Soir Santé

Dimanche 5 août 2012 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain de lavande

Pour se détendre, par exemple contre le stress…

Ingrédients :

- Fleurs de lavande (khezzama) séchées.
- Eau.

Préparation :

1. Pesez environ 60 grammes de fleurs de lavande séchées.
2. Faites macérer la lavande à feu doux dans environ 1 litre d'eau pendant une bonne trentaine de minutes. Couvrez avec un couvercle. Laissez refroidir.
3. Filtrez le mélange
4. Ajoutez le mélange dans le bain. Et relaxez-vous !

Posologie : Prenez un bain lorsque vous en avez besoin !

Le romarin protège le cerveau d'alzheimer

Une équipe de chercheurs américains et japonais a découvert par quels mécanismes le romarin (iklil), une herbe ayant des propriétés antioxydantes importantes, protège contre les radicaux libres qui endommagent le cerveau avec l'âge. Les chercheurs rapportent, dans les journaux Journal of Neurochemistry et Nature Reviews Neuroscience, qu'un ingrédient actif contenu dans cette épice, l'acide carnosique, active un circuit qui protège les cellules nerveuses des radicaux libres. Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules devenus très instables et très réactifs. Ils sont capables d'interagir avec les protéines, l'ADN (le code génétique) et les membranes des cellules et de les endommager.

Ils sont considérés comme contribuant non seulement aux accidents cérébraux vasculaires et aux maladies neurodégénératives telles que l'Alzheimer mais aussi aux effets négatifs normaux du vieillissement sur le cerveau.

Le pruneau

Ce fruit séché contient une quantité importante de glucides. Il convient, de ce fait, aux enfants et aux sportifs. Le pruneau renferme également plusieurs minéraux et vitamines, à savoir la provitamine A, la vitamine C, la vitamine E, le calcium, le fer, le magnésium, le phosphore et le potassium. Par ailleurs, le pruneau est un excellent antioxydant qui renferme une grande quantité de polyphénols et de vitamines agissant efficacement contre les radicaux libres.

Grâce à une teneur élevée en fibres et en sorbitol, le pruneau a aussi une action laxative. Ceci lui vaut d'être préconisé pour soulager une constipation passagère ou chronique.

Et si les infections urinaires étaient dues au poulet ?

Selon des scientifiques canadiens, c'est en mangeant de la viande de poulet que nous sommes contaminés par E. Coli, une bactérie résistante aux antibiotiques et impliquée dans les infections urinaires.

Les femmes sont très nombreuses à souffrir d'infections urinaires. La grande majorité de ces infections urinaires sont dues à la bactérie Escherichia Coli. Le traitement repose sur la prise d'antibiotiques. Or, les résistances aux antibiotiques ne cessent d'augmenter, et pourraient devenir un véritable problème de santé publique. Des chercheurs suggèrent aujourd'hui que la bactérie E. Coli en cause dans les infections urinaires et dans la résistance aux antibiotiques proviendrait de la viande de poulet. En effet, les poulets sont porteurs des mêmes bactéries impliquées chez l'homme dans les infections urinaires. Le fait que les poulets reçoivent des doses massives d'antibiotiques contribuerait à rendre ces mêmes bactéries résistantes aux antibiotiques.

Le basilic

Les hindous, pour leur part, ont découvert que l'huile de basilic (h'baq) avait des effets bénéfiques contre l'acné, tout simplement en l'appliquant sur la peau.

On peut aussi en faire une tisane en utilisant de 10 à 15 ml (de 2 à 3 c à thé) de feuilles séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes. Il s'agit d'une délicieuse boisson pour faciliter la digestion et pour se mettre à l'abri des infections.

La pêche, pour mieux digérer

La pêche est un fruit qui a un pouvoir désaltérant et réhydratant… A maturité, elle est gorgée de fibres tendres qui améliorent la digestion, le transit intestinal et préviennent les maladies cardiovasculaires.

La pêche est un fruit très doux idéal pour l'alimentation des petits à partir de cinq mois.

