Soir Santé
Dimanche 20 mars 2011 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Gommage au miel et à la poudre d'amande

Le gommage doux, au miel et à la poudre d'amandes : peau de bébé assurée

Ce qu'il vous faut : 2 cuillères à soupe de yaourt brassé nature, 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes, 2 cuillères à café de miel liquide, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Mode d'emploi : Dans un bol, mélangez le yaourt, la poudre d'amandes, le miel et l'huile essentielle de lavande. Appliquez sur le visage et le cou, puis massez par mouvements circulaires. Rincez avec soin.

Quels bienfaits ? : l'alliance du miel (hydratant et émollient) avec le yaourt (astringent et légèrement exfoliant), la poudre d'amandes (riche en acides gras et en fibres), et la lavande (cicatrisante et calmante) nettoie la peau en profondeur. Vous obtiendrez une peau de bébé, c'est assuré.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

L'açaï

L'açaï ou açai est un palmier bien connu en Amérique latine et surtout au Brésil. Les indigènes d'Amazonie utilisent les baies d'açaï pour ses propriétés nutritives. De nos jours, les Brésiliens consomment au petit-déjeuner de l'açaï sous forme de «glace» avec des bananes. L'açaï étant très riche en carbohydrates et en fer.

Comme l'Amazonie et le Brésil en général deviennent des régions intéressantes au niveau marketing pour vendre en Europe et aux USA, l'açaï s'est fait connaître hors du continent sud-américain. Parfois des publicités en Occident montrent que l'açaï aurait un pouvoir anti-âge ou encore amaigrissant. Il est intéressant de noter que le Pr Hostettmann (spécialiste en plantes médicinales à Genève, en Suisse) estime que certains fruits d'Europe comme les mûres ou les cassis auraient des propriétés antioxydantes comparables (source : pharmavista.net). De ce fait Creapharma estime que l'açaï est une plante médicinale très intéressante, surtout pour ses vertus nutritives.

Le café diminue le risque de diabète

La plupart des études sur les facteurs de risque du diabète de type II convergent : le café protège. Ainsi, de 1982 à 1992, plus de 14 000 Finlandais, hommes et femmes, ont été suivis. Résultat : les buveurs réguliers de café sont moins touchés par le diabète de type II que les autres. Deux inconnues subsistent. D'abord, la quantité de café qu'il faut boire pour prévenir cette maladie, les doses «efficaces» allant de trois tasses à plus de cinq par jour. Dans tous les cas, seuls sont concernés les gros buveurs de café, les vrais amateurs de petit noir. Autre inconnue de taille, le mode d'action : la caféine réduirait l'intolérance au glucose par des mécanismes physiologiques qui demeurent mystérieux.

Contrôlez régulièrement votre peau !

Il est est très important de contrôler régulièrement votre peau (par exemple utiliser un miroir ou laissez-vous contrôler par quelqu'un) en regardant vos grains de beauté, en cas de changement de structure, couleur, taille...

Prière de consulter un médecin, il s'agit peut-être d'un début de mélanome. Plus un mélanome est dépisté tôt et meilleures seront les chances de guérison !

Soyez debout le plus possible !

En effet, une étude a montré que rester 6 heures assis chaque jour augmente de 37% le risque de décès (particulièrement élevé chez les femmes, davantage que les hommes), et cela même si vous pratiquez du sport et avez un rythme de vie sain (alimentation, etc).

Bref, la sédentarisation n'est pas bonne pour la santé. Conclusion : demandez à votre chef de travailler debout, par exemple achetez une table haute pour le bureau et surtout levez-vous souvent de votre chaise !

*** L'étude ne précise pas quel type de décès il s'agit mais probablement de cancer, maladies cardiovasculaires..., car l'étude a été réalisée par la Société américaine de cancer sur 123 000 hommes et femmes pendant 13 ans.**

L'OIGNON

Un pouvoir antibiotique naturel

Ses effluves sont moins fortes que l'ail et pourtant il a des propriétés voisines. Et on dit de lui qu'il est la plante potagère des centenaires. Il est la nourriture essentielle des Bulgares, peuple où précisément on en trouve un grand nombre.

