Soir Santé

Dimanche 2 janvier 2011 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède au persil contre la ménopause

Sa richesse en vitamines B et C ainsi que la myristicine font du persil un remède de choix pour franchir le cap de la ménopause et de l'andropause.

En plus pourquoi payer si cher, en pharmacie, des produits activateurs de la sexualité tant masculine que féminine ?

- 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.

Arête coincée

Une arête de poisson coincée dans la gorge, c'est gênant, douloureux, et cela peut même être dangereux.

Si cela vous arrive, n'essayez pas de la déloger en buvant un grand verre d'eau, mais au contraire :

- manger une grosse quantité de mie de pain, qui entraînera l'arête avec elle... ne vous étouffez pas non plus ;
- manger de la banane, pour certaines personnes c'est encore plus efficace que la mie de pain ;
- ou si l'arête est visible, demander à quelqu'un d'essayer de vous l'arracher avec une pince à épiler effilée.

Une femme sans amygdale ne ressent pas la peur

Suite à une étude sur le cas d'une femme dépourvue d'amygdale (noyau situé dans la région antéro-interne du lobe temporal), il a été révélé dans la revue scientifique *Current Biology,* que cette partie du cerveau est le siège de la faculté de peur.

Pendant 3 mois, cette mère de famille, dont une maladie génétique rare a détruit l'amygdale, est soumise à des tests pour évaluer sa peur. Mais confrontée à des serpents, des films d'horreur ou la visite d'une maison supposée hantée, la femme de 44 ans ne montre aucun signe de frayeur. Cette particularité ne l'empêche cependant pas de ressentir d'autres types d'émotions telles que la tristesse ou la joie. Dr Tranel, le professeur de neurologie et psychologie au sein de l'université d'Iowa qui a conduit ces recherches, espère que cette découverte ouvrira la voie à un traitement du syndrome de stress post-traumatique.

Calculs biliaires

Quand on a des calculs biliaires, on peut les combattre de façon naturelle et aider ainsi à lutter contre les ballonnements. Il faut prendre vingt grammes de fenouil (besbass) et les mettre pendant dix minutes dans un litre d'eau bouillante. Quand l'infusion est prête, il suffit d'en boire une tasse par jour.

La pomme de terre : source d'énergie

Contrairement à certaines idées reçues, la pomme de terre n'est pas un aliment excessivement calorique. Elle contient environ 80 calories pour 100 g. Mais cela n'est valable que si elle est cuite à la vapeur, au four, ou encore en robe des champs. Par contre, préparée rissolée ou en frites, elle s'enrichit en matières grasses, donc en calories. Puisqu'elle libère progressivement l'énergie qu'elle contient dans l'organisme, elle sert de coupe-faim efficace et sain. A part cela, ce légume est particulièrement intéressant pour les sportifs, dont les muscles ont besoin de recevoir une énergie constante et durable.

La pomme de terre est une bonne alternative au riz ou aux pâtes. La pomme de terre est aussi adaptée à ceux qui surveillent de près leur silhouette. Son index glycémique étant relativement modéré, elle ne présente aucun risque de stockage de graisse, ni de prise de poids.

LE THYM

Un antiseptique qui combat les virus

C'est surtout dans la cuisine que le thym est utilisé mais aussi en tisane. C'est aussi une plante médicinale, il soigne les infections respiratoires, draine le foie et s'avère un excellent calmant.

On conseille aux personnes ayant subi une chimiothérapie de boire une tisane au thym. Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là, c'est un antiseptique qui combat les virus, un antispasmodique et un stomachique. Un herboriste français affirme que le thymol contenu dans le thym (ziîtra) peut détruire les virus et les bactéries qui circulent dans l'atmosphère. Il le recommande lors des épidémies, au même titre que l'ail, pour remplacer la pénicilline.

Thym à l'ail contre le rhume

Lorsque vos enfants sont enrhumés, faites-leur des infusions de thym à l'ail. Mettez trois gousses d'ail coupées dans un demi-litre d'eau froide. Laissez bouillir cinq minutes, ajoutez deux ou trois branches de thym (ziîtra) et laissez infuser dix minutes. Les enfants doivent boire plusieurs tasses sucrées au miel par jour et surtout une tasse au coucher. Au bout de deux ou trois jours, le rhume est guéri.

Vapeur/Fumigation (rhume, refroidissement)

Pour dégager les voies respiratoires, rien de tel que le thym. Plonger 2 c. à table de thym dans un bol d'eau bouillante. Pencher la tête au-dessus du bol. Se couvrir d'une serviette. Respirer tout doucement au début, les vapeurs étant importantes. Quelques minutes suffisent.

Le thym, comme l'eucalyptus, contient des terpènes qui ont un effet antiseptique.

Bronchite, aiguë ou chronique :

Pour favoriser l'expectoration des mucosités, préparez-vous à un bain chaud, additionné d'une décoction de thym. Faites bouillir pendant quelques minutes 4 litres d'eau, dans laquelle vous rajoutez 400 grammes de thym frais. Ce bain aura aussi un effet apaisant si vous êtes fatigué.

