Soir Santé

Dimanche 29 janvier 2012 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane calmante

En cas de stress, d'anxiété ou de légère insomnie (difficulté à s'endormir)…

1. INGRÉDIENTS

Pour 1 tasse de tisane calmante (environ 200 ml)

2 cuillères à café de feuilles séchées de mélisse (trandjane)

2 cuillères à café de fleurs séchées de camomille (baboundj)

2 cuillères à café de fleurs, feuilles, tiges de passiflore (nouar essaâ)

2. PRÉPARATION

➤ Mélangez toutes ces plantes selon les quantités ci-dessus.

➤ Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante à ce mélange.

➤ Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

3. POSOLOGIE

A boire plusieurs fois par jour en cas de stress ou d'anxiété.

A boire une tisane le soir avant de s'endormir en cas de troubles du sommeil.

Remarque : Ces trois plantes (mélisse, camomille vraie et passiflore) ont chacune un effet calmant ou sédatif prouvé entièrement ou partiellement par des études cliniques. Il s'agit donc d'un remède de grand-mère (remède naturel) avec une base scientifique certaine au niveau de l'effet phytorapeutique (science qui étudie les plantes médicinales).

Le curcuma

Outre ses propriétés hypolipémiantes (contribue à la baisse du taux de cholestérol), anti-émétiques (soulage les nausées), et antibactériennes, le curcuma (erq lasfar) inhibe la fermentation et la concentration des gaz intestinaux chez l'homme. Il est donc d'un appoint intéressant dans les colites accompagnées de ballonnements…

Le basilic, contre les troubles digestifs

Autrement appelé «herbe royale», le basilic (h'baq) est originaire d'Asie méridionale. De la famille des lamiacées, c'est une plante herbacée, dont les feuilles et les sommités fleuries recèlent de nombreuses vertus «santé». Lesquelles ?

De l'huile essentielle et des tanins : Les feuilles de basilic renferment de l'huile essentielle et des tanins. Elle sont également riches en calcium, en phosphore et en vitamines A et C. Le basilic contient enfin du bêtacarotène – quoiqu'en petites quantités – et du camphre.

Une action sur le système digestif : Le basilic est surtout renommé pour ses vertus antispasmodiques, notamment au niveau du tube digestif. Ses feuilles sont en effet utilisées en infusion pour soigner l'indigestion et le manque d'appétit. Elles sont également employées pour leurs propriétés carminatives, dans le traitement des flatulences et des ballonnements. Quelques gouttes de son essence dans un bain, c'est un bon moyen de retrouver son tonus physique... et mental.

Enfin, cette herbe royale s'avérerait également efficace contre certaines maladies des voies respiratoires, et faciliterait la lactation.

Du thé vert contre la grippe

Plusieurs études suggèrent l'intérêt d'une consommation régulière de thé vert pour prévenir les maladies cardiovasculaires, certains cancers (estomac, prostate) ou encore la grippe chez l'adulte. Et chez les enfants ?

Une équipe japonaise s'est intéressée à la relation entre la grippe et la consommation de thé vert chez des enfants. Les écoliers sélectionnés (plus de deux mille) pour cette étude étaient âgés de 6 à 13 ans et vivaient dans une zone de culture de thé au Japon. Les données concernant le nombre de cas de grippe et la consommation quotidienne de thé vert parmi les participants ont été obtenues par questionnaires. Ceux-ci ont été envoyés pendant l'épidémie grippale annuelle, entre novembre 2008 et février 2009. Les résultats semblent associer la consommation régulière de thé vert avec un effet préventif sur la grippe. En effet, la consommation d'une à cinq tasses (de 200 ml) de thé vert par jour était associée à une fréquence plus faible de la grippe chez ces enfants. Cette étude ne précise pas si ces enfants souffraient de troubles du sommeil liés à un apport excessif de caféine... Rappelons qu'une tasse de thé vert apporte en moyenne 45 mg de caféine et que, chez les enfants, la consommation quotidienne de caféine doit être inférieure à 2,5 mg par kilo de poids, soit environ 60 mg par jour vers 7-9 ans. De nouvelles études seraient maintenant les bienvenues pour confirmer les bénéfices du thé vert, comprendre son mode d'action et, pourquoi pas, comparer son efficacité à celle du vaccin antigrippal.

Recette maison pour cheveux éclatants

Mélangez le zeste, le jus et si possible les feuilles fraîches d'un citron. Faites cuire à petit bouillon dans 50 cl d'eau dans lequel vous aurez ajouté au préalable une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, pendant 20 minutes. Laissez refroidir, filtrez et massez le cuir chevelu avec la lotion avant le shampooing.