Sa richesse en sels minéraux est remarquable: fer, iode, soufre, phosphore, magnésium, soude, potasse, sodium, calcium ou chaux, beaucoup de silice, et vitamines A, B, C, du sulfure d'allyle lui aussi et de crotonoldehyde, substance antiseptique aux pouvoirs thérapeutiques extraordinaires.

SON ACTION

C'est un régénérateur puissant du système artério-veineux, de la flore microbienne buccale et intestinale. Il purifie le sang et le milieu intérieur en combattant l'acidité et en favorisant au contraire l'alcalinité grâce à ses sels de soude et de potasse. C'est un remarquable diurétique qui augmente la diurèse, fait disparaître les œdèmes. C'est le remède spécifique de l'urée à cause d'une action très prononcé sur les reins.

Une autre action remarquable de l'oignon : la normalisation du taux de sucre dans le sang. Il stimule la fonction pancréatique grâce à un principe qu'il contient, la glucokinine. C'est un stimulant du foie, des reins et du système nerveux, un équilibrant glandulaire, un diurétique ; il est anti-infectieux, bactéricide, antiputride, et hypoglycémiant. Si on ajoute qu'il est antirhumatismal, vermifuge (il rend la vie impossible aux parasites, vers, oxyures et ascaris, etc.), vous comprendrez pourquoi les consommateurs d'oignon deviennent centenaires. L'oignon prévient aussi l'hypertrophie de la prostate et soigne les prostatites. Avec le magnésium on peut faire une cure d'oignons crus. A noter que les meilleurs effets de l'oignon sont obtenus lorsqu'on le consomme cru. Il élimine les sécrétions anormales, les concrétions uréiques, uriques, oxaliques.

Il accroît le taux d'hémoglobine du sang et décuple l'activité cérébrale. On le recommande aux personnes atteintes d'anémie, aux surmenés bronchiteux, arthritiques, diabétiques, contre la coqueluche.

On l'utilise pour faire mûrir un abcès, un panaris ou un furoncle. Cuit au four, appliquer une épaisseur chaude d'oignon à même le mal et renouveler toutes les heures. Egalement utilisé contre les engelures, les piqûres d'insectes : abeilles, guêpes ou autres.

Contre les hémorroïdes : on l'utilise comme pour les furoncles, en application locale.

Contre les maux de tête : on applique une couche d'oignons crus macérés dans du vinaigre de cidre sur le front ; maintenir avec une bande.

Vous connaissez tous la soupe, elle est un bon reconstituant et elle a l'avantage de favoriser la digestion.

Grâce à la silice qu'il contient, il joue un rôle important dans l'entretien des tissus musculaires et osseux. Il n'est pas le spécifique de l'os comme peut l'être la petite prêle, mais sa teneur en silice et en calcium, la présence d'acide phosphorique et même de cuivre, de vitamines A et C notamment, et son action sur les glandes endocrines font que l'oignon est un auxiliaire précieux pour nos os.

Son pouvoir antibiotique naturel concerne surtout le staphylocoque.

Et comme pour l'ail, on peut dire que là où la consommation d'oignon est importante le cancer est rare.

Contre l'obésité, la cellulite, il faut augmenter la diurèse et donc l'oignon favorise cette élimination.

Contre les troubles cardiaques, l'oignon est très utile, car il soulage le cœur en favorisant la circulation ; il régularise la tension sanguine et les pulsations.

Par son action sur le système nerveux, il est efficace pour lutter contre l'insomnie, le surmenage intellectuel, la neurasthénie, l'excitation, la dépression nerveuse

Contre la lithiase biliaire : faire revenir un gros oignon coupé fin dans 4 cuillerées d'huile l'olive, 150 g d'eau et 40 g de graisse végétale non salée. Laisser bouillir 10 mn, boire très chaud, plusieurs soirs de suite. 2 heures plus tard, au coucher, prendre une décoction de bourdaine que vous aurez laissé infuser 4 à 6 heures. Traitement à faire une fois par an.