Huile (contusions, ecchymoses) :

Faire chauffer 2 h au bain-marie 30g de feuilles de thym dans 250 ml d'huile d'olive. Laisser refroidir et filtrer, embouteiller et conserver à l'abri de la lumière. Masser la région endolorie avec quelques gouttes d'huile.

Bienfaits du bain au thym

Préparez une décoction. Faites chauffer une grosse poignée de thym avec un litre d'eau. Filtrez et ajoutez à l'eau du bain. Vingt minutes suffisent à vous revivifier et à vous tonifier.

Sachez que...

Certaines personnes, en particulier après l'âge de cinquante ans, tolèrent moins bien les fruits et les légumes crus. Elles se plaignent de ballonnements ou de douleurs intestinales. La cuisson rend, donc, les fibres alimentaires plus faciles à digérer et permet de continuer à en consommer suffisamment.

Cocktails naturels bons pour la santé

On nous l'a dit et répété, il faut manger des fruits, c'est bon pour la santé !

Eh bien oui, on trouve effectivement dans les fruits une multitude de vitamines et minéraux indispensables à notre équilibre physique et psychique. Alors profitez en ce moment pendant qu'ils sont juteux et savoureux, pour en consommer tous les jours.

Examinons d'un peu plus près les fruits que l'on trouve le plus couramment sur nos tables...

L'orange :

L'orange est surtout réputée pour sa richesse en vitamine C. Mais elle contient aussi des sels minéraux comme le phosphore, le fer et surtout le calcium. La consommation d'oranges est conseillée aux enfants, aux sportifs, aux femmes enceintes et aux personnes surmenées.

Pour faire le plein de vitamines :

Mixer 2 oranges, 1 pamplemousse et 1 citron. A déguster le matin pour être en forme toute la journée !

La banane :

C'est un fruit particulièrement énergétique et donc tout particulièrement recommandé aux enfants, aux personnes fatiguées et à tous ceux pratiquant un effort intellectuel intense. Par contre, elle est déconseillée dans certains cas du fait de sa forte teneur en sucres (les personnes diabétiques par exemple). La banane contient beaucoup de vitamines (A, C, D, E et certaines vitamines B), mais aussi du calcium, du fer, du phosphore, du magnésium, du sodium, du potassium et du zinc. Il est préférable de choisir la banane un peu mûre, car elle est ainsi plus digeste.

Pour un jus très nourrissant :

Mixer 2 bananes et les mélanger à un peu d'eau. Vous pouvez aussi rajouter un peu de miel.

La pomme :

La pomme est très efficace contre les diarrhées infantiles (autant que la carotte).

Manger une pomme à la fin d'un repas, cela nettoie les dents et fortifie les gencives, en plus d'être bon ! Alors on aurait tort de s'en priver !

Pour un cocktail rafraîchissant :

Mixer 2 pommes avec 1/2 ananas et 200 g de fraises… et régalez-vous !

La poire :

Comme la pomme, la poire est déconstipante, laxative et diurétique. Elle lutte naturellement contre les rhumatismes et l'arthrite.

Elle constitue aussi un apport en vitamines A, B, C, en fer, magnésium, potassium et manganèse.

Pour un jus de fruit savoureux :

Mixer 4 pommes et 2 poires. Y ajouter un peu de jus de citron et déguster aussitôt.

Le citron :

Le citron est un véritable concentré de vitamine C. Il contient aussi les vitamines A, B, PP, des sels minéraux et des oligo-éléments.

Pour un jus de fruit rafraîchissant :

Presser 2 citrons, piler quelques feuilles de menthe. Ajouter de l'eau gazeuse et agiter le tout.

Ananas :

C'est un fruit digeste, nutritif et juteux. Il tombe donc à point en fin de repas, sans compter mesdames qu'il permettrait de dissoudre les graisses (comme le pamplemousse) !

Pour un jus de fruit tonique :

Mixer 1 banane, 4 tranches d'ananas et 15 cl de lait coco. Rajouter un peu de miel, de la glace pilée puis mixer à nouveau. Servir bien frais.

La mandarine :

Elle est digestive, riche en vitamines A et C, en carotène, en fibres, en acide folique et en potassium. Elle est recommandée pour les personnes souffrant de fragilités digestives car les fibres qu'elle contient facilitent le transit sans irriter.

Sa douceur est telle que même les bébés peuvent la consommer.

Saviez-vous que... ?

Jusqu'au XVIe siècle, le coquelicot se nommait «coquericot» en rapport au chant du coq, dont la crête avait la même couleur que les pétales du coquelicot. Le coquelicot est le cousin germain du pavot, dont on tire l'opium. Les pétales de coquelicot peuvent se ramasser de mai à septembre. Recommandé pour : insomnies, bronchites, mais aussi en gargarismes en cas d'angine ou d'abcès dentaire.