Soir Santé

Dimanche 31 juillet 2011 - Page 17

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Eau de rose

Tonique pour la peau (de femme). L'eau de rose resserre les pores, ravive le teint, raffermit et rafraîchit la peau.

1. Ingrédients

• Une bonne poignée de pétales de roses séchées (rouges si possible et non-traitées, c'est mieux).

• Eau.

Remarque sur la récolte

Récolter les pétales et les stocker dans des boîtes en fer blanc.

2. Préparation

• Faire bouillir 0,25 litre d'eau, ajouter une bonne poignée de pétales séchés.

• Arrêter la cuisson et laisser infuser une demi-heure puis filtrer.

• Mettre en bouteille.

3. Posologie

• A utiliser après le lait démaquillant ou directement sur la peau le matin au réveil ainsi que le soir.

Remarque.

- Vous pouvez préparer chaque semaine votre eau de rose mais ne pas préparer une trop grande quantité, car l'eau de rose s'altère assez rapidement.

Sachez que...

De récentes recherches ont montré que manger des raisins secs réduit l'obésité abdominale. Les raisins secs sont bons pour la santé du côlon et du système gastro-intestinal et de plus, ils facilitent le régime.

Savez-vous que...

C'est du poivron qu'en 1932 un chercheur hongrois, S. Györgyi, parvint à extraire la vitamine C : il l'isola sous forme de poudre blanche cristallisée, et il réussit à en obtenir 500 g, en utilisant 2 000 kg de poivrons ! C'est lui qui donna à cette vitamine le nom d'acide ascorbique, c'est-à-dire «capable de prévenir le scorbut».

Mangez des fraises pour réduire l'inflammation

La fraise a tout bon : c'est un délice pour les papilles, mais également un véritable atout pour la santé. Selon les chercheurs de l'institut de technologie de l'Illinois et de l'Université de California-Davis, aux Etats-Unis, la consommation de jus de fraise, riche en anthocyanes (pigments), permettrait de lutter contre l'inflammation et d'augmenter la sensibilité à l'insuline, réduisant ainsi le risque de développer certaines pathologies telles le diabète et les maladies cardiovasculaires. L'équipe du docteur Britt Burton-Freeman a suivi 24 personnes obèses afin d'évaluer les bénéfices de la fraise sur leur métabolisme. Les participants ont pris un repas riche en glucides et modéré en lipides, connu pour entraîner une augmentation de l'inflammation. Ils ont également bu soit un jus de fraises, soit un placebo. Les résultats montrent que 6h après le repas, les taux d'anthocyanines ont augmenté chez les participants ayant consommé du jus de fraises. Par ailleurs, leurs taux de protéine-C- réactive (CRP) et d'interleukine-6 (IL-6), des composés pro-inflammatoires, ont été respectivement réduits de 13 % et 25 %. La consommation du jus de fraise augmente également la sensibilité à l'insuline (meilleure régulation de la glycémie).

DÉCOUVREZ...

La rhodiola

Plante médicinale qui améliore les capacités physiques et psychiques utilisée en particulier en cas de stress, fatigue (asthénie) psychique ou physique, dépression…

La Rhodiola pousse principalement en Asie ou dans le Nord de l'Europe. L'origine de la plante semble être dans des régions arctiques. La plante pousse surtout dans les montagnes (à environ 1 000 m).

• Les résultats de plusieurs études indiquent qu'une prise de Rhodiola (Rhodiola rosea) agirait favorablement sur les performances cognitives et sur l'état de fatigue engendré par le stress. Une autre étude menée sur des étudiants a montré une nette amélioration de leur bien-être, de leur forme physique, de leur coordination et une diminution de leur fatigue. Cela en fait une plante de choix pour les périodes d'examen.

De plus, l'armée russe où dans le passé soviétique semble avoir utilisé cette plante pour améliorer les performances de son armée.

• La Rhodiola est une plante reconnue pour son efficacité, notamment pour ses propriétés adaptogènes, d'autres plantes adaptogènes sont le ginseng, le ginkgo ou encore le goji. Une plante adaptogène, pour simplifier, permet à notre organisme de s'adapter plus facilement aux situations de stress.

• La Rhodiola est utilisée depuis des millénaires en Sibérie, Mongolie ou encore dans le nord de l'Europe (Scandinavie) notamment pour son effet adaptogène. Les Vikings utilisaient aussi cette plante.

