Soir Santé

Dimanche 11 mars 2012 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Miel de pissenlit

Utilisation :

Comme nutriment, un remède idéal à fabriquer avec un goût très agréable.

Ingrédients :

- 500 ml de fleurs de pissenlit (tifaf ou telma)
- 1 citron.
- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre
- Demi-bâton de vanille.

Préparation :

1. Récoltez un demi-litre de fleurs de pissenlit (fraîchement cueillies).
2. Lavez les fleurs.
3. Hachez grossièrement les fleurs.
4. Coupez le citron en tranches.
5. Dans une grande casserole mettez les 500 ml d'eau, ajoutez les fleurs de pissenlit et le citron coupé.
6. Portez le mélange à ébullition puis couvrez et éteignez la plaque, laissez tirer (refroidir) pendant 20 minutes.
7. Filtrez le mélange.
8. En cas de besoin, complétez à 500 ml d'eau.
9. Coupez la vanille et ajoutez-la au sucre.
10. Remettez le mélange filtré dans la casserole puis ajoutez les 500 g de sucre.
11. Cuisez ensuite le mélange à petit feu pendant 1 heure environ.
12. Afin de savoir si le miel est prêt, déposez quelques gouttes du mélange sur une assiette et observez si le miel perle, si tel est le cas, le miel est prêt et vous pouvez arrêter la cuisson sinon cuisez encore un moment.
13. Mettez ce mélange dans un bocal ébouillanté et sec.

Le pissenlit, un diurétique naturel

Le pissenlit (titaf) est très utilisé en phytothérapie, mais aussi… en cuisine. Totalement comestible — feuilles et fleurs comprises — cette plante peut, en effet, composer de délicieuses salades. Lorsqu'elles sont séchées en revanche, les racines et les fleurs de pissenlit sont utilisées sous forme d'infusion et d'extrait buvable. Celui-ci permet, entre autres, de traiter le manque d'appétit et les troubles digestifs mineurs.

Ses propriétés diurétiques sont liées aux principes amers contenus dans la racine et les feuilles du pissenlit. Grâce à la présence de potassium, la plante ne provoque pas comme beaucoup de diurétiques de déficit potassique.

Les feuilles de pissenlit sont donc utilisées pour favoriser l'élimination de l'eau en cas de rétention hydrique, d'insuffisance rénale, de cellulite et d'obésité. Elles stimulent la sécrétion de bile et facilitent son évacuation. Elles favorisent aussi l'élimination des calculs rénaux et biliaires. La racine, quant à elle, est recommandée pour faciliter l'élimination digestive et urinaire. Si aucune toxicité n'a encore été observée, le pissenlit est absolument déconseillé en cas d'occlusion des voies biliaires. A la moindre question, demandez un avis médical.

Découvrez…

La partie blanche du citron, que l'on voit apparaître après avoir prélevé le zeste et qui est très épaisse, mérite notre attention. Cette pelure, nommée albédo, permet d'élever le bon cholestérol et de réduire le mauvais.

Des études ont démontré son activité anti-inflammatoire et anticancéreuse, mais également une faculté à diminuer la perte osseuse chez la souris. Une consommation élevée de cette partie blanche et spongieuse diminue le risque de maladies vasculaires cérébrales, y compris les accidents vasculaires cérébraux, selon une autre étude finlandaise.

Enfin, cette peau blanche possède une vertu laxative douce à expérimenter chez les sujets sensibles.

La courgette

Riches en eau et très peu caloriques, les courgettes sont sources de vitamines C et B9. Leur richesse en potassium et leur faible teneur en sodium leur confèrent des propriétés naturellement diurétiques.

CHOLESTÉROL

L'efficacité du vinaigre de cidre

Pour combattre le cholestérol, certains remèdes naturels sont on ne peut plus simple… En ce qui concerne le cholestérol, faire son marché fait également partie des remèdes naturels…

Il faut sélectionner ce que vous mettez dans votre assiette. Comme légumes mangez des haricots verts, du maïs, des épinards, des patates douces, des aubergines, des oignons, des carottes, des artichauts, des salades de pissenlit (titaf ou telma), de chiendent (kezmir), de la chicorée sauvage (hindaba).

Au passage, pour aller mieux, pensez à boire de l'eau, de préférence entre les repas, pour une plus grande efficacité.

Deux aliments sont souverains pour abaisser le taux de cholestérol : ce sont l'ail et le vinaigre de cidre(issu de la pomme), de très bons remèdes naturels «multiefficaces».

L'ail est à manger chaque jour (si possible, la moitié d'une gousse). Vous irez de mieux en mieux et votre forme suivra également une pente croissante. L'ail (qui contient de l'allicine) est un excellent régulateur pour le cholestérol. Il protège en plus le cœur. Et à lui seul, il peut déjà tout changer.

Le vinaigre de cidre est à boire dans un verre d'eau le matin à jeun. Le goût n'est pas désagréable du tout. Vous pouvez également le consommer en sauce de salade ou avec d'autres recettes.

