SOIR SANTE

Dimanche 31 août 2008 - Page 14

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion aux fleurs d'oranger

Cette eau est obtenue par la distillation de fleurs d'oranger. Elle est réputée pour ses propriétés hydratantes, rafraîchissantes et calmantes. Elle détend, assouplit et adoucit la peau. Elle est ainsi appréciée des personnes stressées ou nerveuses aux traits tirés. Recette naturelle : Mettez une cuillère à soupe de fleurs d'oranger pour une tasse d'eau bouillante (de préférence de l'eau minérale). Laissez infuser pendant 20 minutes puis filtrez. Lotionnez votre visage et votre cou à l'aide d'un coton, matin et soir après le démaquillage.

LU POUR VOUS

Le café, un antidiabétique

● Boire plusieurs tasses de café par jour — jusqu'à 10 ! — pourrait prévenir le diabète de type II. En effet, des chercheurs finlandais ont découvert une association significative entre la consommation d'une des boissons les plus populaires de la planète et la réduction du risque d'être atteint de cette maladie.

Environ 14 600 personnes âgées de 35 à 64 ans, sans antécédents de maladies cardiovasculaires, ont participé à cette recherche menée sur 12 ans par l'Institut national de santé publique de Helsinki, en Finlande. Ce pays détient le record mondiale de la consommation de café avec une moyenne de neuf tasses par jour par adulte !

Les chercheurs ont donc établi un lien inversement proportionnel entre café et diabète : plus on boit de café, moins on court de risques de souffrir de cette maladie. Chez les femmes, boire trois à quatre tasses de café par jour était associé à une réduction du risque de 29%. Avec dix tasses bues sur une base quotidienne, la réduction atteignait 79% ! Quant aux hommes, une consommation de trois à quatre tasses de café par jour réduisait le même risque de 27%. Avec dix tasses, il était réduit de 55 %.

Des résultats étonnants que s'expliquent mal les auteurs de la recherche. On sait que le café agit mais on ne comprend pas «comment» il agit. Une hypothèse : un acide contenu dans le café pourrait contribuer à régulariser le taux de glucose dans le sang. On sait aussi que la caféine stimule la production d'insuline par le pancréas.

D'autres recherches ont démontré l'efficacité du café dans la prévention du diabète. En janvier, une étude de Harvard, ayant porté sur 125 000 personnes, associait la consommation quotidienne de six tasses de café à une réduction du risque de 50% chez les hommes et de 30% chez les femmes sur une période de 12 à 18 ans.

Si le café est bénéfique pour contribuer le diabète, peut-il s'avérer nocif pour le cœur ? Les résultats des recherches menées sur ce sujet sont contradictoires. Boire une ou deux tasses de café par jour ne semble pas poser de problèmes mais pas dix !

RECETTES

Cocktails de santé

Le vitaminé du matin

Pour commencer une journée avec une énergie féroce, écrasez une banane, mélangez-la à 2 cuillerées à café de miel et 1 cuillerée à café de crème fraîche. Savourez.

La banane est considérée comme une usine à vitamines car elle contient des vitamines A, B et C, du sucre à 80 % et des tanins.

Remise en forme

Passez à la centrifugeuse quatre pommes coupées en morceaux, 500 g de chair de potiron et un citron. Mixez le tout avec un peu de glace pilée jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse et homogène. Buvez ce cocktail tous les matins et vous vous sentirez totalement revigoré.

MASQUE ANTI-RIDES

Recette libanaise

Ingrédients :

1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café d'huile d'olive (ou d'huile d'amande douce pour les peaux sèches), 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1/4 de cuillère à soupe de miel.

Préparation :

Mélangez ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse et bien homogène. Appliquez-la en masque sur votre visage à l'aide d'un pinceau. Laissez poser environ 20 minutes. Rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique.

Le secret :

Ce masque aurait des vertus anti-rides... Il convient à tous les types de peaux.

LA FIGUE

Un aliment protecteur de votre santé

Cultivée depuis des millénaires dans le Bassin méditerranéen et en Californie depuis le début du 20e siècle, la figue est un véritable aliment santé.

