Soir Santé

Dimanche 10 juin 2012 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Déodorant à la menthe

Ingrédients :
1 pincée d'alun
4 cuillerées d'infusion de menthe concentrée
Le jus d'un citron
2 cuillerées d'alcool

Préparation :
Faites infuser dans de l'eau bouillante les feuilles de menthe pour obtenir un jus concentré. Ajoutez une petite pincée d'alun (poudre e'cheb) ; n'en mettez pas trop car il est astringent. Ajoutez l'alcool, videz le tout dans une bouteille ou un pot de yaourt en verre et agitez fortement.

Utilisez pour les pieds et les aisselles.

Lu pour vous

Une américaine de 13 ans a mis au point une sucette à base de sucre et de vinaigre de cidre permettant de stopper le hoquet. Elle doit lancer son invention cet été.

Mallory Kievman, 13 ans, a très souvent le hoquet. Dans le langage médical, on appelle cela la myoclonie phrénoglottique. Pour l'arrêter, elle a tout essayé : boire de l'eau salée ou du vinaigre, avaler du sucre, boire à l'envers, demander à quelqu'un de lui faire peur… Au total, elle a testé plusieurs dizaines de remèdes de grand-mère différents en deux ans. Avec plus ou moins de réussite.

Un jour, la jeune fille a eu l'idée de combiner les trois remèdes qui, à ses yeux, fonctionnaient le mieux : la sucette, le sucre et le vinaigre de cidre. Elle a donc confectionné une sucette anti-hoquet qu'elle a baptisée Hiccupops.

«La sucette stimule un ensemble de nerfs dans la gorge et la bouche qui sont responsables du réflexe de hoquet, explique-t-elle très sérieusement au *New York Times*. En bref, elle sur-stimule ces nerfs ce qui efface le réflexe.»

La nèfle

Elle (m'chimcha) est très digeste et convient aux estomacs les plus délicats.

Elle se consomme en compotes et confitures. Elle a des propriétés d'être anti-diarrhéique.

Les feuilles astringentes, employées en gargarisme, luttent contre les aphtes et les maux de gorge.

Découvrez…

Le pop-corn est enfin réhabilité ! Et cela vient d'un professeur reconnu dans ce domaine, Joe Vinson qui a analysé les composants de l'encas favori des cinéphiles. Il vient de présenter ces résultats lors de la conférence annuelle de l'American Chemical Society.

«Le pop-corn est le seul aliment qui renferme 100% de grains entiers non transformés», affirme le professeur de l'université de Scranton en Pennsylvanie, ajoutant qu'une portion de pop-corn permet de consommer 70% des besoins nutritionnels quotidiens en grains entiers, alors que l'on en consomme que la moitié de ces besoins en temps normal.

Et il enfonce le clou : cette collation contient plus de polyphénols sains antioxydants que les fruits et légumes (300 mg par portion contre 160 mg pour une portion de fruits). L'écorce de ces pop-corn, qui se coince en général dans les dents, serait la partie la plus riche en polyphénols.

Mais attention, on parle bien sûr ici du pop-corn maison et traditionnel, non celui sucré vendu sur le marché qui, lui, est un vrai cauchemar diététique. La meilleure façon de le préparer, pour ces experts, serait en le faisant chauffer à l'air. Tout simplement.

Le concentré de tomate

La tomate contient du lycopène qui est un puissant antioxydant, permet de lutter contre le vieillissement, certaines maladies coronariennes et de certains cancers (prostate et poumon). Elle contient beaucoup de vitamines : A, B, C et E, potassium, fibres et un peu de magnésium, calcium, fer, zinc, et cuivre. Elle peut également servir de régime minceur grâce à sa faible teneur en calories, protéines, graisses et glucides.

En revanche, elle contient une forte quantité d'eau, donc permet de s'hydrater. La tomate peut également faciliter le bon fonctionnement rénal et le transit intestinal.

LES EAUX DE TOILETTE

Pour soigner votre peau tout naturellement

Ce sont essentiellement des infusions de feuilles qui vous apportent les nombreuses vertus propres à chaque plante. Pas besoin d'aller les chercher très loin, on les trouve sur le marché.

Photo : DR

Pour fabriquer vos lotions de toilette, vous pouvez utiliser le principe de l'infusion ou de décoction.

Pour l'infusion, versez l'eau bouillante sur les fleurs de lavande ou les feuilles de thym, par exemple, et attendez dix ou quinze minutes afin que les principes actifs soient bien dissous.

Si, au contraire, vous faites bouillir les plantes dans l'eau, il s'agit d'une décoction ; la concentration est plus rapide, mais la plante risque de perdre certaines de ses qualités.

Utilisez la lotion de plantes le matin, pour raviver la peau et le teint, pendant la journée, si vous vous sentez les traits tirés, et le soir, après le démaquillage.

Profitez-en pour vous allonger et vous relaxer.

Eau de rose (rafraîchissante)

Faites-vous offrir une rose par semaine (rouge de préférence). Quand elle est fanée et un peu desséchée, vous pouvez vous en servir pour fabriquer votre eau de rose, en faisant infuser une poignée de pétales.

Eau de thé (bronzante)

L'infusion de thé bien forte est une lotion très agréable.

Appliquée régulièrement au retour des vacances, elle vous permet de garder plus longtemps un teint bronzé.

Eau de sel (tonifiante)

C'est tout simplement de l'eau de mer, ou de l'eau dans laquelle vous faites dissoudre du gros sel de mer iodé et non purifié.

