SOIR SANTE

Dimanche 17 mai 2009 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Décoction de réglisse

De nombreuses personnes se plaignent de remontées acides (au niveau de l'œsophage) ou de «feu dans l'estomac». Les causes peuvent être diverses et variées, à commencer par l'alimentation et la gestion du stress. Voici donc un remède à base de réglisse (erg essous) à suivre pour pallier ces sensations de brûlures fort handicapantes.

Vous pouvez soit sucer un bâton de réglisse soit faire une cure de 3 semaines maximum d'une décoction de réglisse, que vous consommerez 30 minutes avec le déjeuner. Pour cela, faire bouillir 1 cuillère à soupe dans 100 ml d'eau pendant 1 minute. Laisser infuser 10 minutes, filtrer et la boire sans sucre car la réglisse est dotée d'un goût sucré. La contre-indication majeure étant l'hypertension artérielle.

Les hommes sont plus vantards que les femmes

Les hommes sont plus vantards que les femmes, plus modestes, selon une étude publiée dans le *British Journal of Psychology* datant du 20 avril. Les Français sont numéro un de la vantardise, selon cette étude internationale réalisée par des chercheurs des universités de Londres. Ces derniers ont demandé à 2 006 personnes originaires de 12 pays différents d'autoévaluer leur intelligence. Les chercheurs ont demandé aux personnes interrogées d'autoévaluer leur intelligence, en la classant de 55 à 145 points de QI. Les 687 hommes et 1 319 femmes interrogés, originaures d'Australie, Autriche, Brésil, France, Iran, Israël, Malaisie, Afrique du Sud, Espagne, Turquie, Royaume-Uni et Etats-Unis, ont également dû évaluer leurs capacités intellectuelles concernant notamment l'intelligence verbale, locale, interpersonnelle, musicale, et spatiale, ainsi que leur intelligence émotionnelle.

«Nous avons demandé aux participants d'autoévaluer leur quotient intellectuel. Nous n'avons pas calculé la véritable intelligence des participants, et nous ne leur avons pas demandé d'estimer l'intelligence des autres», précise Sophie von Stumm, l'une des chercheuses.

Les différences entre l'intelligence estimée des hommes et des femmes sont plutôt parlantes, les hommes s'auto-attribuant en moyenne beaucoup plus d'intelligence que les femmes. Les hommes s'attribuent cette supériorité d'intelligence dans des domaines traditionnellement masculins, comme le raisonnement logique ou spatial, mais aussi de plus hauts niveaux d'intelligence concernant l'habileté verbale. La plus grosse différence d'auto-évaluation de l'intelligence concerne la France, avec 15 points de différence en moyenne entre les hommes et les femmes. Cet écart a été observé dans huit domaines d'intelligence sur les dix observés. La deuxième plus grosse différence entre l'évaluation de l'intelligence des deux sexes concerne le Royaume-Uni, avec 10 points de QI supplémentaires en moyenne des hommes sur les femmes. «Cette étude démontre que les hommes ont une haute opinion d'eux-mêmes et sont plutôt enclins à se surestimer, à la différence des femmes, plus modestes, sous-estimant leur intelligence», analyse Tomas Chamorro-Premuzic, l'un des chercheurs.

«Les résultats sont représentatifs des différentes valeurs des sociétés dans le monde. Alors que des qualités comme la mdostie, la tendresse et l'attention sont encouragées chez les femmes, des qualités opposées comme la force et le succès sont entretenues chez les hommes».

NOTÉ POUR VOUS

Ce n'est pas nouveau, la pastèque aurait des effets similaires au Viagra, selon des chercheurs de l'Université du Texas. En effet, la citruline contenue dans sa peau et ses pépins produit un composé qui facilite la relaxation des vaisseaux sanguins, comme le Viagra, mais sans effets secondaires.

LE CITRON

Une vraie source de bienfaits

Quoi de plus rafraîchissant et désaltérant qu'un jus de citron bien frais, additionné d'eau ? Son acidité et sa légèreté (29 kcal/100g) en font, en effet, la boisson idéale des grandes soifs.

