Soir Santé

Dimanche 25 mars 2012 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de centaurée

Lors de troubles digestifs, anorexie...

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane de centaurée :

2 g (1 à 2 cuillerées à café) d'herbes de centaurée séchées (*meraret lahnèche*)

Environ 200 ml d'eau

On peut trouver les herbes séchées de centaurée en vente au détail en herboristerie) ou en récoltant la centaurée directement dans la nature.

2. Préparation

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux herbes de centaurée séchées.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

2. Posologie :

Buvez une tasse plusieurs fois par jour.

Curcuma et poivre noir

Le curcuma, un médicament naturel contre les troubles digestifs, c'est aussi un anti-inflammatoire naturel... Les effets du curcuma (*erg lasfar*) sont décuplés en présence de poivre noir. Alors un conseil, n'hésitez pas à mélanger curcuma et poivre noir (les quantités de poivre devant être largement supérieures à celles du curcuma).

Le pois chiche

Dans les régimes alimentaires végétariens, cette légumineuse est extrêmement nutritive. Riche en protéines végétales, minéraux et nutriments (tels que le manganèse, le cuivre ou encore le folate), il est en revanche pauvre en matière grasse et dépourvu de cholestérol.

Sachez que...

L'eau de Javel est un excellent répulsif contre les araignées et les guêpes. En effet, celles-ci détestent son odeur. Sachez enfin que des pots de basilic (*h'baq*) ou d'anis vert (*habète lahlawa*) placés sur vos rebords de fenêtres éloigneront mouches et moustiques durablement.

Le saviez-vous ?

Une croyance germanique attribue à la verveine le pouvoir de guérir les blessures causées par les objets en fer.

Le fenugrec

En Afrique, les graines de fenugrec (*halba*) sont parfois incorporées à la pâte à pain. Une idée simple pour changer un peu de l'ordinaire. On le retrouve dans de nombreux médicaments et en phytothérapie. C'est un tonique naturel.

Le jus de persil

Il est apaisant pour la physiologie et le mental. Il est diurétique et permet de nettoyer le système urinaire. Il aide à digérer et soigne les flatulences. Il traite les parasitoses et les infections intestinales. Prendre 1 c. à café avant les repas avec 1/2 c. à café de miel et du sel de mer.

RHUME DES FOINS

Traitement naturel par les plantes

Si l'arrivée du printemps évoque pour beaucoup d'entre nous la douceur de l'air et le retour des beaux jours, cette période est pour certains davantage synonyme de désagréments. La cause de leur tourment : le rhume des foins ou rhino-conjonctivite allergique aux pollens, une rhinite allergique induite par le pollen d'arbres, des graminées et diverses plantes herbacées, dispersé par le vent.

Photos : DR

Ses symptômes : brûlures, rougeurs, gonflements et larmoiement oculaires, éternuements en salves, obstruction ou écoulement nasal abondant, démangeaisons intenses...

L'apparition et la gravité de ces symptômes du rhume des foins dépendent de la quantité d'allergènes présents dans l'air et du degré de sensibilisation préalable de la personne. 50% à 90% des sujets souffrant de rhume des foins ont des antécédents d'allergies dans leur famille (prédisposition génétique).

Les plantes médicinales suivantes peuvent avoir un effet positif pour soigner le rhume des foins.

• **La feuille d'ortie** (horeïque), à prendre sous forme de tisane, permettrait d'éviter les éternuements, le nez bouché et les démangeaisons (efficacité modérée).

1 • Ingrédients

Pour une tasse de tisane d'ortie, utilisez :

• 2 cuillères à café (1,5 g) des feuilles d'ortie

• Environ 200 ml d'eau

2 - Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles d'ortie.

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

3. Posologie

- Buvez une tasse plusieurs fois par jour (jusqu'à 8 fois).

La **camomille vraie** (*baboundj*), à prendre sous forme de **tisane**, cette plante pourrait atténuer les inflammations nasales (efficacité modérée).

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane de **camomille** (camomille vraie), utilisez :

- 1 cuillerée à soupe des fleurs séchées de **camomille** (notre photo)

- Environ 200 ml d'eau

2 - Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fleurs de camomille.

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

3. Posologie

Buvez une tisane de fleurs de camomille plusieurs fois par jour. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour une posologie plus personnalisée.

CITRON

L'intérêt de l'eau minérale citronnée...

