Soir Santé

Dimanche 18 décembre 2011 - Page 16

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

L'eau florale de thym

Portez à ébullition 20 g de thym dans un quart de litre d'eau de source. Quand l'eau bout, retirez du feu, laissez infuser 20 minutes au minimum puis filtrez. Mettez en bouteille (toujours conserver au réfrigérateur et jamais plus de 6 jours).

Pour le visage et le cou : purifie, éclaircit, tonifie et assainit la peau. Le thym (zîtra) était autrefois très apprécié en «parfum stimulant et fortifiant» que les anciens versaient dans leur bain.

On en faisait aussi une huile de massage réputée : 20 g de thym à laisser macérer 9 jours dans 30 cl d'huile végétale (olive, tournesol ou autre). Filtrez et mettez en bouteille.

Le clou de girofle

Antimicrobes à large spectre, il agit comme antiseptique tout en renforçant les défenses immunitaires.

C'est un allié en cas de refroidissement ou d'infection intestinale. De plus, il calme les douleurs dentaires en attendant un rendez-vous chez le dentiste.

Le brocoli au secours de l'estomac

Le 28 mai 2002, la revue américaine *Proceedings of the National Academy of Sciences* publie la découverte : le brocoli éliminerait l'helicobacter pylori. Cette bactérie responsable de nombreux maux, tels que les gastrites, ulcères et cancers de l'estomac, a pour principe de se cacher dans les cellules tapissant l'estomac.

Le sulforaphane contenu dans le légume a la propriété de détruire la bactérie en l'attaquant à l'intérieur comme à l'extérieur des cellules. Les pousses de brocoli étudiées en laboratoire en seraient riches. Tous les pays attendent les futures études qui permettront d'établir les dosages requis et de sacrer le brocoli sauveteur de l'estomac.

Anémie

Battre 1 jaune d'œuf avec une cuillère à café d'édulcorant et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

Ajoutez ensuite un verre de lait écrémé chaud, mélangez et buvez rapidement. Le jaune d'œuf est reconnu comme étant un bon reconstituant, notamment grâce à la lécithine qu'il contient.

Lu pour vous

En Grande-Bretagne, une femme est entre la vie et la mort suite à l'utilisation d'une teinture de la marque L'Oréal.

Le 20 novembre dernier, Julie McCabe, 38 ans, applique sur ses cheveux une coloration foncée L'Oréal, gamme Préférence (comme elle le fait depuis des années). Après 20 minutes de pose, elle rince la teinture. Elle commence alors à avoir du mal à respirer et perd connaissance.

Aujourd'hui, Julie McCabe est encore à l'hôpital. Elle n'est pas sortie du coma et respire à l'aide d'une machine. Les médecins sont très sceptiques quant à son réveil et craignent des dommages cérébraux. Selon eux, la jeune femme aurait fait une allergie au paraphenylenediamine (PPD), un colorant présent dans un grand nombre de colorations disponibles en supermarchés. «Les ingrédients sont choisis dans le strict respect des législations européennes et internationales en vigueur, et sont, dans leurs conditions d'utilisation, sûrs pour la santé des consommateurs», se défend L'Oréal Paris selon Peapoleinside.com.

Le lien entre la coloration et l'état de santé de la jeune femme n'est pas confirmé à 100%.

Le curcuma favorise l'hygiène buccale

Après le curcuma (erq lasfar) pour prévenir le cancer, voici le curcuma pour traiter les affections buccales !

Gencives enflées ? Saupoudrez votre brosse à dents d'un peu de poudre de curcuma. A pratiquer deux ou trois fois par jour.

Sachez que...

La cannelle est une arme antifringale par excellence car elle permet au corps de mieux utiliser l'insuline.

Du coup, elle régule les envies de grignotage et combat les «coups de mou» possibles durant la journée.

BRONCHITE

Des plantes aux effets antibiotiques naturels

Maladie de l'hiver, la bronchite est une affection respiratoire liée à un refroidissement. Les remèdes naturels suivants ont su démontrer une efficacité pour soigner une bronchite (surtout la bronchite aiguë), ces remèdes restent toutefois une mesure alternative et complémentaire des remèdes classiques.

De l'eucalyptus :

Certaines plantes aux propriétés antiseptiques, expectorantes et surtout sécrétolytiques sont à même d'apporter un soulagement efficace. La palme revient sans aucun doute à l'eucalyptus, dont les feuilles séchées entrent dans la pharmacopée européenne. Antiseptique, l'eucalyptus est un décongestionnant des voies respiratoires. Il permet de mieux respirer. Aujourd'hui présent en pharmacie sous diverses formes (sirop, gouttes pour inhalations, pommades pour les frictions), l'eucalyptus peut aussi se prendre en tisane. (En pharmacie).

Du miel :

Tout aussi efficace pour dégager les bronches : le miel. Autrefois, tous les sirops étaient édulcorés au miel, remplacé aujourd'hui par le sucre, probablement pour des raisons économiques, le miel étant plus cher que le sucre tiré de la betterave. Le miel a néanmoins fait scientifiquement ses preuves dans le traitement des laryngites, pharyngites et trachéo-bronchites.

Riche en sels minéraux, en oligoéléments, en glucides, en vitamines B2, B3, B5, B6, B9, C et en acides aminés, il fait aujourd'hui l'unanimité autour de ses vertus thérapeutiques.

Sirop de radis au miel :

Pour faire un sirop expectorant, prendre un radis noir bien piquant. Le passer au mixeur pour en faire de la purée à mettre dans un bocal. Avant de refermer le bocal, couvrir cette purée de radis d'une couche de miel (d'acacia si possible) blond, remuer et laisser au frais une quinzaine de jours en prenant bien soin de fermer hermétiquement le récipient. Il suffit ensuite d'en prendre 3 à 6 cuillères à soupe par jour afin de bien fluidifier les sécrétions.