Cette lotion est tonifiante et revitalisante pour la peau du visage, les dents ou tout le corps (en bain).

Eau de menthe (stimulante)

Antiseptique et stimulante, l'infusion de menthe (feuilles sèches ou fraîches) est très bonne pour toutes les peaux, et en particulier celles aux pores dilatés.

Eau de sauge (astringente)

L'infusion de sauge (souak ennebi) est excellente pour les peaux impures et dilatées qu'elle resserre et tonifie.

Eau de romarin ou de thym (désinfectante)

Deux plantes aromatiques (iklil et ziîtra) indispensables dans la salle de bains. Elles sont excellentes pour la peau, les cheveux, les dents, les gencives, car particulièrement désinfectantes, antiseptiques et tonifiantes.

Eau de tilleul (adoucissante)

C'est un véritable bain de jouvence pour toutes les peaux : elle adoucit et décongestionne, en particulier après une journée au soleil.

Eau de lavande (désinfectante et odorante)

Agréablement parfumée, l'infusion de fleurs de lavande (khezzama) désinfecte et chasse les parasites. Il suffit tout simplement de mettre 50 grammes de fleurs de lavande dans un demi-litre d'alcool à 60° et de laisser macérer.

Le temps de macération doit être de 3 semaines. Après la macération on filtre et voilà votre eau de lavande prête à être utilisée. On peut également faire macérer des fleurs dans de l'huile et utiliser celle-ci comme les autres huiles végétales. (Faire macérer environ 3 semaines dans un endroit sombre).

Eau de persil (éclaircissante)

Chauffez le persil en décoction. Il est très bon pour le teint et stimule la circulation.

Eau de laitue (décongestionnante)

Prenez l'eau de cuisson de la salade ou faites bouillir quelques feuilles pendant 10 minutes. La laitue est très bonne pour les peaux couperosées et irritées. Le jus de poireaux cru ou cuit est également efficace.

Eau de concombre (hydratante et astringente)

Le jus de concombre est idéal pour l'épiderme, surtout pour les peaux à pores dilatés.

Le concombre hydrate, retend la peau et laisse une sensation de fraîcheur très agréable. Vous pouvez extraire le jus d'un morceau de concombre pelé en le passant dans une simple moulinette à herbes ou fromages et en filtrant ensuite le jus dans un tamis ou une passoire. Vous l'utilisez tel quel ou dilué avec un tiers d'eau de rose.

Eau de carotte (revitalisante)

Extrayez le jus de la carotte à l'aide d'une centrifugeuse. Vous pouvez également broyer ou râper une carotte (pelée auparavant) et la faire bouillir quelques minutes dans un peu d'eau.

Le jus est utilisé pur ou additionné de jus de citron ou d'eau de rose (un tiers environ). Le carotène et la vitamine A sont très bons pour la peau : ils la raffermissent, la défripent, lui donnent un teint éclatant et l'aident à bronzer.

Mais n'en abusez pas : vous deviendrez toute jaune !

Le persil

Parce qu'il possède des propriétés légèrement diurétiques, le persil peut être utilisé contre la rétention d'eau. Mettre 2 cuillères à café de persil (feuilles séchées) dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer.
Boire jusqu'à 3 tasses par jour. En cas de persistance des symptômes, consulter un médecin.

Le saviez-vous ?

Tout a commencé au Chili dans les années 1980 quand des éleveurs d'escargots ont remarqué que leurs mains étaient douces et que leurs petites plaies guérissaient rapidement. Une étude scientifique scrupuleuse sur les sécrétions du fameux gastéropode a ensuite mis en évidence cette action curative sur la peau humaine. Mais il a fallu attendre encore une quinzaine d'années avant de commencer à utiliser les sécrétions d'escargots à des fins cosmétiques. Oui, oui, vous avez bien lu, il s'agit bien de bave d'escargot… Elle possède des vertus naturelles bénéfiques à la peau.

Le caroube

Le caroube est un fruit très utilisé dans l'industrie agro-alimentaire mais également dans l'industrie du papier, du textile, des cosmétiques et de la pharmacie.
Il a des propriétés liantes, gélifiantes, épaississantes et hypoallergéniques.
Dû à sa grande quantité de fibres, le caroube permet de faciliter le transit intestinal. Il contient également du calcium pour le bon équilibre de l'organisme.
Ce fruit aurait même la capacité d'absorber les toxines, d'être utilisé comme «coupe-faim» ou comme traitement contre les diarrhées.

Sachez que…

Le thé au jasmin, à condition qu'il soit naturel et pas aromatisé de façon artificielle, est également un aphrodisiaque féminin reconnu.

Les cerises pour soulager la douleur

Les cerises, qui ont un goût aigre, seraient d'excellents anti-inflammatoires, meilleurs que tous les autres aliments, selon une équipe de l'Oregon Health & Science University, qui présente ses travaux lors de la conférence de l'American College of Sport Medecine.

Les cerises diminueraient les douleurs musculaires et articulaires des sportifs et des personnes qui souffrent d'arthrose. Une vingtaine de femmes âgées de 40 à 70 ans ont participé à cette recherche. Toutes souffraient d'arthrose.

Avec une consommation quotidienne de deux jus de cerise pendant trois semaines, on a noté une nette diminution de la douleur, surtout chez celles qui avaient un niveau d'inflammation particulièrement élevé.

Tout cela sans les effets secondaires souvent occasionnés par la prise de médicaments. Ces nouvelles recherches confirment des résultats antérieurs similaires montrant les effets anti-inflammatoires indiscutables des cerises sur la douleur.