LA POMME

Des vertus incroyables

La pomme est bonne pour le cœur et les dents, elle aide à mincir, prévient le cancer, limite le cholestérol, le diabète … le point sur ses vertus incroyables et comment en profiter.

La pomme est votre allié minceur

Pourquoi la pomme est-elle bonne pour la ligne ? Peu calorique (environ 70 kcal par fruit), riche en eau (80%), et en fibres, la pomme est un parfait aliment à intégrer à votre régime alimentaire.

C'est surtout grâce à la pectine, une des fibres qu'elle contient, qu'elle est **bonne pour la ligne !** Cette fibre soluble gonfle lors de la digestion, augmentant le sentiment de satiété. De plus, la pectine de pomme réduit l'absorption des graisses et des sucres lors de la digestion, permettant une meilleure élimination et donc moins de stockage.

Comment la consommer ? «avant ou en début de repas, idéalement au dîner ou en fin d'après-midi», pour réduire les quantités de nourriture consommées. Ainsi, elle «remplace la barre de chocolat, les chips ou les petits gâteaux que l'on est tenté de manger à ce moment-là». La pomme peut également être prise en guise de dessert.

La pomme réduirait les risques de cancer

Pourquoi la pomme réduirait-elle les risques de cancer ? C'est notamment grâce aux antioxydants qu'elle contient, principalement des polyphénols, que la pomme aurait un effet préventif contre certains **cancers** (poumons, colorectal). Ces vertus anticancer seraient à mettre sur le compte de ses antioxydants.

Comment la consommer : En 2008, une étude allemande, réalisée in vitro sur des animaux, a conclu que consommer quotidiennement du jus de pomme (sans sucre et sans conservateur) ou une pomme ou plus par jour, aurait un effet préventif sur le cancer colorectal et du poumon.

Consommer des pommes réduit le taux de cholestérol

Pourquoi la pomme réduit-elle le taux de mauvais cholestérol ? C'est grâce à l'action conjuguée de ses fibres et de ses antioxydants que la pomme permet de réduire votre taux de **cholestérol.**

En premier lieu, la pectine, principale fibre contenue dans la pomme, ralentit l'absorption des graisses lors de la digestion. Les fibres emprisonnent les matières grasses et en permettent une élimination plus importante par les selles … Une étude menée en 2009 en Iran a démontré que les effets antioxydants et anti-inflammatoires des flavonoïdes contenus dans la pomme réduisaient le taux de mauvais cholestérol et pouvaient prévenir les maladies liées au cholestérol comme l'athérosclérose.

Comment la consommer ? L'étude iranienne a démontré les effets anti-cholestérol du jus de pomme (sans sucre ajouté et sans conservateur). Mais vous pouvez également consommer au moins deux pommes par jour, comme le conseillent les spécialistes, pour en avoir les bienfaits.

Le vinaigre de cidre contre le diabète.

Pourquoi le vinaigre de cidre de pomme agit-il contre le diabète ? Une étude menée sur des rats en 2008 en Iran a montré que le vinaigre de cidre de pomme réduisait le taux de cholestérol chez des rats diabétiques et pourrait donc être un atout dans la gestion des complications cardiovasculaires dues au **diabète de type 2.**

D'après les médecins nutritionnistes, le vinaigre de pomme, comme d'autres vinaigres, diminue le taux de glucose dans le sang. Cependant «on ne peut pas «prescrire» le vinaigre comme antidiabétique. C'est tout juste un petit plus qui complète l'activité physique, le plus puissant antidiabétique».

Que faire ? «La pomme, au naturel, a déjà des effets antidiabète, puisqu'elle est riche en antioxydants et que ses fibres réduisent la vitesse d'absorption des sucres et des graisses». De plus, l'effet du vinaigre de pomme sur le diabète de type 2 est toujours à l'étude. Avant de l'utiliser contre le diabète, demandez conseil à votre médecin. En attendant, consommez des pommes au naturel !

Les pommes sont bonnes pour votre cœur.

Pourquoi les pommes sont-elles bonnes pour votre santé cardiovasculaire ? La pomme est riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui permet de lutter contre l'hypertension. Les antioxydants qu'elle contient, principalement les polyphénols et la quercétine améliorent la circulation du sang et protègent les artères des dépôts de cholestérol oxydé.