De l'ail au lait :

Plonger deux gousses d'ail dans une tasse de lait froid. Porter le tout à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes. Boire chaud.

L'ail est l'aliment respiratoire par excellence. L'huile essentielle qu'il contient possède des vertus expectorantes et antiseptiques, et ses substances soufrées, quant à elles, désinfectent les poumons.

Inhalation au citron :

Faire bouillir 75 cl d'eau. Ajouter 5 gouttes d'huile de citron.

Placer la tête au-dessus de la casserole et inhaler les vapeurs. A renouveler trois fois par jour.

Frictions et compresses sur le thorax :

Avec de l'huile d'olive chaude à l'eucalyptus, à l'ail, au citron, à la lavande ou à la sauge.

Cataplasme de vinaigre de cidre de pomme sur la poitrine :

Le vinaigre, composé d'eau et d'acide (acétique), de sels minéraux, d'oligoéléments, de pectine et de bêta-carotènes, est en effet réputé depuis des siècles pour dégager les voies respiratoires supérieures : nez, gorge, sinus, et inférieures : branches, poumons.

Tisane de guimauve :

Il est aussi possible de prendre une tisane de guimauve (khitmi) pour calmer la toux et la bronchite. Cette plante est employée dans de nombreuses médecines depuis très longtemps. La partie utilisée de cette plante est la racine. Pour préparer une macération avec les racines de la guimauve, il suffit de mettre une cuillère à café des racines de guimauve dans 200 cl d'eau et laisser macérer 10 heures. Ensuite, faire tiédir la macération. C'est à prendre trois fois par jour et même plus en cas de besoin.

Remède au fenugrec et nigelle :

Lavez 150 g de graines de fenugrec (halba) et 50 g de graines de nigelle noires (sanoudj) à grande eau puis les moudre jusqu'à obtention d'une farine puis les mélanger.

Prendre une cuillère à café du mélange de farine le matin avec l'aide d'un verre de lait chaud mais pas brûlant.

Pourquoi le malheur des uns fait-il le bonheur des autres

La schadenfreude, joie maligne ressentie lorsqu'un malheur arrive à autrui, favorise l'estime de soi, notamment parce qu'on a l'impression que c'est mérité, selon des chercheurs de l'université de Leyde, aux Pays-Bas.

Le chercheur Wilco W. van Dijk et ses collègues ont fait lire à 70 étudiants deux entrevues positives réalisées avec un universitaire brillant sur le point d'obtenir un excellent emploi. Ils leur ont également fait lire une autre entrevue, avec un de ses profs, au sujet d'un échec important qu'il avait subi. Les participants devaient ensuite indiquer ce qu'ils avaient ressenti lors de ces lectures.

Ceux qui étaient considérés comme ayant une plus faible estime d'eux-mêmes étaient plus susceptibles de se sentir menacés par l'étudiant.

Les chercheurs ont également constaté qu'indépendamment de leur niveau d'estime, ceux qui se sentaient plus menacés ressentaient plus de schadenfreude, qu'on peut aussi décrire comme du sadisme passif. «Je pense que lorsque vous avez une faible estime de vous, vous faites presque n'importe quoi pour vous sentir mieux, et quand vous êtes confronté à la malchance des autres, vous en retirerez un certain plaisir», a dit le chercheur. Selon lui, si l'on donne aux gens l'occasion de se valoriser, ils vivront moins cette émotion qui peut sembler malsaine.

«On n'a pas besoin du malheur des autres pour se sentir mieux», a-t-il dit.

APHTES

Bain de bouche à l'eau salée

Voici une petite solution buccale qui vous permettra de lutter contre les inflammations comme les abcès ou les aphtes :

1/2 cuillerée à café de sel dans un verre d'eau chaude, laissez fondre et tiédir. N'hésitez pas à utiliser fréquemment et sur plusieurs jours.

Un peu trop de paracétamol peut vous tuer

Risque très élevé d'atteintes hépatiques et rénales graves avec la surconsommation de paracétamol.

La prise répétée de paracétamol, à des doses un peu trop élevées, peut tuer, selon les résultats d'une grande étude publiée en ligne dans le *British Journal of Clinical Pharmacology.*

L'étude a duré 16 ans et porté sur 938 patients admis dans un service de transplantation hépatique pour une atteinte sévère du foie. 450 de ces patients avaient pris plus de 4 grammes de paracétamol en une seule prise dans la semaine précédente. 161 avaient surconsommé du paracétamol, non pas en une seule dose mais en plus de deux prises surdosées, espacées d'au moins 8 heures, avec au total plus de 4 grammes de paracétamol en moyenne par jour dans les 7 jours précédents. Par rapport aux patients ayant pris une seule overdose, ceux ayant consommé chaque jour un peu trop de paracétamol avaient plus de risque de mourir, d'être placés sous dialyse, et d'encéphalopathie hépatique. Près de 60% de ces patients prenaient des doses élevées de paracétamol contre la douleur.

Le conseil des spécialistes : la toxicité hépatique et rénale du paracétamol est bien connue et cette grande étude incite à la prudence. L'utilisation prolongée, à dose élevée, de paracétamol ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, à l'exception de l'aspirine, augmente le risque d'insuffisance rénale. Si vous êtes amené à consommer des doses élevées de paracétamol, nous vous conseillons de les accompagner de **N-acétyl-cystéine**, l'antidote à la toxicité du paracétamol, qui entre dans la composition des fluidifiants bronchiques (en pharmacie). On peut également utiliser l'acide aminé **méthionine.**