Réputé pour avoir des propriétés antiseptiques, il est utilisé dans de nombreux traitements contre le mal de gorge. Ses propriétés antiseptiques sont importantes.

Son goût acide est trompeur, on aurait tendance à le tenir à distance du palais alors que c'est une vraie source de bienfaits. Originaire du Cachemire, les Arabes introduisent le citron en Afrique et les Croisés en Europe. Il fut acclimaté dans tout le Bassin méditerranéen, notamment en Espagne. Des villes telles que Capri et Menton vouent un culte au citron en organisant des fêtes autour de ce fruit précieux.

Cependant, c'est au sein de la culture islamique que des recherches sérieuses furent entreprises sur les propriétés du citron. Le dictionnaire des remèdes naturels de Ibn-al-Awan recommandait un traitement à base de jus de citron et d'huile d'olive ou d'amande contre l'eczéma, le jus de citron pour nettoyer les blessures et les coupures et l'application de jus de citron pour soulager la douleur et la brûlure provoquées par les piqûres d'insectes.

Le traitement peut-être le plus original à base de citron fut prescrit contre l'épilepsie par les premiers herboristes européens sous la forme d'une perle dissoute dans du jus de citron.

Riche en sels minéraux et en vitamine C, faible en calories, le citron est non seulement apprécié en cuisine, mais il possède aussi de nombreuses propriétés.

Le citron renferme ainsi un bel éventail de minéraux et d'oligoélements, indispensables à l'organisme. Parmi eux, du potassium, qui lui confère un effet légèrement diurétique, du calcium pour l'ossature et du fer pour la force et l'énergie. Tous ces nutriments sont d'autant mieux assimilés que cet agrume est gorgé d'acides organiques.

Les petits plus du citron

La ligne : Le jus de citron est reconnu pour ses propriétés diététiques. C'est un puissant nettoyeur qui régénère en même temps le système digestif troublé souvent par une mauvaise alimentation.

En effet, il dissout et élimine les graisses.

Les mains : C'est le meilleur des remèdes naturels pour les mains. Il les blanchit, les adoucit, satine la peau. Ne jetez jamais les moitiés de citron pressé : gardez-les précieusement pour votre évier et utilisez-les pour frotter vos mains. Vous verrez la différence.

La peau : Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.

Un morceau de citron appliqué sur les piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes.

Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron sur une boule d'ouate que vous passez ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

Les cheveux : Rincez les chevaux avec un peu de jus de citron après le shampooing pour leur redonner de l'éclat.

Contre les rides : Préparation à utiliser matin et soir pendant quelques semaines :

Prendre 2 tranches de citron et les placer dans un bol de bois (très important car le citron ne doit pas toucher au plastique, encore moins au métal).

- Si la peau est très huileuse, utiliser 4 tranches de citron.

- Si la peau est très sèche, utiliser seulement 1 tranche de citron et doubler la quantité de crème-lait. Recouvrir à peine de half-and-half soit moitié crème, moitié lait qu'on a seulement réchauffé dans une casserole.

Couvrir et laisser reposer 3 heures. Prendre cette solution et masser votre visage avec les doigts en mouvements rotatoires pendant quelques minutes. Laisser sécher, enlever ensuite à l'aide d'un gant de toilette mouillé à l'eau sur lequel on aura versé 1 ou 2 gouttes d'huile d'olive.

LE POIREAU

Pour avoir un teint clair

Pour avoir un teint plus clair, préparez-vous un bouillon de poireaux. Il agira comme un diurétique, en capturant les mauvaises substances et en les boutant hors de l'organisme. C'est un véritable «buvard» à sucres, à calories et à cholestérol.

Avant l'été, il permet de faire le ménage dans notre organisme : le corps est purifié et la peau devient resplendissante.

Il est assez riche en éléments minéraux : phosphore, sodium, potassium, calcium, en particulier, et en vitamines C, B1, B2, PP. Il fait partie de la famille des oignons, dont les propriétés pourraient protéger de certains cancers. En plus, le poireau est très peu calorique, alors n'hésitez pas !

