Soir Santé

Dimanche 22 juillet 2012 - Page 16

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Infusion à l'anis et au fenouil

La tisane anis-fenouil aide à lutter contre les flatulences et les troubles digestifs. Elle facilite la digestion suite à un repas trop chargé. Le fenouil et l'anis sont tous deux galactogènes, ils sont particulièrement conseillés pendant l'allaitement pour stimuler la production de lait.

Ingrédients :

2 cuillères à café de graines d'anis (habète lahlawa).

2 cuillères à café de graines de fenouil (zeriâte el besbass).

8 dl d'eau.

Quelques gouttes de jus de citron.

Préparation :

Ecraser les graines, les mettre dans une théière. Arroser d'eau bouillante et laisser infuser à couvert pendant 8 minutes. Filtrer, puis aromatiser avec le jus de citron. Boire chaud ou tiède. Edulcorer selon les goûts.

Pour faire chuter le cholestérol

Une étude américaine démontre que les noix contiennent une assez grande quantité d'antioxydants et de protéines pour faire baisser le cholestérol et résoudre d'autres problèmes de santé. Les noix regorgent d'un ensemble exceptionnel de qualités pour la santé, selon les conclusions des chercheurs de l'université de Scranton, en Pennsylvanie. Les noix sont remplies de polyphénols, des antioxydants protégeant le corps des molécules qui endommagent les tissus. Ils peuvent inhiber la croissance du mauvais cholestérol. Selon les scientifiques, la consommation de seulement sept noix par jour permettrait de bénéficier de ces effets.

Le carvi

Le carvi ou carum vient du nom arabe karäwiyâ qui signifie «racine à sucre». Ses graines sont utilisées en cuisine, mais elles donnent également une huile essentielle qui possède des vertus intéressantes.

Le carvi est donc indiqué dans les coliques, ballonnements, flatulences, spasmes intestinaux et le manque d'appétit. Chez la femme, il est emménagogue (il facilite les règles, soulage les règles douloureuses) et galactogène (favorise la montée de lait). Le carvi régularise le rythme cardiaque perturbé par les troubles digestifs et améliore le souffle. Ses graines sont diurétiques, expectorantes et fortifiantes. Elles sont indiquées dans les bronchites et la toux chez les enfants.

LU POUR VOUS

Des aiguilles médicales inspirées du moustique

Les moustiques, on les déteste ! Tout comme les piqûres d'ailleurs... Eh bien voici une info qui va nous réconcilier (un tout petit peu) avec les deux. Le tout grâce à des chercheurs japonais.

Il s'agit d'aiguilles médicales indolores et qui sont inspirées de la trompe du moustique.

Si vous êtes *achomophobe,* c'est-à-dire que vous êtes allergique à l'idée de subir une piqûre, alors – pour une fois – vous allez dire merci aux moustiques. Car leur piqûre est indolore et deux sociétés japonaises ont décidé de copier cette vertu pour élaborer des aiguilles médicales d'un nouveau type. Les aiguilles qui comme la trompe du moustique sont de forme conique et non plus cylindrique. En 2005, mission accomplie, les nouvelles aiguilles fabriquées en titane, sont mises sur le marché et se vendent à des millions d'exemplaires.

Anémie

Ajouter le cumin à vos aliments pour lutter contre l'anémie due à une carence en fer. Le cumin est une teneur élevée en fer, ce qui contribue à la formation des globules rouges.

LE MELON

Idéal pour surveiller sa ligne

Le terme «melon», qui est apparu dans la langue française au XIIIe siècle, dérive du latin* melo *ou* melopepone *(littéralement «pomme-melon»). Gorgé d'eau, le melon est très peu calorique, très riche en vitamines, et délicieusement parfumé... C'est par excellence le fruit de l'été, à consommer sans modération, sans risquer de prendre un gramme.

Photo : DR

Comme tous les végétaux ayant une chair orangée, le melon apporte de la provitamine A (carotène). Il est également riche en vitamines C et B, en minéraux, en particulier le potassium, et en oligo-éléments divers (fer, zinc, cuivre, manganèse, iode).

Ses fibres stimulent le transit intestinal et ont une action légèrement laxative, c'est aussi une arme intéressante contre l'hémorroïde. Pour excréter les toxines de l'organisme, le melon est un aliment de choix. Sa teneur en potassium le rend diurétique et évite la rétention d'eau par l'organisme.

