Soir Santé

Dimanche 9 septembre 2012 - Page 15

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Huile de massage contre les rhumatismes

Pour soulager les douleurs rhumatismales ou les courbatures, voici une recette d'huile à massage à base de clou de girofle.

INGREDIENTS :

- Clous de girofle
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre de pomme.

PRÉPARATION :

Mélangez 1/2 cuillère à thé de clous de girofle entiers, 1 cuillère à thé d'huile d'olive et une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit tiède. On masse l'endroit douloureux, idéalement avant la nuit, et on laisse agir pendant six heures. Les propriétés antiseptiques et anesthésiques du clou de girofle sont bien connues ; elles sont attribuables à l'eugénol, le constituant principal de l'essence du clou de girofle, qu'on utilise d'ailleurs en dentisterie !

L'agressivité augmente les risques d'AVC

Des chercheurs ont voulu mesurer le stress, la dépression et l'agressivité comme facteurs possibles d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) chez les moins de 65 ans. En effet, ils peuvent augmenter les risques, mentionne le *Journal of Neuro-surgery and Psychiatry*. Les données médicales de 150 personnes de 18 à 65 ans ayant eu un diagnostic d'AVC ont été recueillies. Chaque personne a dû remplir des questionnaires, notamment sur son niveau de stress et d'agressivité. On conclut que les personnes les plus stressées ont deux fois plus de risque de faire un AVC que celles qui ne sont pas stressées.

Ce même risque est présent pour les personnalités agressives, mais des études plus approfondies sont nécessaires pour obtenir des données plus précises sur ce lien existant entre l'agressivité et les AVC.

Pour le moment, on constate que le risque est plus élevé chez les personnes agressives, nerveuses, organisées et compétitives.

LES FEUILLES DE FENOUIL

Pour apaiser le mal de gorge

On peut utiliser les feuilles de fenouil pour apaiser les irritations de la gorge. Assurez-vous tout simplement à ce que la préparation soit vraiment fraîche. Mettez les feuilles de fenouil frais dans un litre d'eau bouillante pendant environ dix minutes. Attendez ensuite à ce que le jus soit tiède.

Filtrez la décoction à l'aide d'une passoire puis mettez-la dans une bouteille en verre. Placez-la ensuite dans un endroit sec et froid (moins de 15 degrés). Cependant, n'utilisez pas le réfrigérateur pour la conserver.

Buvez une tasse de cette infusion à chaque irritation. Vous verrez que les irritations de la gorge seront vraiment apaisées grâce à ce traitement.

Les épices bonnes pour la santé

D'abord, on parle de la vanille, dont l'odeur coupe la faim et éloigne les insectes. De plus, les antioxydants naturels qu'elle contient protègent la peau.

Ensuite, on retrouve la cannelle. Idéale pour les diabétiques de type 2, elle abaisse les taux de sucre et de cholestérol dans le sang. Le curcuma, quant à lui, est un antiseptique naturel qui aide à prévenir plusieurs types de cancer. Aussi, il combat la douleur et aide à traiter la dépression. Puis, les arthritiques devraient consommer davantage de gingembre, qui soulage l'inflammation causée par la maladie. Bien que moins connu en tant qu'épice, le miel a aussi son lot de vertus. Par exemple, il aide les anémiques à renflouer leurs réserves de fer.

Finalement, on mentionne le cayenne, qui vient du piment de Cayenne. Cette épice prévient certains cancers et protège contre les crises cardiaques. Rappelons que les repas épicés ralentissent le vieillissement. L'ail, par exemple, aide à ralentir le déclin de la mémoire.

L'OIGNON

Des particularités étonnantes...

Il est réputé pour conférer une bonne santé et notamment une excellente vitalité sexuelle. Les propriétés de l'oignon sont plus actives lorsqu'il est cru.

Photo : DR

A l'état cru, il représente une alimentation saine, mais déconseillé pour ceux qui ont des problèmes d'estomac. Préparé, il est bon pour tout le monde. Il stimule l'appareil digestif, nettoie l'estomac, lutte contre les mauvaises substances des intestins et empêche la nervosité, les palpitations du cœur, l'insomnie, l'artériosclérose, l'hypertension et agit préventivement contre certains types de cancer. Un dermatologue américain confirme ce que les anciens ont transmis, c'est-à-dire que la pâte d'oignon est utile pour traiter les plaies, les ampoules et d'autres infections de la peau.

D'autres études montrent que l'oignon est un antalgique, qu'il agit contre les rhumatismes, alors que d'autres études montrent que si on mâche de l'oignon pendant quelques minutes, la bouche est stérilisée.

Une équipe de l'Université d'Hokkaïdo Tokaï (Japon) a de plus découvert une qualité étonnante de l'oignon : l'amélioration de la mémoire. Des participants de l'étude ont pu mieux se souvenir d'éléments d'information après avoir ingéré des oignons légèrement cuits.

Cette nouvelle découverte sera probablement utile à l'avenir pour aider les patients atteints d'Alzheimer ou de la maladie de Parkinson.