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les hommes préfèrent les blondes à forte poitrine et les femmes préfèrent les machos un peu mauvais garçons sur les bords. Cliché ou vérité ? De nombreuses études menées par des chercheurs se sont penchées sur nos comportements sexuels. Bilan : on tord le cou à quelques idées reçues, mais on s'aperçoit que certaines ne sont pas si loin de la vérité !

SACHEZ QUE...

● La nèfle (m'chimcha) est un fruit assez âcre, il n'est bon que très mur. Très riche en fibres, les compotes de nèfles sont miraculeuses quand on est constipé.

De la cerise pour le cœur

Les antioxydants des cerises pourraient aider dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires, d'après une nouvelle étude américaine réalisée sur des rats.

La cerise est récemment entrée dans la catégorie des «super» fruits en raison de ses vertus santé. Des chercheurs ont voulu connaître son effet sur les dépôts de graisse abdominale, liés à l'augmentation du risque de maladie cardiovasculaire.

Une équipe de chercheurs de l'université du Michigan aux Etats-Unis a nourri des rats selon deux régimes. Le premier est composé de 45% des calories provenant de lipides et 40% de glucides. Le deuxième est composé de 10% des calories en lipides et 75 en glucides. Pour certains des rats, ils ont complété, ou non, ces régimes avec de la poudre de cerise qui représentait ainsi près de 1% de leur alimentation quotidienne.

Après douze semaines, les chercheurs ont observé que les rats ayant reçu des cerises ont eu un cholestérol plus bas et moins de dépôts de graisse au niveau de l'abdomen que ceux qui ont été nourris sans cerise. Ils pensent que cette différence vient des nombreux antioxydants de la cerise. De plus, les chercheurs ont remarqué que chez les rats nourris aux cerises, la quantité de marqueurs de l'inflammation (TNF-Alpha) a diminué de 40% et les interleukines 6 (IL-6-) de 30% par rapport aux autres rongeurs. En fait, les antioxydants des cerises agissent au niveau des gènes à l'origine de la fabrication de ces deux molécules présentes lors d'une inflammation.

«Ces résultats suggèrent que la cerise réduit ainsi les triglycérides du sang, les dépôts dans les tissus adipeux et les réactions inflammatoires, des facteurs connus pour favoriser les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète», précise le Dr Steven Bolling de l'Université du Michigan et un des auteurs de l'étude.

Peut être consommée par les diabétiques

Mi-mai débute le temps des cerises ... Alors, pourquoi ne pas commencer l'été avec une bonne cure de cerise, 3 jours et vous bénéficierez de son effet dépuratif !

La cure est une bonne idée, car après il sera étonnant que vous abusiez des cerises au quotidien. Car si ce fruit a de multiples bienfaits, il n'est pas moins un des fruits les plus caloriques avec ses 68 kcal aux 100 g ! Sucrée d'accord, mais d'un bon sucre !

Car le sucre de la cerise, la lévulose, est très bien assimilé par l'organisme. C'est pourquoi elle peut être consommée par les diabétiques. Et avec son goût sucré, elle satisfait le besoin de sucre de la journée.

La cerise est un véritable concentré de vitamine C, une poignée suffit à couvrir 20% à 30% des apports quotidiens nécessaires. Et elle est remplie de vitamine A, c'est-à-dire de la carotène, qui fait le teint tout beau !

De plus, comme quoi la nature fait bien les choses, les cerises contiennent des antioxydants qui permettent de lutter contre les effets néfastes des rayons du soleil d'été.

La cerise est également un aliment alcanisant : elle libère des composés alcalins qui absorbent l'acidité d'une alimentation trop riche en viandes.

Enfin, les vertus des queues de cerises sont très connues, purifiantes, drainantes et donc amincissantes ! Cependant, évitez de vous faire une infusion de queues de cerise avec les fruits achetés dans le commerce, qui sont aspergés de produits chimiques.