De plus, il soigne les inflammations du rein au même titre que les calculs. Il constitue également un remède pour les hépatiques. En effet, le melon possède des minéraux alcalins qui neutralisent l'acidité du foie.

Pauvre en sucre et très aqueux, c'est un fruit peu énergétique, idéal pour surveiller sa ligne et favoriser l'élimination.

Pour faire baisser la tension :

Le melon peut être bénéfique contre une tension artérielle trop élevée. «Notre alimentation est trop riche en sodium, que nous stockons, et pas assez riche en potassium, que nous ne savons pas retenir.

Tous les aliments qui apportent du potassium, comme le melon, peuvent aider à rétablir l'équilibre sodium/potassium», indiquent les spécialistes. Et ainsi lutter contre l'hypertension, favorisée par l'excès de sel (sodium).

Apaiser les irritations et/ou inflammations :

Confectionnez un cataplasme (une bouillie médicinale). Pour cela, coupez un melon en tranches fines que vous poserez sur les parties irritées. Echangez les morceaux dès que vous ne sentez plus de fraîcheur.

Soulager les peaux sèches :

Réalisez un lait de melon. Commencez par récupérer le jus d'un melon dans un bocal. Mélangez-le avec 125 ml de crème liquide (type crème fraîche), imbibez votre peau avec cette préparation puis rincez-la soigneusement. Avant chaque utilisation, secouez bien le bocal.

Pour resserrer les pores :

Faire un mélange avec le jus de 100 g de pommes et de 100 g de pulpe de melon. Appliquer cette lotion sur le visage et le cou. Laisser agir une demi-heure et rincer.

Soin de toilette doux au melon :

Passez au mixeur la chair d'un 1/2 melon dépourvue de ses pépins ainsi que 100 g de fromage blanc 40 %.

Utilisez cette préparation pour nettoyer votre peau au quotidien avant de vous endormir.

Chasser les guêpes :

Pour chasser les guêpes qui adorent voler dans les maisons de campagne durant la saison chaude, il n'est pas nécessaire d'utiliser un produit spécial, disposer un bocal rempli de jus de melon dilué.

Les guêpes mourront en le buvant.

Sachez que...

Le lait et les yaourts calment les aigreurs d'estomac. De plus pour éviter ces aigreurs, ne consommez pas trop de plats pimentés, de thé, de café fort, ne fumez pas et ne vous allongez pas après les repas.

CONSEIL UTILE

La prise de médicaments antiacide en même temps que la consommation de citron est à éviter car elle augmenterait l'absorption de l'aluminium présent dans ces médicaments.

Saviez-vous que...?

La gelée royale est excellente pendant la croissance des adolescents et même chez les personnes âgées qui veulent prévenir l'Alzheimer ?

La chaleur altère l'efficacité des médicaments

Les médicaments peuvent être altérés ou perdre de leur efficacité sous l'effet de la chaleur, ont rappelé des spécialistes de l'hôpital de Montréal pour enfants.

«La plupart des médicaments doivent être conservés à température ambiante, entre 20 et 25°C, a expliqué Patricia Vandecruys, du département de pharmacie de l'hôpital. De nombreux médicaments d'ordonnance sont très sensibles aux changements de température et à l'humidité, et leur puissance tout comme leur efficacité peuvent être altérées s'ils sont exposés à des chaleurs.

Les ingrédients actifs de certains médicaments peuvent se décomposer à des températures supérieures à 30°C. Les médicaments liquides et les crèmes peuvent perdre leur stabilité dans des conditions de chaleur élevées alors que la suspension ou l'émulsion peut se séparer. Les capsules, les poudres et les comprimés peuvent aussi se dégrader s'ils sont exposés à des chaleurs très élevées. Il ne faut pas prendre un médicament s'il est décoloré, qu'il a une odeur ou une texture inhabituelle ou qu'il semble endommagé, et on en devrait pas utiliser de crème qui est dissociée.

«La dégradation des médicaments peut entraîner des effets néfastes, a souligné Mme Vandecruys. Si vous partez pour une seule journée, il vaut mieux prendre seulement la quantité de médicaments dont vous avez besoin.»

Par ailleurs, lorsqu'il s'agit de médicaments très sensibles, comme de l'insuline, des médicaments pour la thyroïde ou des antibiotiques, il est préférable de les mettre dans un sac isotherme spécial que l'on peut se procurer en pharmacie.