Enfin, l'oignon, comme l'ail, a une action aphrodisiaque.

Le vinaigre régule le sucre dans le sang

Des études suédoises en 2005 montreraient que l'ajout de vinaigre (entre 15 et 30 ml) à un repas contenant des glucides permet d'équilibrer le taux de sucre (glycémie) dans le sang. L'acide acétique de vinaigre serait à l'origine de cet effet. A retenir si vous avez du diabète de type 2.

Posologie : 1 c. à café de vinaigre de cidre bio (plus riche en éléments nutritifs) dans un verre d'eau, 3 fois/jour, avant les repas, 3 mois pour commencer, puis en fonction de vos besoins si résultats.

Contre-indications : aucune si vous respectez bien les dosages, sauf en cas d'ulcère sévère, de gastrite ou de reflux gastro-œsophagien.

Sachez que...

1 gramme de gingembre en poudre équivaut à 10 grammes de gingembre frais. Les inconditionnels du frais le coupent en lamelles comme les Japonais pour agrémenter leur plat. Surtout connu pour ses vertus aphrodisiaques, le gingembre (skandjbir) est excellent pour tout l'organisme et est très utilisé en médecine chinoise. Reconnu pour faciliter la digestion, le gingembre aide aussi à lutter contre les états nauséeux ! Consommé en poudre, il est ainsi un ingrédient fort apprécié par les femmes enceintes, puisqu'il leur permet de traverser cette étape naturellement.

Pour faire pousser les cheveux

Faire bouillir du tilleul avec des pousses de gingembre coupées en rondelles. (Le gingembre est un stimulant sanguin, il va donc stimuler l'afflux sanguin dans les bulbes du cuir chevelu, et le tilleul va calmer les effets du gingembre qui pourrait être un peu irritant). Filtrer et garder l'infusion toute la nuit. A faire chaque semaine.

Le saviez-vous ?

Savez-vous qu'un kilogramme d'ail déshydraté est préparé à partir de six kilogrammes d'ail frais ? Les lamelles d'ail déshydratées sont concassées puis tamisées afin d'obtenir une semoule d'ail selon une granulométrie prédéfinie.

Si vous fumez, arrêtez de fumer au plus vite !

Le tabac tue une personne sur deux par cancer (du poumon par exemple), maladies cardiovasculaires...

Pour votre santé, il n'y a pas pire que le tabac, alors arrêtez au plus vite !

Le mariage serait bon pour la santé

Les personnes mariées seraient en meilleure santé que les éternels célibataires selon une nouvelle américaine. A condition de ne pas divorcer...

Le mariage, c'est la santé. Et c'est scientifiquement prouvé !

Des sociologues de l'université de Chicago ont suivi plus de 9 000 Américains âgés de plus de 50 ans pour étudier la relation entre statut marital et état de santé.

Verdict : les volontaires investis dans un mariage qui dure sont en meilleure santé que les éternels célibataires. Ils présentent notamment moins de risque de dépression selon les auteurs. A condition que l'amour dure toujours ! Un divorce ou un veuvage ont vite fait de ruiner cette bonne santé acquise au fil des noces de coton, d'or et de diamant. Au point que les volontaires dont le conjoint s'en est allé finissent en moins bonne santé que les célibataires endurcis qui ne sont jamais passés par la case mariage.

Mais rien n'est perdu pour les malheureux divorcés ou les veuves éplorées : il suffit de se remarier pour récupérer la santé. Enfin pas complètement... Selon les chercheurs, les hommes et les femmes qui se sont remariés sont généralement en moins bonne santé que ceux dont le mariage dure toujours.

Explication scientifique : un divorce ou un veuvage est un gros facteur de stress. Et ce stress n'est pas sans conséquence sur la santé...

Conclusion des auteurs : «Comparez la santé à de l'argent sur un compte en banque. Le mariage est un bon moyen de faire des économies. A l'inverse, le divorce peut être vu comme une période de grosses dépenses.»