L'OIGNON

Un aromate magique

L'oignon est un classique de la cuisine. On aime ou on n'aime pas, mais il est à la base de beaucoup de plats et recettes, auxquels il apporte un arôme particulier. Mais l'oignon n'est pas qu'un simple aromate à qui on demande d'avoir du goût : c'est aussi un aliment aux vertus magiques, très bon pour notre santé, voire notre beauté.

• Oignon : l'atout santé facile à utiliser

L'oignon est réputé depuis de nombreuses années pour être un atout santé efficace au spectre d'action très large. Tout comme l'ail, on lui prête de nombreuses vertus, et peu importe s'il donne une haleine plutôt chargée !

Les antioxydants : la carte clé de l'oignon

L'oignon est surtout connu pour sa richesse en antioxydants et notamment la quercétine. Les antioxydants sont connus pour protéger les cellules du corps faisant barrière aux attaques des radicaux libres.

Les radicaux libres seraient notamment responsables de maladies apparaissant avec l'âge, de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les antioxydants contenus dans l'oignon permettraient de protéger l'organisme contre le développement de ce type de maladies.

Autre atout de l'oignon

Des études effectuées chez l'animal et in vitro ont permis d'identifier l'oignon comme un inhibiteur du processus de mutation de cellules saines en cellules cancéreuses et de multiplication de ces cellules malades. Des résultats porteurs d'espoir.

Côté sang, l'oignon serait également très bénéfique en diminuant l'agrégation des plaquettes et en entraînant l'activité antioxydante du sang, limitant ainsi les risques de thrombose ou d'accident cardiaque.

Oignon : anti-infectieux, anti-inflammatoire, etc.

L'oignon serait un anti-infectieux naturel ainsi qu'un anti-inflammatoire. En cas de piqûre d'insecte par exemple, une tranche d'oignon crue appliquée sur la piqûre serait un excellent remède. Parce qu'il a un effet diurétique, l'oignon serait particulièrement recommandé pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale. Il limiterait également l'apparition de calculs rénaux. L'oignon aiderait également à la guérison des infections pulmonaires ou respiratoires. La quercétine contenue dans l'oignon serait particulièrement recommandée aux personnes souffrant de cholestérol afin de diminuer leur taux de mauvais cholestérol dans le sang, associé à une bonne alimentation bien sûr.

Avec l'ail, l'oignon est non seulement un aromate qui donne du goût à vos plats, mais il est également très bon pour votre santé. A consommer cru ou cuit !

• L'oignon, un allié beauté ?

Si de l'oignon, vous ne retenez que l'odeur et le goût prononcé, alors considérer cet aromate comme un atout beauté risque de vous être difficile !

L'oignon pour une jolie peau

Pourtant, l'oignon est particulièrement recommandé à ceux ou celles qui souffrent d'acné ou qui souhaitent assainir leur peau. L'oignon aide dans la quête d'une peau parfaite !

Antioxydant et antiseptique, vous pouvez utiliser l'oignon dans votre salle de bain de la façon suivante. Pour un simple masque de beauté, passez un oignon dans un mixer et filtrez avec un tamis pour en extraire le jus. Mélangez ce jus à une cuillère à soupe de miel (assainissant également) et appliquez sur vitre visage pendant 15 minutes. Rincez abondamment et séchez. Pour lutter contre l'acné, mélangez le jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, appliquez la préparation localement sur les boutons.

L'oignon cicatrisant et antitache

L'oignon est un excellent cicatrisant. Si vous souffrez d'une petite plaie ou brûlure que vous souhaitez soigner naturellement, découpez un oignon, et récupérez la membrane fine et transparente. Dans une cuillère à soupe, placez cette membrane et couvrez-la d'huile d'olive. Faites chauffer sous une flamme la cuillère et appliquez la membrane sur la plaie.

Pour lutter contre les taches, mélangez le jus d'un oignon à une cuillère à café de vinaigre de pomme. Appliquez localement le mélange sur les taches de vieillesse qui devraient s'atténuer avec le temps.

L'oignon pour renforcer la pousse capillaire

Les oignons sont bons pour les cheveux ! Le saviez-vous ? Ils peuvent apporter un reflet doré à votre chevelure si vous utilisez comme eau de rinçage le jus d'un oignon (ou deux) mélangé à un litre d'eau.

Vous souhaitez stimuler la pousse de vos cheveux ou lutter contre une perte capillaire ? Utilisez l'oignon en masque. Mixez et récupérez le jus d'un oignon. Appliquez-le sur vos cheveux, massez et enroulez une serviette chaude autour de votre crâne. laissez poser une vingtaine de minutes et effectuez votre shampooing habituel.

L'oignon est une plante à avoir sans faute dans sa cuisine. Si vous disposez d'un jardin, vous pouvez même le cultiver sans grande difficulté. L'oignon donne du goût à vos plats, mais c'est aussi un indéniable atout beauté et santé !

