SOIR SANTE

Dimanche 18 janvier 2009 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

La tisane du risque

Effet : progressif et durable, décontractant. Faire chauffer 1 litre d'eau, ajouter 4 tasses de persil frais haché. Retirer du feu et laisser infuser 1 heure. Filtrer et réchauffer sans laisser bouillir.

Dosage : 2 tasses/personne, 20 minutes avant les activités sexuelles. Attention : il ne faut pas en abuser !

Le chocolat diminue la tension artérielle

Consommer 6 grammes de chocolat noir par jour, soit environ deux carrés, entraînerait une baisse de la tension artérielle, d'après une récente étude allemande, publiée dans la revue *Jama.* D'après les résultats obtenus, une telle consommation ferait baisser la pression systolique (le premier chiffre) de trois points et la pression diastolique (le second chiffre) de deux points en moyenne. Par exemple, une tension artérielle de 140/90 (14/9 dans le langage courant), descendrait à 137/88.

L'étude a été réalisée à l'hôpital de Cologne, en Allemagne, auprès de 44 adultes âgés de 56 à 73 ans, et dont la tension moyenne était de 147/86. Les personnes de ce groupe ayant suivi un régime de 18 semaines, à raison de 6 grammes de chocolat noir par jour, ont vu leur tension baisser considérablement. Leur propension à l'hypertension est passée de 86% à 68%. Cela n'a pas été le cas pour le groupe «témoin», à qui on a proposé un chocolat blanc, sans polyphénols. Selon les auteurs de l'étude, cet effet du chocolat noir serait lié à la forte présence de l'antioxydant polyphénol dans le chocolat noir.

ALIMENTATION TROP SUCRÉE

Un risque de cancer du sein

On sait que le cancer et l'alimentation sont intimement liés. Les scientifiques évoquent notamment le rôle protecteur des fruits et légumes. Mais une nouvelle étude vient souligner le lien néfaste d'une alimentation trop riche en sucre. Cela pourrait augmenter le risque de cancer du sein. L'étude a été menée par les dossiers de plus de 93 000 femmes réunies au sein de l'enquête Women's Health Initiative. Elle montre un lien entre les taux élevés d'insuline et le risque de cancer du sein. L'insuline est une hormone sécrétée pour réguler le taux de sucre dans le sang.

Les scientifiques ont également montré une corrélation entre l'obésité et l'augmentation du cancer du sein. Mais ils ont montré que la majeure partie peut s'expliquer par l'augmentation de la glycémie et les facteurs hormonaux. Selon eux, ce serait donc le principal facteur de risque.

Pour le Dr David Servan-Schreiber, auteur du livre *Anticancer,* cette étude confirme «le rôle majeur de l'alimentation trop sucrée («à index glycémique élevé») dans la survenue de certains cancers, et souligne à nouveau la nécessité de communiquer auprès des patients déjà atteints d'un cancer sur l'importance d'adopter un régime alimentaire à index glycémique bas, pour réduire la sécrétion d'insuline et son influence néfaste sur la croissance des cellules cancéreuses». Une preuve encore qu'une alimentation équilibrée reste indispensable pour préserver sa santé.

LE CITRON

Un pouvoir antiseptique

Puissant antiseptique, il combattrait efficacement, une vingtaine de germes. Il est donc très utile pour combattre toutes infections, particulièrement les refroidissements, grippes, rhumes. Il contribue à abaisser la fièvre par son action sudorifique. Ce pouvoir antiseptique est également efficace dans les problèmes d'infections urinaires, vésicales et rénales. Son action diurétique accélère également l'élimination des toxines. Il préserve l'appareil digestif des infections, dont les diarrhées.

APHTES

Soignez-vous naturellement !

Fréquemment douloureux, récidivants, ils sont gênants parce qu'ils rendent difficiles l'alimentation et l'élocution.

Cinq à 10% des enfants en souffrent régulièrement, les adultes sont aussi touchés mais les personnes âgées sont moins réceptives. De causes inconnues, bien que des virus soient suspectés, certains aliments semblent les favoriser. Dans les cas graves, les lésions peuvent gagner le palais et le pharynx, envahir toute la bouche et durer jusqu'à 6 semaines avant de disparaître. La guérison est spontanée.

➤ Citron

Le citron contient des anti-inflammatoires : acides citriques et maliques, citrates de chaux, dérivés flavoniques. Le jus de citron sur les aphtes est un traitement drastique des plus efficaces + préparation à base d'huiles essentielles n°216 (labo. Aromalia).

➤ Thé

On peut ensuite essayer d'appliquer un sachet de thé mouillé sur la lésion ; les tanins qu'il contient auront un effet bénéfique.

➤ Sauge

Faire de fréquents bains de bouche avec une décoction de sauge (la feuille et la fleur) : 1 poignée (20 g) pour un litre d'eau, 10 minutes dans l'eau à l'ébullition.

➤ Réglisse

Mâcher 3 ou 4 par jour des pastilles de réglisse (erq essous) qui forment une pellicule protectrice sur les aphtes et les isolent des substances irritantes, contribue à accélérer leur guérison.

