Soir Santé

Dimanche 4 mars 2012 - Page 14

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de verveine

Il est indiqué et recommandé de boire de la tisane de verveine pour lutter contre les troubles du sommeil.

En cas de problème de sommeil, boire une tisane de verveine avant d'aller se coucher.

Pour lutter contre le stress, la nervosité ou d'angoisse, boire une ou plusieurs tasses de tisane de verveine dans la journée.

Ingrédients

- 2 grammes de feuilles de verveine (environ 1 cuillère à soupe de feuilles de verveine)
- 250 mld'eau

Préparation

- faire chauffer l'eau dans une casserole et porter à ébullition ;
- ajouter dans la casserole l'eau bouillante les feuilles de verveine ;
- laisser les feuilles de verveine infuser dans l'eau environ dix minutes.

Le romarin

L'infusion des feuilles séchées du romarin (iklil) est antispasmodique et est utilisée dans les affections respiratoires.

Pour ses qualités toniques, le romain est également recommandé pour lutter contre les faiblesses de toutes sortes : surmenage, convalescence...

Le thym, une plante contre le rhume

Nez qui coule, gorge enflammée, ce sont les premiers symptômes du rhume. Ne laissez pas s'installer ce rhume et, sans traîner, prenez une branche de thym (*ziîtra*), faites infuser 10 mn dans une tasse d'eau chaude, buvez bien chaud. Répétez l'infusion plusieurs fois dans la journée, vous verrez vos symptômes s'estomper avant de disparaître, à condition toutefois de le faire dès les premiers signes de refroidissement, dès que ça commence à vous gratouiller ou à couler.

Le laurier

Les feuilles de laurier (*rand*) sont utilisées séchées en infusion pour lutter contre les flatulences, les digestions difficiles (son amertume favorise la sécrétion de bile), mais aussi les infections urinaires et la grippe du fait de ses propriétés bactéricides. L'infusion (3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante, infusées pendant 10 min) devra être bue après les repas.

Consommée entre les repas, à raison de 2 ou 3 tasses par jour, elle calme la toux, lutte contre les bronchites, sinusites et états grippaux.

De l'ail pour se protéger des virus

Dans une étude contrôlée, des chercheurs ont recruté 120 adultes, dont 60 ont reçu un complément alimentaire à base d'ail en poudre et les autres un placebo. Après 45 jours de supplémentation fournissant 2,56 g par jour d'ail, les chercheurs ont constaté une augmentation significative de l'activité des lymphocytes T yô et des lymphocytes NK, deux composants importants du système immunitaire. Après 90 jours de supplémentation, les deux groupes ont attrapé autant de virus hivernaux, mais le groupe ayant pris de l'ail a vu ses symptômes diminués de 21% par rapport au groupe placebo. L'impact sur le bien-être et la capacité à travailler a aussi diminué de plus de 50%. Les chercheurs concluent qu'un supplément d'ail peut être une bonne manière d'améliorer le fonctionnement du système immunitaire en hiver.

ARTICHAUT

Un chardon domestiqué aux multiples vertus...

Saviez-vous que l'artichaut est un très bon antioxydant, qu'il est bénéfique pour le foie et qu'il améliore le transit ? En effet, l'artichaut possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé...

Photo : DR

Rappelons que la partie comestible de l'artichaut est le capitule. Ce que l'on appelle «fond d'artichaut» est le réceptacle floral de cette partie ; quant aux parties que l'on nomme communément «feuilles» et dont on consomme la base, ce sont en fait les bractées.

Lacynarine, principe actif de l'artichaut, se trouve à la fois dans les bractées et dans les feuilles (en quantité plus concentrée).

• Propriétés antioxydantes

L'artichaut a un fort pouvoir antioxydant. Une grande variété d'antioxydants (tels que des composés phénoliques et des anthocyanines) sont présents dans l'artichaut et participent ainsi à limiter les dommages causés par les radicaux libres.

• Propriétés bénéfiques pour le foie

La cynarine, le constituant principal de la feuille d'artichaut, stimulerait la vésicule biliaire, faciliterait l'évacuation de la bile et posséderait une action protectrice sur le foie.

