Soir Santé

Dimanche 22 septembre 2013 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion tonique

Une lotion multifonction, à utiliser principalement sur les peaux sèches. A consommer rapidement et à conserver au frais.

Ingrédients :
- Un zeste d'un citron
- Une pincée de romarin (iklil)
- Une pincée de thym (z'îtra)
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche
- 4 cuillères à soupe de pétales de rose
- 1 pointe de cannelle
- 2 grammes de teinture de benjoin (en pharmacie)
- 1 litre d'eau de source

Préparation :

Faites macérer tous les ingrédients une semaine dans l'eau de source.

Filtrez puis stockez ce tonique dans une bouteille en verre, il s'y conservera mieux.

SACHEZ QUE...

La noix contient de la vitamine C, chose très rare au sein des fruits secs. Elle aide à prévenir des maladies cardiaques puisqu'elle réduit le taux de cholestérol. Elle est très énergétique et riche en protéines, vitamines, minéraux et fibres. D'autre part, elle est très saine pour les personnes souffrant de dépression, de stress et de fatigue puisqu'elle contient de la vitamine B. Enfin, elle peut aider à prévenir l'eczéma.

Anti-rides naturel

Mélangez une cuillère à soupe de farine de pois chiche avec un blanc d'œuf battu en neige.

Ajoutez une cuillère à café de miel liquide. Appliquez une vingtaine de minutes et rincez à l'eau tiède.

La banane, anti-anémique

La banane contient beaucoup de fer ce qui stimule la production d'hémoglobine et aide à lutter contre l'anémie.

L'arachide au fil du temps

Le terme «arachide», qui est apparu dans la langue française à la fin du XVIIIe siècle, vient du latin arachidna, emprunté au grec arakidna ou arakos, qui désignait originalement la «gesse», une autre légumineuse (parente des pois de senteur) qui ressemble à l'arachide. Le terme «cacahuète» est apparu au début du XIXe siècle. Il vient de l'espagnol cacahuate, emprunté au nahuatl, tlacucahuatl, qui signifie littéralement «cacao de terre», le cacao étant également une plante d'origine sud-américaine. En Europe, «cacahuète», que l'on trouve également sous les graphies «cacahouète» et «cacahouette», prévaut, tandis qu'au Québec, on préfère «arachide». On écrit aussi parfois «pinotte», francisation de l'anglais peanut.

Pourquoi faut-il cuisiner avec du curcuma ?

Le curcuma (erq lasfar) est une épice qui est utilisée depuis des millénaires dans la médecine chinoise traditionnelle, et les scientifiques ne cessent d'en dégager ses bienfaits. Elle est, entre autres, une arme anti-cancer mais aussi un remède contre les problèmes cardiaques, les AVC et le diabète.

Contre l'AVC, mangez des pommes et des poires !

Manger 5 fruits et légumes par jour, oui mais lesquels et pour quoi faire exactement ? Les résultats d'une étude apportent des réponses concrètes à ces deux questions légitimes : contre les accidents vasculaires cérébraux (AVC), il faut privilégier les fruits et des légumes de couleur blanche, comme les pommes et les poires !

La noisette réduit le cholestérol

La noisette a une teneur élevée en acides gras monoinsaturés. Par conséquent, elle aide à réduire le cholestérol et diminue le risque de maladie cardiaque. Dans de nombreux pays on utilise la feuille, les fruits et l'huile extraite de la noisette afin de guérir les varices, phlébites, ulcères variqueux, les hémorragies et œdèmes.

STRESS, FATIGUE

Faites une cure de gelée royale !

Fatigue, stress, troubles du sommeil, bouffées de chaleur... Les vertus de la gelée royale sont incroyables ! En gélules, en ampoules, sous forme liquide, découvrez les bienfaits sur l'organisme et les bonnes raisons de faire une cure de gelée royale, surtout en automne, et retrouvez la forme.

Elaborée par les abeilles, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine, qui bénéficie au sein de la ruche d'une longévité très importante. La gelée royale est une substance jaune pâle, à la saveur à la fois acide et peu sucrée. Depuis sa découverte au milieu du XXe siècle, les apiculteurs prélèvent dans chaque ruche une part de ce produit précieux pour le commercialiser.

De la gelée royale pour bien dormir et lutter contre le stress

La gelée royale est utilisée depuis longtemps de façon traditionnelle pour réduire le stress. «C'est sa richesse en tryptophanes, un acide aminé, qui induirait cet effet.

Le tryptophane est nécessaire à la synthèse de la sérotonine, une hormone qui joue un rôle primordial dans le fonctionnement du cerveau, l'adaptation au stress et le sommeil.»

Une cure de gelée royale pour ne pas tomber malade

La gelée royale est utilisée traditionnellement pour renforcer l'immunité. Un certain nombre d'études essentiellement sur les animaux ont montré son activité immunostimulante. «Ce serait sa richesse en vitamines (surtout celles du groupe B), en acides gras, en flavonoïdes et en protéines (entre 13 et 18% selon les produits) qui expliquerait cette action.»

La gelée royale combat la fatigue

Selon une étude japonaise menée en 2001 sur des souris, la gelée royale serait efficace contre la fatigue. «Elle aurait cet effet grâce à sa complémentarité nutritionnelle : vitamines, minéraux, acides aminés essentiels et acétylcholine.»

La gelée royale anti-bouffées de chaleur !

Une étude bulgare menée en 2004 sur 54 femmes a démontré que la prise d'un complément contenant de la gelée royale, pendant 3 mois, était associée à une réduction de plusieurs symptômes de la ménopause dont les bouffées de chaleur.