➤ Guimauve

Sucer des carrés de guimauve (kezmir). Passer la langue imprégnée de ce jus sur les aphtes pour soulager la douleur.

➤ Cresson

Riche en iode et surtout en vitamine C, le cresson (guerniouèche) agit sur l'infection et renforce les défenses immunitaires.

Mâcher du cresson frais de culture et passer le jus sur les aphtes avec la langue.

➤ Basilic

Mâcher des feuilles crues de basilic frais. Certains en font une décoction (100 g par litre) utilisée en gargarisme.

➤ Sucre en poudre

Certains se contentent d'appliquer sur les aphtes du sucre en poudre plusieurs fois de suite.

➤ Précautions alimentaires

• La vitamine C est recommandée sous forme d'acérola : 1 g par jour, en comprimés ou en gélules.

• Prendre également des flavonoïdes et des antiradicalaires.

• Evitez certains aliments très favorisants : les fruits secs (noix, amandes, noisettes), les fruits acides (tous les agrumes même si le jus de citron est conseillé en traitement d'attaque), le gruyère, les ananas, les tomates, les bananes, les fraises, les kiwis, le chocolat et les condiments (poivre, moutarde, épices).

• En revanche, la consommation quotidienne de yaourt à culture active de Lactobacillus acidophilus est vivement recommandée pour l'équilibre bactérien qu'il induit dans la cavité buccale.

➤ Absorber à chaque repas 2 cuillerées à soupe de chou cru haché et 1 cuillerée à café de germe de blé fait souvent disparaître les aphtes très rapidement.

Des menus bien équilibrés, un accroissement du temps de détente après le repas de midi, consolideront la guérison.

LA CENTAURÉE

Quelques pistes à explorer

Dans le langage des fleurs, la centaurée (meraret lahnèche) est le symbole du désir amoureux... Un bouquet de fleurs à la fenêtre d'une jeune fille indique qu'elle est une étourdie !

Outre ces croyances et malgré le fait que la centaurée ne soit pas une plante aux vertus médicales exceptionnelles, elle apparaît comme intéressante dans la médecine populaire et notamment pour sa faculté à soigner les yeux irrités. On disait d'ailleurs de cette plante qu'elle soignait les yeux bleus par opposition au plantain qui, lui, soigne les yeux sombres. Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées avec des actions différentes sur l'organisme.

Les pétales : ils possèdent une action fortifiante, amère et stimulante, ils renforcent l'activité du foie et la résistance à l'infection.

Les feuilles : prises en décoction, elles soulagent les douleurs rhumatismales et seraient anti-inflammatoires.

Les fleurs : légèrement astreingentes et anti-inflammatoires, elles seraient également diurétiques. La principale action est celle de la prévention de l'inflammation oculaire, la centaurée rend la sérénité aux yeux fatigués, irrités et larmoyants.

Pour préparer un collyre de centaurée, on compte 20 g de fleurs de centaurée, 20 g de feuilles de plantain pour un litre d'eau froide. On porte le tout à ébullition puis on retire immédiatement du feu, on laisse refroidir quinze minutes.

A utiliser en compresse pour nettoyer les yeux ou en collyre pour les rincer. L'eau de centaurée (bleuet) est la plus efficace des lotions pour les yeux.

La centaurée est également utilisée en tisane, comme colorant dans les shampooings et en décoction, elle raffermit la peau (resserre les pores). En bain de bouche contre les gingivites et aphtes.

En cuisine : la centaurée possède également une vertu culinaire. La racine est alors utilisée. Celle-ci est arrachée, épluchée et lavée avec grand soin. On peut ensuite la lécher ou la sucer fraîche comme un bâton de réglisse... Elle procure alors une sensation sucrée et rafraîchissante.

SACHEZ QUE...

● **Les fruits secs** sont une excellente source d'énergie naturelle. Ce sont des concentrés de nutriments qui sont formidables pour doper l'organisme et vous booster toute l'année. Souvent absents dans notre alimentation du fait

de l'apport important en calories, les fruits secs peuvent vous aider à combler certains déficits en vitamines et autres éléments tels le phosphore et le potassium, entre autres.

Excellents pour la vitalité, les fruits secs ont également des vertus anti-oxydantes, qui aident à lutter contre le vieillissement cutané.

SAVIEZ-VOUS QUE

● Les personnes souffrant de rhumatismes doivent éviter la tomate en raison de sa teneur en acide oxalique. Pour les appareils digestifs fragiles, il est bon de la peler et de l'épépiner.

Conseil utile

Afin de mieux digérer les petits pois, on peut agrémenter le plat avec un peu de sarriette (zaâtar sauvage).

L'apnée du sommeil serait un tue-l'amour ?

Des chercheurs de l'université de Louisville, aux Etats-Unis, affirment que le manque d'oxygène induit par l'absence de respiration fait baisser de moitié les capacités et les fréquences érectiles. Ils ont précisé : «Cette étude a été faite sur un modèle animal, mais il est fort probable que de la même manière, l'arrêt chronique de la respiration provoque une diminution de l'oxygène dans le sang et perturbe la fonction érectile des hommes.»