On retrouve des traces de la figue depuis les temps bibliques en passant par toutes les anciennes civilisations (égyptienne, grecque, romaine). Il existe plus de 150 variétés de figues dont la couleur varie du blanc au violet foncé. La valeur nutritive serait sensiblement la même quelle que soit la variété, mais les fruits à la couleur plus foncée seraient plus riches en antioxydants.

Valeur nutritive

La figue est très riche en fibres et minéraux, surtout en potassium. La figue contient également de petites quantités de calcium, vitamines C et A. (la concentration des éléments nutritifs augmente dans le fruit séché et nécessite donc une consommation moindre pour le même apport).

Figues et santé

La richesse de la figue en fibres et en potassium sont les principaux éléments nutritifs contribuant à prévenir de nombreuses affections. Les fibres aident dans tous les aspects de la digestion. Elles permettent de mieux absorber les nutriments et contrôlent le taux de sucre absorbé durant le repas, l'empêchant d'augmenter trop rapidement.

Les fibres protègent également de nombreuses affections intestinales et les études démontrent qu'une consommation élevée en fibres protège des affections cardiovasculaires. L'alimentation occidentale est généralement beaucoup trop riche en sodium et favorise les affections cardiaques, une bonne façon de contrecarrer les effets dans l'organisme d'une trop haute consommation de sodium est d'augmenter la consommation de potassium que l'on retrouve en bonne quantité dans la figue.

La consommation régulière de figues contribue :

- à abaisser l'hypertention artérielle,
- contrôler le cholestérol
- soulager la constipation
- prévenir le cancer du côlon
- contrôler le taux de glucose dans le sang et prévenir l'apparition du diabète de type II.

Selon les spécialistes, la figue se révèle un aliment «équilibrant». Laxative et pectorale, elle constitue un important draineur des voies respiratoires et intestinales. Une figue cuite dans l'eau, ou mieux, dans du lait, puis coupée en deux et appliquée bien chaude sur un abcès ou un furoncle, en hâtera la maturation.

Autre conseil de Raymond Dextreit, pour calmer la toux et les maux de gorge, on peut préparer un sirop en utilisant 5 figues sèches que l'on fera cuire dans un bol d'eau, jusqu'à réduction du liquide en sirop.

La figue fraîche ne se conserve pas très longtemps, elle doit être consommée dans la semaine qui suit la cueillette.

Plus de repas, moins de cholestérol !

En matière d'alimentation, ce que contient votre assiette n'est pas le seul élément qui influe sur notre santé. Le rythme de vos repas pourrait bien être essentiel pour notre cœur. En effet, une équipe de scientifiques américains aurait trouvé un lien entre la fréquence de la prise alimentaire et le taux de cholestérol. Ceux-ci ont étudié plus de 14 000 personnes âgées de 45 à 75 ans. Résultat : le taux de cholestérol était inférieur de 5 % chez ceux qui mangeaient 5 à 6 fois par jour, par rapport aux personnes qui prenaient uniquement un ou deux repas quotidiens. Cette différence apparaissait même si les repas plus nombreux étaient globalement plus caloriques. Le mécanisme n'est pas expliqué, mais l'hypothèse avancée est que lorsque le temps entre deux repas est trop long, l'organisme s'habitue à stocker l'énergie. Selon les chercheurs, cette baisse de cholestérol pourrait réduire de 10 à 20% les risques coronariens. Attention, si vous voulez vous inspirer de ces recherches, il n'est pas question de grignoter à toute heure ! Il faudrait idéalement fractionner votre alimentation quotidienne. En pratique, essayez dans tous les cas de ne pas manger uniquement à midi et le soir. Commencez par faire un véritable petit-déjeuner et ajoutez éventuellement une petite collation au goûter, en réduisant d'autant les autres repas.

EN SAVOIR PLUS

● Cuisinez l'aubergine avec de l'oignon, aux propriétés diurétiques et détoxifiantes. Ils forment un duo minceur à la fois goûteux et intéressant !

LE SAVIEZ-VOUS ?

● D'après des vestiges trouvés dans une grotte de Tehuacan au Mexique, le piment est domestique depuis au moins 7 000 ans (9 000 selon certains, ce qui en ferait la plus anciennement cultivée en Amérique).