L'oignon bon pour le cœur :

L'oignon a la vertu de faire baisser le cholestérol et donc d'éviter aux artères de s'engraisser et donc de provoquer des accidents cardiovasculaires. Il permet de fluidifier le sang et de faire baisser la tension artérielle.

De plus, il est très riche en sélénium. Cet oligo-élément joue un rôle déterminant dans l'organisme. Il permet à celui-ci de se défendre contre les radicaux libres, il a un effet antioxydant. Il permet à la vitamine E de jouer pleinement son rôle et l'aide à protéger les cellules du vieillissement.

L'oignon est diurétique :

Il suffit de frotter le dos ou le bas-ventre du malade avec une moitié d'oignon pour que la production d'urine monte au quart. L'oignon rend le sang plus fluide, facilite sa circulation et empêche à travers cela les thromboses.

L'oignon rouge contre l'ostéoporose :

L'oignon rouge (et seulement lui !) est très riche en quercétine, un polyphénol aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

D'après les résultats d'études menées par des spécialistes, la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l'os.

L'oignon est un antibiotique contre les infections de la peau :

Un bandage d'oignons pilés ou de jus d'oignon accélère la cicatrisation des blessures et des brûlures. Un cataplasme chaud accélère le mûrissement des abcès et des furoncles. Par ailleurs, l'oignon nettoie bien la peau. C'est un véritable ami des jeunes gens désespérés par l'acné.

Pour pouvoir atteindre un effet optimal, il est recommandé de faire aussi bien une application externe qu'une consommation quotidienne d'au moins un oignon.

L'oignon contre les infections respiratoires :

Il est recommandé de préparer la tisane d'oignon frais en versant un litre d'eau bouillante sur deux beaux oignons coupés en tranches. Boire tout le contenu, au cours de la journée. En ajoutant un peu de miel à vos boissons, les effets curatifs sont renforcés.

L'oignon contre les rhumatismes :

Décoction de trois oignons coupés, non épluchés, dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Passer. Un verre au lever et au coucher.

L'oignon est également antidiabétique :

Parce qu'une de ses substances actives à savoir, la glucoquinine, fait baisser le taux de sucre dans le sang.

Pommade d'oignon contre la toux

➤ 1 oignon
➤ 100 g de graisse d'oie

2. Préparation :

➤ Lavez l'oignon, hachez ou râpez-le.

➤ Bien mélanger avec la graisse d'oie.

3. Posologie :

➤ Appliquez avant le coucher sur la poitrine et le dos. Faites ensuite un cataplasme avec un foulard. Répétez ce processus jusqu'à quatre jours de suite.

Apaiser les lèvres gercées

Ajoutez à un yaourt nature quelques gouttes de jus de citron. Appliquez le mélange sur vos lèvres et laissez agir pendant trois quarts d'heure environ puis rincez à l'eau tiède. Cela apaise, adoucit et hydrate vos lèvres abîmées.

La camomille

Prises en infusion, les fleurs de camomille (baboundj) sont connues depuis toujours pour leurs vertus toniques et stomachiques.

Elles apaisent les digestions difficiles, calment une migraine naissante et diminuent les petites fièvres. Pour adoucir son amertume, n'hésitez pas à l'agrémenter de miel ou de sucre.

Le saviez-vous ?

Du point de vue botanique, ce sont ces toutes petites graines renfermées dans la pulpe qui constituent les véritables fruits de la figue ? On les appelle les akènes. Ces graines font aussi partie du remède naturel anticonstipation.

La verveine

La verveine se prend en infusion de feuilles fraîches ou séchées. Elle possède des vertus légèrement sédatives et apaise les maux dus à une mauvaise digestion. Elle se mélange agréablement à la menthe ou bien à des plantes très digestives telles que le fenouil et l'anis vert.

Laxatif naturel

Comme remède de grand-mère pour éviter la constipation, conservez des figues sèches dans un bocal rempli d'huile d'olive, le fermer hermétiquement pendant un mois. Passé ce délai, à jeun chaque matin, manger une figue bien imprégnée d'huile soulagera vos problèmes de transit.

Sachez que...

Le melon est aussi très utilisé en médecine naturelle pour traiter les hémorroïdes puisqu'il est riche en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A).

Du thé vert pour booster la mémoire

La consommation de thé vert stimulerait les zones du cerveau responsables de la mémoire.

Des chercheurs suisses viennent de mener une étude, la première en son genre, pour observer directement l'impact de la consommation de thé vert sur le cerveau. Ils ont administré à des volontaires soit une boisson laitière sans thé vert, soit une boisson laitière modérément riche en thé vert, soit une boisson laitière très riche en thé vert.

Puis les participants ont été examinés à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), une technique d'imagerie médicale de pointe.

Ainsi, ils ont pu constater que la consommation de thé vert active le cortex préfrontal dorsolatéral, une zone du cerveau impliquée dans le fonctionnement de la mémoire de travail. Les chercheurs concluent leurs travaux : «Il s'agit de la première étude de neuroimagerie qui permet d'examiner comment le thé vert agit sur le cerveau et qui montre qu'un extrait de thé vert améliore le fonctionnement de régions du cerveau impliquées dans la mémoire de travail.»