

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Infusion d'arnica

Infusion d'arnica (pour usage externe exclusivement) : lors d'hématomes de coups, de contusions, d'arthrite, d'entorse (foulure).

1. Ingrédients :

- 2 g de fleurs séchées d'arnica
- 100 ml d'eau.

* On peut trouver les fleurs séchées d'arnica en vente en pharmacie (également en herboristerie) ou les récolter dans la nature et les faire sécher.

2. Préparation :

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

3. Posologie :

Attention, pour usage externe seulement (ne pas ingérer ce remède).

Appliquez sous forme de compresses plusieurs fois par jour.

Remarques :

- Ne pas appliquer sur une plaie ouverte (saignante) ainsi que sur les yeux.
- Cette préparation est contre-indiquée chez les personnes allergiques à l'arnica.

Le radis rose

Très peu calorique, les radis roses sont riches en vitamine C (pour la vitalité) et en vitamine B9 (pour le renouvellement des cellules).

Ils sont riches en eau et en potassium, pauvres en sodium, ce qui leur confère des vertus naturellement diurétiques. Ceux qui ont un appétit dévorant peuvent commencer leur repas avec des radis qui, consommés à volonté, contribuent à apaiser la faim.

La soupe contient-elle encore des vitamines ?

La plupart des soupes sont préparées avec des légumes verts, des carottes, des pommes de terre...

Leurs atouts santé résident dans leur teneur en fibres, en vitamines B9, B1 pro-vitamine A, en minéraux et en antioxydants.

L'intérêt nutritionnel principal de la soupe est sa richesse en eau, en fibres, et au pouvoir de satiété qu'elle procure. La vitamine C ? Il en restera toujours un peu : en prime !

Le cresson

Vous aimez le cresson (guernounèche) dans vos salades, mais saviez-vous qu'il est également bon pour vos cheveux ? Riche en soufre, il ralentit la chute des cheveux et contribue à la fabrication de la kératine. Faites infuser du cresson dans de l'eau bouillante puis massez le cuir chevelu pour stimuler la circulation et donc multiplier ses effets.

Vous pouvez appliquer cette lotion tous les jours à condition d'en refaire une à chaque fois : l'infusion de cresson ne se conserve pas !

Petits pois

Les petits pois sont très riches en fibres, indispensables au transit intestinal régulier. Ils fournissent aussi du fer et 2 vitamines : la vitamine C, pour les défenses immunitaires et contre les oxydations, et la vitamine B9 pour le renouvellement des cellules.

Le fer est indispensable à la force des muscles et pour les globules rouges. La carence en fer est fréquente chez de nombreuses personnes.

Chou-fleur

Le chou-fleur est naturellement riche en vitamine C : il en contient à l'état frais autant que l'orange. Une fois cuit, cette teneur est diminuée, certes, mais le chou-fleur reste encore une bonne source de vitamine C.

Le chou-fleur est riche en vitamine B9, nécessaire à la multiplication des cellules et à leur renouvellement. Même cuit, il en est encore riche.

BIEN-ÊTRE

Jardinez les plantes de votre santé

Envie d'un peu plus de naturel ? Plutôt que de se ruer sur la boîte d'aspirine, dès que la douleur pointe le bout de son nez, cultivons malin en apprenant à tirer parti des vertus des plantes santé.

Tombée en désuétude en raison des progrès spectaculaires de la pharmacologie, la phytothérapie connaît, désormais, une nouvelle jeunesse. Un retour au naturel qui pousse bon nombre d'entre nous à chercher une solution à leurs maux au travers des plantes.

Inutile toutefois de dépenser des fortunes : un peu de terre et une dose de savoir-faire suffisent pour soigner certains problèmes de santé. Cultivées sur son balcon ou dans un jardinet, au soleil ou à mi-ombre, quelques plantes courantes et bon marché sont particulièrement utiles pour soulager certaines affections.

• Le sommeil par les plantes

Glissées sous l'oreiller des enfants dans de petits sachets, les fleurs de lavande (khezzama) favorisent l'endormissement et un sommeil de qualité. La lavande est bien connue de tous ceux qui utilisent les plantes pour ses qualités relaxantes.

• Soigner le rhume par la phytothérapie

Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, décongestives et expectorantes, les inhalations chaudes de thym (ziïtra) sont particulièrement profitables pour calmer la toux ou les symptômes d'un rhume.

• Quelles plantes contre les problèmes de menstruations ?

Consommée en tisane, la mélisse (trandjane) atténue le

syndrome prémenstruel et les règles douloureuses.

• Améliorer sa digestion grâce aux plantes

La tisane de menthe poivrée permet de soulager les douleurs gastriques. En outre, cette plante stimule la sécrétion des sucs digestifs et favorise donc la gestion.

• Cystite

Du fait de ses propriétés antibactériennes au niveau des voies urinaires, la tisane froide de verveine prévient les cystites. En infusion dans de l'eau chaude, elle favorise l'élimination rénale de l'eau.

• Mycose et acné

Rien de tel qu'un bain de pied à base de souci (calandula) pour combattre une mycose du pied.