Le vinaigre de cidre est riche d'une trentaine de substances, de minéraux et oligo-éléments (notamment le potassium, chlore, calcium, soufre, fer, fluor, silicone), en vitamine (A, B1, B2, C et P), en acides aminés. Pour les potages n'oubliez pas de mettre

Photo : DR

dans vos légumes une aubergine, c'est un légume plein de fibres qui piègent le cholestérol.

Encore deux autres aliments réputés excellents pour faire baisser le taux de cholestérol dans la catégorie des remèdes naturels : la cannelle et le miel. Par exemple sur des tartines de pain, du miel saupoudré de cannelle est excellent.

Pour améliorer encore votre santé, si vous aimez les tisanes, faites une infusion d'aubier de tilleul, de fraisier, de romarin (iklil) et d'olivier en quantités égales. Laissez infuser 10 minutes et buvez le mélange 3 fois par jour.

Le gingembre (skendjbir) diminue le taux de cholestérol et les triglycérides, à prendre sous forme de tisane en infusion soit les racines de gingembre ou la poudre de gingembre.

Enfin, en complément d'une alimentation saine et équilibrée, faites du sport.

En avant pour l'exercice, à l'extérieur de préférence, pour l'oxygène et le soleil. Un bon rythme est par exemple 5 fois par semaine, 30 minutes de sport au choix (marche, vélo ou autre, mais une activité d'endurance si possible).

Ainsi, votre corps retrouvera son équilibre, et le cholestérol, via ces remèdes naturels, ne sera plus un problème.

L'épinard

L'épinard est très riche en eau (plus de 90%) et est donc très peu calorique. A lui seul, il est riche en trois vitamines précieuses : A, C et B9. Il contient du fer et fournit aussi du magnésium et du calcium.

Buvez du jus de betterave pour améliorer vos résultats sportifs

Votre compétition approche ? Pensez alors au jus de betterave. Les chercheurs de l'Université d'Exeter, aux Etat-Unis, viennent de montrer que les nitrates, retrouvés en quantité dans cette boisson, étaient bénéfiques pour la performance physique des athlètes.

L'étude qu'ils ont menée révèle, en effet, que les cyclistes qui ont consommé du jus de betterave quelques heures avant la course ont obtenu de meilleurs temps à l'arrivée.

Les auteurs ont suivi 9 cyclistes professionnels afin d'évaluer l'effet des nitrates sur leurs résultats sportifs. Environ 2 heures et demie après avoir consommé 0,5 litre de jus de betterave, contenant ou non des nitrates, les participants ont réalisé des essais sur 2 distances, 4 et 16 kilomètres. Les résultats montrent que la consommation de nitrates permet aux cyclistes de réduire leurs temps de 2,8%. Comment expliquer les bénéfices des nitrates ? En dilatant les vaisseaux, les nitrates permettent tout d'abord d'augmenter le flux sanguin et de réduire la tension artérielle. Mais ils permettent également de réduire la quantité d'oxygène nécessaire aux muscles pour réaliser l'effort physique.

Ils permettent donc d'augmenter l'efficacité des muscles et du système cardiovasculaire.

Sur la route, buvez du café

Lorsqu'on prend la route pour un long trajet, il n'est pas rare de faire une pause sur une aire de repos. C'est en tout cas ce que recommande la sécurité routière : partir en étant bien reposé et effectuer une pause minimale de 15 minutes toutes les deux heures.

Des chercheurs ont voulu mesurer l'impact de la consommation d'une tasse de café (apportant 80 mg de caféine), lors de cette pause, sur la performance de conduite dans les heures suivantes. Après 2 heures de conduite sur un appareil de simulation, 24 participants ont reçu soit une tasse de café normal soit une tasse de café décaféiné. La première mesure observée par les chercheurs fut la déviation latérale de la trajectoire au fil du temps, un indicateur des capacités de vigilance. Ils ont également observé les variations de la vitesse, la sensation de fatigue subjective et la performance de conduite subjective.

Comparativement au groupe qui a bu le café décaféiné, tous les paramètres ont été améliorés significativement dans le groupe qui a bu le café apportant 80 mg de caféine, aussi bien une heure que deux heures après la prise. Pour les chercheurs, la caféine est utile pour le conducteur même lorsqu'il est bien reposé.

Sachez que…

Les légumes fournissent souvent plus de vitamine C que les fruits. Le chou et l'épinard en contiennent bien plus que l'orange ou le citron, le poivron bien plus que le kiwi.

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 saviez-vous… ?

Le stress oxydatif et l'inflammation sont des processus favorisant l'obésité. Or, on a récemment démontré que la betterave, sous forme de jus, avait un fort pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire. Ainsi, la betterave pourrait bien être un bon adjuvant dans le traitement de l'obésité. Par ailleurs, la betterave aurait le pouvoir de diminuer la pression sanguine et d'améliorer l'endurance. Alors, n'hésitez plus à remettre la betterave dans vos menus !

L'artichaut

L'artichaut est naturellement très riche en fibres : il contient des fructo-oligo saccharides, fibres solubles qui lui donnent sa saveur un peu sucrée. Ces fibres solubles permettent de mieux assimiler certains minéraux comme le calcium et le magnésium. L'artichaut est source de vitamines B9, nécessaire à la multiplication des cellules et leur renouvellement.