Comment la consommer ? Les antioxydants de la pomme sont concentrés dans sa peau. Il est donc préférable de la consommer entière et crue, une à deux fois par jour pour en tirer ces bienfaits. Mais c'est aussi dans sa peau que restent les pesticides ! Préférez donc consommer des pommes issues de l'agriculture biologique.

Le jus de pomme est également riche en antioxydants. Vous pouvez en consommer régulièrement, à condition de le choisir sans sucres ajoutés et sans conservateur.

La pomme aide à digérer

Pourquoi la pomme vous aide-t-elle à digérer ? Comme l'expliquent les Paul, médecins nutritionnistes, la pomme contient des fibres solubles et des fibres insolubles.

«Les fibres insolubles aident à lutter contre **la constipation»** expliquent les mêmes spécialistes, car elles activent le transit intestinal.

Comment la consommer ? il faut consommer la pomme crue, avec la peau. «Les fibres solubles aident à lutter contre **la diarrhée**. La pectine, fibre soluble de la peau, peut retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau !»

- Vous pouvez également consommer la pomme crue ou cuite, mais il faut la consommer pelée.

Manger des pommes réduit le risque d'asthme

Une consommation régulière de pommes réduit les risques de maladies respiratoires à long terme.

Pourquoi la pomme permet-elle de prévenir l'asthme ? «La pomme contient beaucoup de polyphénols qui font partie avec le magnésium et les oméga 3 des nutriments les plus anti-inflammatoires». Cet effet anti-inflammatoire aide à lutter contre les agressions sur les bronches subies par les asthmatiques.

Une étude hollandaise réalisée en 2007 a même démontré que consommer au moins quatre pommes par semaine pendant la grossesse diminuait de 37% le risque que le bébé soit asthmatique.

Comment la consommer ? D'après plusieurs études, les effets préventifs de la pomme sur le système respiratoire sont effectifs à partir de deux pommes par semaine minimum.

Pomme rouge, verte, jaune… quelle est la différence ?

A chaque pomme ses vertus santé. Leur composition varie en fonction de leur variété mais aussi en fonction de leur maturité et du traitement qu'elles ont subi.

Les pommes cuites par exemple font perdre la teneur en **vitamine C.**

«Les pommes rouges contiennent des anthocyanes qui ont un effet complémentaire de la quercétine. Ce composé est facteur de protection contre le cancer», expliquent les spécialistes, «comme ceux que l'on trouve dans le thé vert, le grenade et le curcuma».

A noter : la majeure partie des antioxydants contenus dans la pomme sont concentrés dans sa peau. Il vaut donc mieux la consommer crue, avec sa peau.

La pomme est-elle bonne pour les dents ?

Un lieu commun dit que la pomme serait bonne pour les dents… Pourtant elle est pleine de saccharose (sucre) !

Qu'en est-il vraiment ? Croquer dans une pomme a en fait plusieurs avantages : cela procure un massage stimulant de la gencive. Les propriétés anti-inflammatoires de ses polyphénols la protègent aussi de maladies comme la gingivite ou la parodontite. De plus, le jus de pomme, agissant comme tampon de l'acidité pourrait avoir **un effet blanchissant sur les dents,** les protégeant de l'érosion de l'émail dentaire souvent provoquée par la consommation courante de boissons acides comme les sodas.

Pour ce qui est des carries, la pomme contient beaucoup de sucres naturels. Ils se déposent donc sur les dents, comme ceux de tous les autres aliments. Manger une pomme ne vous dispense donc pas de vous brosser les dents !

Attention : C'est la peau de la pomme qui contient le plus de fibres. Mais c'est aussi là que se concentrent les pesticides ! Préférez donc les pommes issues de l'agriculture biologique.

Le lycopène de la pastèque coupée : meilleur avant...

Si l'on désire couper à l'avance sa pastèque, il faut la consommer préférablement dans les 4 jours. Selon une étude, la teneur en lycopène (un antioxydant qui protègerait contre plusieurs maladies) d'une pastèque coupée en morceaux diminue de 6% à 11% après 7 jours au réfrigérateur. Par contre, cette perte de lycopène est mineure durant les 4 premiers jours. Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C.