* Récolter et préparer les plantes de la santé

L'idée est de récolter le semis lorsque les feuilles sont bien vertes et odorantes ou quand les fleurs sont à peine écloses. Il suffit ensuite de les faire sécher et de les conserver dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. De manière générale, ces plantes médicinales se consomment sous forme de tisane. Les spécialistes conseillent de faire infuser 30 g de plantes séchées, réduites en petits morceaux, dans un demi-litre d'eau frémissante mais non bouillante.

* 5 conseils de prudence pour bien utiliser les plantes

Contrairement aux idées

reçues, les remèdes naturels ne sont pas sans danger. Certaines plantes renferment des constituants d'une toxicité redoutable. Trucs et astuces pour éviter les dégâts :

1 - Privilégiez les petites doses afin d'éviter au maximum les effets secondaires.

2- Etiquetez votre récolte.

3- Consultez un médecin si les symptômes persistent plus de deux jours.

4- Ne consommez jamais de plantes inconnues.

5- Ne conservez pas les plantes plus d'un an.

* Mettre son médecin dans la confiance

Même si elle fait partie de ce que nous appelons médecine douce, la phytothérapie reste un traitement au sens propre du terme.

A ce titre, les plantes santé sont susceptibles d'entrer en interaction avec des médicaments obtenus sur prescription médicale. En outre, enfants et femmes enceintes ne peuvent consommer n'importe quelle plante. Le thym (ziïtra) ne peut, par exemple, être administré aux femmes enceintes.

Conclusion : Pour éviter les mauvaises surprises, n'oubliez pas de signaler à votre médecin les plantes que vous consommez de temps à autre, surtout s'il vous prescrit de nouveaux médicaments.

Noté pour vous

Il semblerait que croquer une carotte aiderait à se calmer quand on a les nerfs en pelote !

De quoi justifier l'adage «les carottes, ça rend aimable !»

Sachez que...

Si vous avez des rosiers, sachez que l'oignon les protégera des maladies. Il est aussi réputé pour ses bienfaits contre les rhumatismes, sa richesse en phosphore, en calcium et en vitamines A, B et C. La légende voudrait aussi qu'il possède des vertus aphrodisiaques...

Cardon

Le cardon (khorcheuf) est une excellente source de fibres, de potassium et une bonne source de magnésium.

Il aurait des propriétés calmantes et diurétiques.

Le saviez-vous... ?

Le poivron ou «piment doux» a été l'objet de recherches importantes : c'est de lui qu'a été isolée la vitamine C en 1932.

Le frêne

Le frêne (derdar) possède une action anti-inflammatoire sur les rhumatismes qui a été prouvée dans une étude menée sur des animaux. Il est aussi utilisé comme diurétique et contre la rétention d'eau. Son écorce aide à faire baisser la fièvre.

Le frêne élevé est un arbre qui peut atteindre 25 m de hauteur. Son écorce est grise et lisse. Ses feuilles sont ovales, dentées et opposées (disposées par deux, face-à-face autour de la tige). Ses fruits, les samares, sont verts, allongés et plats.

Posologie : Contre la lithiase rénale, les rhumatismes, les crises de goutte, les œdèmes, la rétention d'eau et l'obésité.

Infusion : Laisser infuser 10 à 20 g de feuilles séchées dans un litre d'eau bouillante durant 10 minutes. Filtrer. Boire un demi à un litre par jour.

Décoction : Plonger 50 g d'écorce séchée dans un litre d'eau bouillante. Laisser bouillir 10 minutes avant de filtrer.

Boire 3 à 4 tasses par jour, jusqu'à ce que la fièvre diminue. En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

Précautions d'emploi : Le frêne élevé ne présente aucun risque connu à ce jour aux doses recommandées.

Pour prévenir les crampes, buvez de l'eau !

De manière générale, les crampes correspondent à une contraction involontaire, douloureuse, prolongée et heureusement transitoire du muscle. Un phénomène bien connu des sportifs et qui très souvent est dû à un manque d'hydratation.

Lorsqu'elles surviennent par temps frais, ces douleurs reflètent généralement une mauvaise condition physique, voire un excès d'entraînement au regard des capacités du moment, sauf lorsqu'elles se manifestent par de fortes chaleurs. Dans ce cas, l'explication peut être ailleurs...

Les crampes dites «de chaleur» sont parfois observées chez une personne en bonne forme physique mais.. déshydratée. Car la déshydratation va non seulement augmenter «l'excitabilité» musculaire, mais aussi les déséquilibres ioniques (sodium, magnésium,

potassium...) de l'organisme. Ils favorisent l'apparition des crampes. C'est pourquoi, pour prévenir ce risque, il est recommandé aux sportifs de s'hydrater avant, pendant et après l'exercice. Comment ? En buvant de l'eau certes, mais aussi — surtout si l'effort est prolongé — des boissons «pour le sport» qui apportent en plus des sels minéraux et des glucides.

Fréquentes chez le sportif donc, mais aussi chez les travailleurs d'extérieur, les crampes durent en général quelques minutes. Pour les soulager, il suffit d'étirer immédiatement le muscle atteint. Bon à savoir, les nageurs, cyclistes et autres amateurs de disciplines «portées» seront moins exposés que d'autres sportifs tels que les coureurs à pied, les tennismen ou les footballeurs. Ces derniers pratiquent, en effet, des sports qui imposent davantage de blocages à leurs muscles.