires.

Une source de minéraux

Sa teneur élevée en minéraux lui confère, en outre, des vertus médicinales. Parmi ces derniers, le potassium présent en bonne quantité prévient l'hypertension artérielle, limite la formation de calculs rénaux, réduit les risques d'accidents vasculaires et cérébraux. Le magnésium possède une action équilibrante sur le système nerveux, maintient les vaisseaux en bon état et favorise les contractions musculaires, dont celles du cœur. Associé au calcium également présent dans ce légume, il assure la solidité des os et des dents.

• Le fenouil se distingue aussi par son taux élevé en fer, minéral connu pour favoriser l'oxygénation des tissus, des cellules et des poumons (c'est grâce à la vitamine C que le fer présent dans le fenouil est bien assimilé par l'organisme). De tous les légumes frais, c'est lui qui en contient le plus : les personnes sujettes aux carences en fer comme les femmes ménopausées ou enceintes, les enfants en pleine croissance et les personnes âgées auront tout à gagner à ajouter du fenouil dans leur alimentation quotidienne.

• A noter que l'action de tous ces minéraux lui apporte également des vertus diurétique, purgative, stimulante et tonique qui aident le corps à se débarrasser de tous les troubles pouvant le rendre malade tels les ballonnements, les affections urinaires et respiratoires, les désordres digestifs et intestinaux. La présence en moindre quantité d'acides gras polyinsaturés, appréciés pour leur action bénéfique sur le mauvais cholestérol, fait du fenouil un véritable aliment santé.

Des graines aux vertus médicinales

Enfin, grâce à leurs substances naturelles aromatiques (coumarines et stérols), les graines de fenouil préparées en infusion favorisent la montée de lait chez les femmes qui allaitent, ce qui profite aussi à bébé ; la dose conseillée est d'une demi-cuillère à café à raison de 2 à 3 tasses par jour sur une courte période : 3 semaines suffisent en général. En raison des phytoœstrogènes (nutriments d'origine végétale), le fenouil est formellement contre-indiqué aux personnes atteintes du cancer du sein ou de la prostate.

• En infusion

Les graines de fenouil soulagent les maux d'estomac, luttent contre les ballonnements, l'aérophagie et les coliques, réduisent les calculs biliaires, augmentent la sécrétion urinaire, stimulent l'appétit, calment les irritations de la gorge et favorisent l'évacuation du mucus dans les bronches.

Dans le traitement des troubles digestifs, mélangez 2 pincées de graines de fenouil, une pincée de graines d'anis et 2 feuilles de menthe. Laissez infuser quelques minutes mais sans le sucrer.

Par contre, dans le traitement des troubles respiratoires, sucrez l'infusion avec du miel.

• En inhalation

Mettez une poignée de feuilles de fenouil dans de l'eau chaude et respirez durant quelques minutes. Grâce à leurs propriétés antiseptiques, elles soignent les affections des voies respiratoires, débouchent le nez, limitent les germes pathogènes et calment la toux.

• En compresse

Après avoir jeté quelques feuilles de fenouil dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 mn, laissez tiédir l'infusion, puis imbibez la compresse que vous appliquerez 10 min sur les paupières. Utilisées ainsi, elles soulagent les inflammations des paupières.

Sachez que

La camomille (baboundj) possède des vertus calmantes, antispasmodiques et analgésiques. Elle s'utilise la plupart du temps en tisane, seule ou en mélange, et les herboristes lui attribuent à dose modérée une efficacité contre l'insomnie.

Le saviez-vous ... ?

Le navet a été cultivé pour la première fois il y a 4 000 ans au Proche-Orient. Il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Il est donc parfaitement recommandé pour ceux et celles qui contrôlent leur ligne.

Lu pour vous

Un pamplemousse sans danger pour tous

Un nouveau pamplemousse ne causerait pas d'ennuis avec certains médicaments. La consommation de pamplemousse est parfois interdite à certaines personnes, notamment en raison de ses effets sur la pression artérielle et les médicaments pour le cœur. Les furocoumarines contenus dans le fruit font augmenter le dosage de certains médicaments, qui deviennent alors dangereux.

***Scientific American* rapporte qu'une équipe de scientifiques de l'Université de la Floride est parvenue à créer un pamplemousse hybride qui ne contient que très peu, ou même pas du tout, de furocoumarines.**

Ils ont obtenu ce résultat en croisant un pamplemousse conventionnel à un pomelo. Le pamplemousse hybride ne contient pas de pépins et n'interfère pas avec les médicaments, permettant à tout le monde d'en consommer sans danger. Le céleri et le citron, qui contiennent aussi des furocoumarines, n'en ont que très peu et sont donc inoffensifs. Rappelons que ce n'est pas le seul aliment hybride à avoir été créé récemment. Au Royaume-Uni, il existe un «super brocoli» contenant un niveau important de phytonutriments anticancéreux.

En hiver, mangez des bananes

Quand les beaux jours s'en vont, et avec eux les fruits à noyaux, pourquoi ne pas inclure une jolie banane dans vos portions de fruits quotidiennes recommandées ?

Elle est bonne contre les refroidissements, le stress, la constipation, les ulcères et bien d'autres maux encore. Facile à transporter, à conserver et à consommer, la banane ne manque pas d'atouts.

En plus, elle est disponible sur les marchés à un moment où les autres fruits, à part les agrumes, ont tendance à disparaître... Voici quelques informations qui pourraient vous convaincre...

• La banane représente une source importante de vitamine C, une vitamine essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire et substantielle pour renforcer les mécanismes de guérison de l'organisme.

• Grâce à sa teneur élevée en fer, la banane peut stimuler la production d'hémoglobine dans le sang aidant ainsi à diminuer les risques d'anémie.

• L'importante dose de potassium contenue dans ce fruit permet également de mieux réguler la pression sanguine et d'ainsi diminuer les risques cardiovasculaires.

• A cette époque de ciel gris et de manque de luminosité, la banane renferme aussi de la sérotonine, connue pour être l'hormone de la bonne humeur !

• La vitamine B6 qu'elle contient régularise le glucose dans le sang, lequel peut affecter l'état émotionnel des gens.

• En ce qui concerne les calories, c'est vrai que la banane est relativement riche (environ 100 calories au 100 grammes). Mais elle apporte aussi des fibres et, on l'a vu, des éléments précieux pour notre organisme. Comme en-cas, elle est donc une bonne alliée...