Le concombre

Les Grecs déjà prêtaient des vertus calmantes au concombre et le conseillaient pour alléger un désir sexuel trop intense. Aujourd'hui, le concombre est parfois utilisé dans certains traitements anti-stress, grâce à sa teneur en vitamine B6, naturellement apaisante.

Constitué à 95% d'eau, le concombre, appliqué en masque ou en soin, réhydrate les couches superficielles de l'épiderme. Il lisse, décontracte et rafraîchit la peau tout en lui permettant d'éliminer ses toxines et de limiter les desquamations.

Pour un lait nettoyant douceur : hachez grossièrement un gros tronçon de concombre (environ 10 cm) et 5 feuilles de menthe. Mélangez le tout à 50 ml de lait et passez au mixeur. Filtrez le mélange. Appliquez sur la peau à l'aide d'un coton et conservez au frais pendant une semaine dans un flacon stérilisé.

Sachez que...

Les vertus (digestives, diurétiques et dépuratives) de l'artichaut sont cachées en réalité dans les feuilles de ses tiges !

C'est le cas, par exemple, de la cynarine, substance stimulant les sécrétions biliaires et facilitant la digestion. Sachez également que l'artichaut est déconseillé aux femmes qui allaitent à cause de son action inhibitrice sur la sécrétion lactée.

Asthmatiques

Avant de dormir, faites chauffer une tasse de lait et ajoutez une cuillerée de gingembre (skandjbir) et du miel.

Le saviez-vous ... ?

Le mot «origan» vient du grec «oros» (la joie) et «ganos» (la montagne), qu'on peut traduire par «parure de la montagne». Les Egyptiens et les Indiens le considéraient comme une plante sacrée. Les Grecs et les Romains lui attribuaient des vertus aphrodisiaques, et s'en servaient dans des philtres d'amour. La légende veut que les Grecs fissent paître leurs troupeaux sur les montagnes où poussait l'origan (zaâtar) pour obtenir une viande plus parfumée.

Lu pour vous

Manger du poisson améliorerait la qualité du sperme... Riche en acides gras oméga 3, le poisson aurait des effets bénéfiques sur la qualité du sperme.

Pour que les spermatozoïdes, et plus particulièrement l'acrosome (partie du spermatozoïde), se développent correctement, ceux-ci ont besoin d'acides gras oméga 3, appelés docosahexaénoïque (DHA). Cette molécule est très présente dans le poisson, notamment dans le saumon et le thon.

Le DHA assure la fertilité

C'est en tout cas ce que révèle une étude menée par des chercheurs de l'université de l'Illinois sur des souris. Les chercheurs se sont aperçus que les souris qui manquaient de cet acide gras pouvaient être stériles. Celles-ci sont cependant redevenus fertiles lorsque le DHA a été réintroduit dans leur alimentation.

De plus, l'acide DHA étant abondamment présent dans le cerveau, la rétine et les testicules, ces recherches pourraient aider à l'amélioration du fonctionnement du cerveau, de la vue... jusqu'à permettre – pourquoi pas – d'améliorer le traitement des maladies cognitives. A noter que les oméga 3 se trouvent aussi dans les huiles de colza et de noix...

La chlorophylle nous protège des produits chimiques

La chlorophylle nous permettrait de nous protéger des produits toxiques retrouvés dans l'alimentation...

Des chercheurs de l'institut Linus Pauling aux Etats-Unis travaillent sur la toxicité de certains composés chez l'homme. Pour réaliser leurs expériences, ils utilisent donc des animaux, ne pouvant mettre en danger la santé d'être humains. Généralement sur des souris mais cette fois sur des truites, ils ont voulu tester si l'addition de chlorophylle à un régime alimentaire riche en produits toxiques empêchait le développement du cancer.

Les chercheurs ont donc donné aux animaux de fortes doses d'un dérivé du chrysène, un composé tiré du pétrole retrouvé par exemple dans le goudron et qui est hautement cancérigène. L'addition de chlorophylle à cette mixture a permis de réduire le risque de cancer du foie de 29 à 64 % et le risque de cancer de l'estomac de 24 à 45 %. Le mécanisme de protection évoqué par les chercheurs est très simple : la chlorophylle accrocherait les molécules toxiques, empêchant leur assimilation et facilitant leur élimination par les voies naturelles. Cela signifierait que la chlorophylle est un chélateur de produits toxiques. Ils soulignent d'ailleurs que d'autres études ont mis en évidence cet effet chez l'homme pour prévenir la toxicité de l'aflatoxine B1, un produit que l'on retrouve beaucoup dans l'alimentation et notamment dans le lait. Une bonne nouvelle pour tous les mangeurs de légumes car la chlorophylle est un pigment retrouvé dans tous les végétaux de couleur verte comme les haricots verts ou les choux. Pour ces chercheurs, la chlorophylle pourrait être un des moyens par lesquels une consommation importante de végétaux préserve la santé et diminue le risque de cancers.