Le citron est un agrume riche en vitamine C. Il est reconnu pour ses propriétés thérapeutiques.

Antiseptique, antirhumatismal, antibactérien, antioxydant, fébrifuge, antiartériosclérose, anticholestérol, diurétique, désinfectant, cicatrisant... la liste des propriétés du citron est longue.

Il améliore notre système immunitaire, et nous protège ainsi de la plupart des infections...

Il favorise par ailleurs la circulation sanguine, il fluidifie notre sang de manière naturelle... en raison de sa haute teneur en potassium, il est conseillé pour les personnes ayant des problèmes cardiaques.

Il rajeunit la peau, il rend plus beau. Lorsqu'il est utilisé en externe, il combat les rides ou efface les taches sur les mains.

Le citron est acide en bouche, il est donc nécessaire de ne pas en abuser afin de ne pas abîmer vos dents. Mais cette acidité est neutralisée pendant la digestion (oxydation), lorsqu'il se transforme en bicarbonates de potassium ou de calcium et qu'il devient alcalin.

Le citron accompagne parfaitement la plupart de nos plats (salades, viandes, poissons, desserts...). Quelques gouttes sur un poisson permettent de fixer plus facilement le fer.

Pressé dans une bouteille d'eau minérale, il présente également plusieurs intérêts.

Boire de l'eau chaude citronnée le matin est-il bon pour la santé ?

Boire de l'eau chaude avec du citron est un truc de grand-mère, utilisé notamment en cas de «barbouillage», de crise de foie, les lendemains de repas festifs...

L'eau chaude avec du citron aide à la mise en route du système digestif et rend le processus d'élimination des déchets du corps plus facile, il réduit les problèmes de constipation et de diarrhée en assurant les fonctions du côlon en douceur.

Faut-il en déduire que l'eau chaude citronnée le matin fait maigrir ?

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. Pour certains, «l'un des principaux avantages pour la santé de l'eau minérale citronnée est qu'elle ouvre la voie à une perte de poids rapide».

Du thé vert pour maigrir de la taille

Dans une étude d'intervention, des chercheurs Chinois ont voulu observer l'impact d'une consommation de thé vert, riche en catéchines, un antioxydant, sur la perte de poids.

Ils ont donc recruté une centaine d'adultes en léger surpoids et ayant beaucoup de graisses viscérales. Les graisses viscérales ne sont pas situées sous la peau (où on parle de graisse sous-cutanée) mais dansl'organisme autour des organes.

Cette graisse viscérale est responsable de l'obésité central (la «bouée») et semble être plus dangereuse pour la santé que les autres, ayant été reliée au risque de résistance à l'insuline, de diabète et de maladies inflammatoires. Pendant 12 semaines, la moitié des participants a reçu un placebo et l'autre moitié a consommé une boisson au thé vert apportant 609,3 mg de catéchines et 68,7 mg de caféine, correspondant environ à 500 ml de thé vert par jour. Leur composition corporelle a été évaluée toutes les 4 semaines.

Au terme de l'étude, les chercheurs constatent que le groupe ayant reçu la boisson au thé vert a perdu du poids et en particulier au niveau viscéral. Cette perte de poids a été significativement plus élevée que dans le groupe placebo avec une diminution de 9,5 cm2 de la surface des graisses viscérales.

C'est donc encore un nouvel atout pour le thé vert en plus de ses vertus anti-âge ou de ses effets positifs sur les muscles des sportifs.

Mangez du riz augmenterait le risque de diabète

Manger trop souvent de riz blanc augmenterait le risque de développer un diabète de type 2. C'est en suivant 157 463 femmes et 39 756 hommes que l'Ecole de santé publique de l'université Harvard (Etats-Unis) a fait cette inquiétante découverte. Les chercheurs ont ainsi constaté que les gros consommateurs de riz blanc (environ 5 portions par semaine) étaient 17% plus nombreux à développer un diabète de type 2, par rapport à ceux qui en mange moins d'une fois par semaine. Pour diminuer le risque de diabète, il faudrait remplacer de temps en temps le riz blanc par du riz brun. En effet, les sucres raffinés contenus dans le riz blanc détruisent la fibre du grain et favorisent l'augmentation du taux de glucose dans le sang, alors que le riz brun, qui conserve le germe de la graine, possède un indice glycémique beaucoup moins élevé.