La gelée royale diminue le cholestérol

Une étude japonaise menée en 2007 a montré que la gelée royale pouvait abaisser significativement le taux de cholestérol. Sur 15 volontaires testés, les chercheurs ont observé une baisse du cholestérol total et du cholestérol LDL (mauvais cholestérol) chez la moitié d'entre eux ayant reçu 6 grammes de gelée royale pendant 4 semaines. «Sa consommation aurait une action sur une enzyme (la squalene epoxidase) impliquée dans la synthèse du cholestérol.

La gelée royale améliore la mémoire

«La gelée royale est riche en tryptophane, un acide aminé essentiel dans les fonctions cérébrales. Elle améliorerait ainsi la mémoire et les processus d'apprentissage.»

En pratique : prendre 1g par jour de gelée royale fraîche (valeur d'un «petit-pois»), à jeun le matin 20 min avant le repas, en cure de 20 jours. A renouveler 2 à 3 fois par an. Voir en pharmacie sous forme d'ampoules ou gélules.

Contre-indications : En cas de cancer du sein ou hormonaux-dépendants. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Menthe pouliot, un tranquillisant naturel

Cette herbe médicinale, en plus d'avoir des propriétés digestives qui peuvent réduire certains symptômes de l'anxiété sur le système digestif, comme par exemple le ballonnement, la distension abdominale ou l'excès de gaz ; elle pourrait aussi être un tranquillisant naturel. La menthe pouliot a des propriétés sédatives qui peuvent réduire l'anxiété, qui peut même aider à retrouver le sommeil.

Menthe et camomille, pour calmer le côlon

Une infusion de menthe et de camomille peut aussi donner un résultat magnifique pour calmer le côlon irritable. Faire bouillir deux cuillères de camomille et deux de menthe fraîche dans un litre d'eau pendant quinze minutes. Ensuite, filtrer la préparation et boire cette tisane deux fois par jour.

Le romarin, un stimulant intellectuel

Le romarin (iklil) est un stimulant intellectuel hors pair, qui permet d'éviter les coups de barre cérébraux dus à la fatigue.

Pour passer une bonne journée, on se prépare dès le matin une bonne tisane de romarin en laissant infuser une branche dans de l'eau bouillante (déconseillé tout de même pour les femmes enceintes).

CONSEIL UTILE

Finissez votre repas avec de la menthe, il n'y a rien de mieux pour bien digérer.

Vaut-il mieux être chauve qu'impuissant ?

Messieurs (et par extension, mesdames), préférez-vous perdre vos cheveux ou votre libido ?

C'est bien en ces termes qu'il vous faudra poser les données du problème lorsque votre dermatologue vous prescrira du finastéride. Préconisée dans les premiers stades d'alopécie androgénétique (due à la testostérone, l'hormone mâle), cette molécule commercialisée sous le nom de Propécia traîne sa réputation de tue-l'amour en induisant une baisse sensible de la libido, des troubles de l'érection et/ou de l'éjaculation.

Les effets indésirables de ce médicament sont d'autant plus gênants qu'ils peuvent persister jusqu'à trois mois après la fin du traitement et entraîner dépression et pensées suicidaires…

Une infusion de thym, anti-teint gris

En vieillissant, la peau ne reflète plus la lumière et perd de son éclat et de sa vivacité. Le thym (z'îtra) associé à l'effet antioxydant du thé est un excellent défatiguant qui va redonner à la peau toute sa force !

Pendant 5 minutes, faire infuser 10 g de feuilles de thym dans un litre d'eau, puis filtrer. Boire la préparation, quotidiennement, trois fois par jour.

La pomme, contre l'inflammation de la vésicule

La pomme contient une grande quantité de tanins, substances anti-inflammatoires qui évitent que la vésicule ne travaille trop et s'enflamme. La meilleure manière de manger des pommes pour essayer de calmer la vésicule enflammée est sans la peau, autant cuite que crue en purée.

De la mauve pour une toux sèche

La mauve (khobeïza) adoucit et traite l'irritation des muqueuses (on l'utilise plus pour une toux sèche). En décoction de fleurs, elle soulagera les maux de gorge et les bronchites passagères.

Des hommes atteints de «ménopause» par manque d'hormones féminines

Obésité, baisse de libido… Des chercheurs américains ont découvert que certains hommes pouvaient présenter des symptômes de la ménopause à cause d'un manque d'hormones femelles.

Contre toute attente, les problèmes masculins liés à l'âge ne seraient pas dus à une baisse de testostérone. Selon les chercheurs du Finkelstein of Massachussetts General Hospital (Etats-Unis), certains auraient des symptômes similaires à la ménopause (baisse de libido, prise de poids) parce que leur organisme ne fabrique pas assez d'œstrogènes, l'hormone féminine. Pour cette étude, 400 hommes âgés de 20 à 50 ans, en bonne santé, ont reçu des injections de testostérone pour faire baisser temporairement leur niveau d'œstrogènes. Au bout de 16 semaines, les chercheurs ont constaté que la taille, la force des muscles et le taux de graisse variaient en fonction du taux des deux hormones et non seulement de la testostérone.

La libido et la performance sexuelle également. «En remplaçant ces hormones manquantes dans l'organisme on pourrait limiter les problèmes masculins liés à l'âge», explique le Dr Finkelstein, auteur de l'étude. Plus de recherches sont en cours afin de voir si d'autres problèmes de santé seraient aussi liés à ces taux d'hormones.