LA RÉGLISSE

Un puissant médicament naturel

Tout le monde connaît les bâtonnets de réglisse que l'on mâchouille pour déstresser ou simplement pour se délecter de ce goût doux-amer. Et si cette plante permettait de mincir ? C'est du moins ce que pensent certains scientifiques.

En effet, plusieurs études menées par des universités japonaises sont parvenues aux conclusions suivantes. Selon les travaux publiés dans le journal «Obesity Research and Clinical Practice», des chercheurs ont découvert que les personnes prenant des compléments alimentaires à base d'huile de réglisse avaient maigri. Les patients ont perdu du poids mais aussi de la graisse viscérale, c'est-à-dire située autour des organes.

La réglisse est une plante qui a bien des propriétés. Ainsi, elle peut être utilisée pour soigner des ulcères de l'estomac puisqu'elle réduit les sécrétions d'acides et a une action anti-inflammatoire. Un essai mené pendant deux ans auprès de 82 personnes a démontré que l'extrait de réglisse déglycyrrhizinée, associé à un extrait de fenouil et à des antiacides, était aussi efficace que la cimétidine (médicament classique) pour prévenir la récidive des ulcères gastriques. La réglisse pourrait aussi prévenir l'ulcère gastro-duodénal en contrant la bactérie Helicobacter pylori. D'une manière plus générale, la réglisse peut être prescrite contre divers troubles digestifs tels que les ballonnements, les flatulences et éructations, et la digestion lente. Parmi ses autres vertus, elle serait expectorante, antitussive et hépato-protectrice. Enfin, des recherches ont mis en évidence que la réglisse pourrait être efficace contre l'eczéma, le psoriasis et l'herpès simplex.

Par ailleurs, des chercheurs américains concluaient, dans une synthèse des études sur la réglisse, que la plante pourrait bien avoir des effets anticancer et qu'elle semble pouvoir déclencher l'apoptose (c'est-à-dire le suicide cellulaire) des cellules cancéreuses. Encore grâce à plusieurs recherches, une molécule extraite de la réglisse que l'on appelle BHP pourrait arrêter vite la croissance du cancer de la prostate et du sein en désactivant une protéine qui «nourrit» les cellules cancéreuses.

➤ Contre les troubles digestifs :

Décoction : 1 à 1,5 g de racine mondée pour 1 tasse d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant une dizaine de minutes. Boire deux tasses par jour pendant les repas.

Le traitement ne doit pas dépasser 4 à 6 semaines, veillez à observer une pause d'un mois entre deux traitements. En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

➤ Infection mycosique gynécologique :

Ça grattouille ? Sans doute des champignons microscopiques (appelés mycoses) se sont développés dans votre zone intime, au lieu de vous précipiter sur l'ovule prescrit par votre médecin, user d'un remède naturel, une infusion à la réglisse ; c'est prouvé la réglisse contient diverses substances complexes antimycosiques, prenez un coton ou une compresse, imbibez-le ou la d'un peu d'infusion à forte concentration en réglisse, laissez imbiber dans votre zone intime quelques instants plusieurs fois par jour, et adieu les mycoses !!!

➤ Guérir les boutons de fièvre :

Le bâton de réglisse est un super antiviral ! Mâchonnez-en un le soir dès que vous sentez apparaître les premiers picotements.

Le bouton devrait ne pas sortir.

➤ Réglisse en substitut :

Mâchez des bâtons de réglisse chaque fois que l'envie de fumer vous prend.

➤ Contre l'enrouement (effet rapide) ou contre la toux irritative :

Pour une tasse de tisane de racines de réglisse utilisez :

- 3 g de racines de réglisse finement coupées
- Environ 200 ml d'eau.

Préparation :

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux racines de réglisse.
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)
- Filtrez le mélange.

Posologie :

Buvez une tasse trois fois par jour.

➤ Précaution d'emploi :

La prise de réglisse est contre-indiquée en cas d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou hépatique et de grossesse. Par ailleurs, un traitement à base de réglisse doit être associé à une alimentation pauvre en sel (risque de rétention d'eau et de sodium).