• Bien-être intestinal et action minceur

L'artichaut renferme de l'inuline, un glucide qualifié de prébiotique, c'est-à-dire qu'il n'est pas digéré ni absorbé par l'intestin grêle, mais est fermenté par la flore bactérienne du côlon. L'inuline jouerait donc un rôle favorable sur la flore intestinale.

Ce légume est une source élevée de fibres. Ce sont des substances d'origine végétale non transformées par les enzymes de la digestion, mais indispensables au bon fonctionnement de notre système digestif. Une alimentation riche en fibres variées peut aider à contrôler l'appétit en apportant plus rapidement un sentiment de satiété et participe à l'amélioration du transit.

L'artichaut est également une source de potassium qui, dans l'organisme, sert à équilibrer le PH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion.

De plus, l'artichaut abaisserait le taux de cholestérol synthétisé dans le foie en mobilisant les graisses stockées dans le foie et les autres tissus. Les triglycérides seraient également réduits par l'action de l'artichaut.

• Autres propriétés de l'artichaut...

L'artichaut a également des vertus diurétiques. Il contribue à l'élimination des toxines de l'organisme.

Enfin, il possède une grande richesse en nutriments : cuivre, magnésium, fer, manganèse, folate, vitamine K, calcium, phosphore, potassium, zinc, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, B5, vitamine B6, vitamine C...

Alors n'hésitez pas à consommer de l'artichaut ! En plus de ses propriétés antioxydantes et bénéfiques pour le foie, c'est un bon allié minceur à l'approche de l'été.

Le kiwi attendrit la viande !

Le kiwi renferment une enzyme très particulière que l'on ne retrouve dans aucun autre fruit : l'actinidine. L'actinidine est capable de scinder les protéines. Si la substance est mise en contact avec la viande, elle la rend tendre. On peut donc utiliser des kiwis pour rendre un morceau de viande plus tendre. Mais comment procéder ?

C'est très simple : il suffit de frotter les deux côtés de la viande avec la peau du kiwi ou avec les tranches de kiwi et de laisser reposer pendant 20 minutes. La viande sera tendre, prête à cuire, rôtir ou griller.

Attention ! l'actinidine présente néanmoins un inconvénient.

L'enzyme décompose en effet les protéines dans la gélatine et les produits laitiers. Il est dont préférable de ne pas utiliser des kiwis crus dans les préparations laitières ou avec la gélatine si vous ne les consommez pas immédiatement.

Rester assis pendant des heures augmente les risques de diabète

Les femmes qui restent assises sept heures par jour ont un risque accru de souffrir du diabète de type II.

L'American Journal of Preventive Medicine dévoile que les femmes qui demeurent assises sept heures ou plus par jour à leur bureau sont plus susceptibles de développer le diabète de type II.

Etrangement, les chercheurs de l'université de Leicester, qui ont suivi 505 personnes de plus de 59 ans, n'ont pas obtenu ces résultats sur les hommes. On mentionne que les femmes sont sans doute plus sensibles aux dégâts physiques causés par la sédentarité. Malheureusement, la grande majorité des travailleurs de bureau demeurent de nombreuses heures assis devant leur ordinateur.

Nous savions déjà que cela augmentait les risques de développer différentes maladies, dont le cancer du côlon, mais on constate cette fois que pour les femmes, c'est le diabète de type II qui les guette.

Si cette maladie n'est pas traitée, elle peut conduire à des crises cardiaques, une cécité ou même une amputation.

Les surpoids, la sédentarité et la mauvaise alimentation sont d'autres facteurs de risques importants pour le diabète de type II.

Saviez-vous que

Le kiwi est également nommé «actinidiadeliciosa» ou «groseille de Chine».

Il est originaire de Chine, mais est cultivé massivement en Nouvelle-Zélande.

Ce sont d'ailleurs les Néo-Zélandais qui baptisèrent le fruit «kiwi», selon un animal caractéristique du pays, le kiwi (oiseau sans queue et à long bec).

Bon à savoir

Lorsque les inflorescences du tilleul dégagent intensément leur parfum, c'est singe de mauvais temps, comme si l'arbre voulait attirer plus d'insectes en prévision d'une intempérie pour assurer la fécondation avant que son pollen ne soit rincé par la pluie.