ARTHROSE

Douleur mécanique

L'arthrose est une maladie du cartilage. Sa dégénérescence s'accompagne de proliférations anarchiques du tissu osseux, les ostéophytes ou «becs de perroquets». L'atteinte articulaire se traduit par une douleur de type mécanique, à laquelle s'ajoutent parfois des poussées inflammatoires.

L'ordinateur dangereux pour votre fertilité ?

Votre ordinateur est devenu votre plus fidèle compagnon et vous ne manquez pas une occasion de surfer avec votre portable sur les genoux… Et bien Messieurs, sachez que vous mettez peut-être votre fertilité en péril. Selon des chercheurs américains, cette pratique entraînerait une augmentation de la température des bourses. Non avare de détails, l'étude précise que l'élévation est en moyenne de 2,6°C à gauche et de 2,8°C à droite…

Cette action mettrait en péril le maintien de la bonne température des testicules pour le développement et la production de sperme. Bien que les élévations capables d'entraîner une altération de la spermatogenèse ne soient pas clairement identifiées, des études suggèrent des conséquences fâcheuses surviendraient dès +1°C à +2,9°C : inhibition de la spermatogenèse, diminution de la concentration de sperme… Selon les auteurs, des expositions prolongées et répétitives et/ou un temps de récupération insuffisant entre les expositions à la chaleur pourraient entraîner des changements irréversibles ou partiellement réversibles de la fonction reproductrice mâle. Les auteurs s'avouent ainsi inquiets à plus d'un titre. D'ici 2005, il y aura 60 millions d'ordinateurs portables en service aux Etats-Unis et 150 millions à travers le monde. D'autre part, les nouveaux portables plus performants demandent plus d'énergie et dégagent plus de chaleur. Si des dispositifs de protection étaient proposés dans l'avenir, les auteurs précisent que leur efficacité devrait être testée pour éviter toute publicité mensongère. En attendant la mise au point de tels systèmes, posez votre portable sur une table…

LE VINAIGRE

Pour vos cheveux

Le vinaigre n'est pas seulement utilisé pour purifier l'eau ou assaisonner les salades, il peut être d'un apport essentiel pour la beauté de votre chevelure. Déjà utilisé chez les Grecs et les légionnaires romains aussi bien comme base de boisson rafraîchissante que comme condiment, le vinaigre est un produit naturel courant qui regorge d'une multitude d'éléments qui le définissent tel un produit miracle pour rendre votre chevelure plus souple et étincelante en un clin d'œil. En effet, le vinaigre peut redonner vie et éclat à votre chevelure surtout avec ce qu'endurent nos cheveux comme agressions — qu'elles soient naturelles (soleil, mer, piscine, eau calcaire) ou pas (tabac, pollution, stress, déséquilibre hormonal…).

Les vertus du vinaigre

Voici quelques bonnes raisons pour adopter le vinaigre dans votre vie quotidienne :

1. Il permet de resserrer les écailles du cheveu afin de retrouver son éclat naturel.
2. Il permet de préserver la couleur (naturelle ou non) en retenant les pigments.
3. Il permet de restaurer un ph sain et équilibré au cuir chevelu
4. Il permet d'apporter un véritable coup d'éclat
5. Il débarrasse le cuir chevelu des désagréables pellicules
6. Il permet également d'apaiser les éventuelles démangeaisons
7. Il est astringeant et tonifiant
8. Il est réputé pour faire briller les cheveux et faciliter le démêlage
9. Il est conseillé pour tout type de cheveux (gras, secs, normaux…)
10. Economique.

Ce qu'il vous faut :

- 1/4 de verre de vinaigre
- 1/2 litre d'eau douce
- Une bouteille ou un broc à eau.

Comment faire :

Le vinaigre resserre les écailles des cheveux qui paraissent plus brillants et plus éclatants de santé !

- Verser 1/2 litre d'eau dans la bouteille ou le broc et ajouter le vinaigre.
- Laver vos cheveux comme d'habitude avec votre shampooing habituel.
- Lors du rinçage de vos cheveux à l'eau tiède, ajoutez un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage.
- Pour le parfumer, ajoutez dans votre bouteille un peu de jus de citron ou d'orange.
- Enfin enroulez vos cheveux dans une serviette pour que l'excès d'eau soit absorbé au lieu de les frotter, ça les agresse et vous risquez d'avoir des pointes fourchues.