«Se mêler de ses oignons»

Cette expression pourrait être l'équivalent français de Know your onions, locution née aux Etats-Unis dans les années 1920. Elle soulignait ainsi que les nombreuses variétés que l'on cultivait à l'époque changeaient de nom selon la région où l'on se trouvait, ce qui rendait difficile toute identification.

«Connaître ses oignons» signifiait donc être familier avec les variétés qui étaient cultivées dans sa région et, par extension, connaître un sujet à fond. «S'occuper de ses oignons» pourrait donc vouloir dire «ne se mêler que de ce qui entre dans son champ de compétence».

La banane

C'est également un fruit tonifiant pour les fébriles, les surmenés, les sportifs, les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Sachez que…

La carotte crue est meilleure pour la santé parce qu'elle garde ses bons nutriments (phosphore, potassium et fer). Ces nutriments sont respectivement responsables de la santé des os, de la digestion et de la formation de globules rouges dans le sang.

Le café, un bon détoxifiant

Cette boisson possède également des vertus diurétiques et digestives : le foie, les reins et le pancréas sont stimulés.

La café est donc particulièrement apprécié en fin de repas.

Saviez-vous que…

La maïzena très utile pour épaissir les sauces est produite avec de la farine de maïs ? Le terme «maïs» est apparu dans la langue française en 1519, d'abord sous la forme de «maïz», puis en 1544, sous sa forme actuelle. Il dérive de l'espagnol *mais,* qui l'a emprunté au caribéen *mahis,* signifiant «source de vie».

Le melon contre la peau sèche

La chair de melon a un pouvoir calmant si elle s'applique sur des brûlures légères et des inflammations. Le melon peut aussi être utilisé pour prendre soin de son visage et de la peau particulièrement pour les personnes avec une peau sèche.

La recette est simple : pressez le melon pour en faire du jus mélangez-le à du lait frais et de l'eau distillée.

Le gingembre

Au-delà de sa réputation d'aphrodisiaque et de stimulant sexuel, le gingembre (skendjbir) aurait aussi des effets bénéfiques sur la digestion. Il permettrait notamment de stimuler la digestion et de soulager les troubles digestifs. De ce fait, pour les personnes souvent victimes d'une crampe d'estomac, en consommer ne peut qu'être bénéfique ! D'autre part, la consommation de gingembre est vivement conseillée aux femmes enceintes, car ce rhizome permet de lutter contre les nausées désagréables du matin, une vertu reconnue par l'Organisation mondiale de la santé en 1999. Et aucun effet secondaire n'est à craindre.

Le gingembre peut être consommé quotidiennement. Il ne faut donc pas hésiter à en mettre dans vos plats, sans dépasser 10 g de gingembre frais par jour… Pour profiter de ses vertus de manière ponctuelle, une bonne tisane parfumée au gingembre frais râpé est aussi succulente.

Pour cela, utilisez du gingembre frais râpé. Pour adoucir le goût de la tisane, vous pouvez y ajouter du miel.

La mangue, un antirides naturel

La mangue prévient l'apparition prématurée des rides. Elle intervient également dans la protection de la peau faciale. Elle génère une forme de pellicule très fine qui empêche les agents de pollution d'affecter le visage. C'est aussi un fruit rafraîchissant qui soulage les rougeurs, les irritations et les brûlures solaires. Elle nourrit la peau en profondeur et la décharge de toute forme d'impureté. Vous disposerez ainsi d'un visage éclatant de santé et de beauté, avec une mine radieuse et un regard plein de vitalité.

A chaque fois, utilisez une mangue à chair ferme, bien juteuse et bien mûre. Pour une réhydratation et une nutrition complètes, mixez votre fruit avec un jaune d'œuf. Appliquez le mélange sur votre visage et laissez le tout reposer pendant un quart d'heure avant de rincer à l'eau tiède.

Pour soigner les imperfections, ajoutez du miel et un peu d'huile d'amande douce à la mixture. Si vous avez la peau grasse, mixez votre mangue avec quelques gouttes de jus de citron.

Dans tous les cas, appliquez votre masque le matin, avant de sortir. Votre visage bien protégé, les agressions ne pourront donc plus vous affecter.