Soir Santé

Dimanche 4 novembre 2012 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Pâte de cannelle

Remède simple et naturel pour éliminer dès son apparition le bouton de fièvre.

Ingrédients :

• De l'eau

• De la cannelle en poudre (1 cuillère à café).

Préparation :

• Mélanger la cannelle en poudre avec l'eau.

• Ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Posologie :

Appliquer la pâte sur le bouton de fièvre de préférence le soir. Laisser toute la nuit et retirer la croûte le lendemain. Répéter l'opération jusqu'à la disparition du bouton de fièvre.

A noter : passer de l'alcool sur le bouton dans la journée.

Des légumineuses contre le diabète

Bien que les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches ou encore les haricots rouges soient recommandées pour les personnes diabétiques, peu d'études ont évalué directement l'impact de leur consommation sur la santé des diabétiques. Pour mieux répondre à cette question, des chercheurs ont donc recruté 121 adultes atteints de diabète de type 2 qui ont reçu comme consigne soit de consommer des légumineuses quotidiennement soit de consommer plus de blé complet pendant 3 mois.

Au terme de l'expérience, les chercheurs ont mesuré le taux d'hémoglobines glyquées (HbA1c), un marqueur des variations de la glycémie au cours des 3 derniers mois, et ont constaté que l'alimentation riche en légumineuses a amélioré le contrôle de la glycémie de manière bien plus efficace que l'alimentation riche en blé complet. De plus, la tension artérielle a baissé de manière importante dans le groupe ayant consommé les légumineuses ce qui constitue un élément protecteur contre les problèmes cardiovasculaires.

Les chercheurs concluent donc que la consommation de légumineuses doit continuer à être encouragée chez les personnes diabétiques.

Diarrhée bénigne

On peut utiliser de la banane et du sel pour soigner la diarrhée bénigne. Cent grammes de banane et une cuillère à café de sel suffisent pour effectuer cette opération. Décortiquez d'abord les bananes (100 g). Faites bouillir ensuite un demi-litre d'eau dans une casserole. Mettez-y ensuite les cent grammes de bananes décortiquées. Ajoutez une cuillère à soupe de sel dans la préparation et mélangez bien. Mettez la préparation dans une bouteille en verre. Buvez trois tasses par jour de cette infusion. Continuez le traitement jusqu'à ce que la maladie disparaisse. En cas de complication, contactez votre médecin.

Masque contre la couperose

La couperose est la coloration rouge du visage, due à une dilatation des vaisseaux capillaires. On peut la soigner avec du concombre. Découpez le citron en deux parties. Pressez-le ensuite afin d'extraire son jus. Mettez le jus dans un bol en verre. Ecrasez le concombre jusqu'à ce qu'il soit bien mou puis mélangez-le avec le jus de citron et une cuillère à café d'huile d'amande douce. Appliquez cette décoction sur votre visage. Laissez agir pendant quinze minutes puis rincez à l'eau tiède. Faites cette opération tous les matins jusqu'à ce que la couperose disparaisse complètement.

La stévia : une plante sucrée

Connaissez-vous la stévia ? C'est le nom d'une plante révolutionnaire : on en fait du sucre. La révolution ? Elle sucre autant que celui tiré de la betterave mais sans les calories. Un palliatif intéressant à l'aspartame. La dernière née des additifs alimentaires est un sucre naturel ! Eh oui, un sucre naturel à l'arrière-goût de réglisse, inoffensif pour la santé ? On dit oui !

La stévia est une sorte de petit arbuste originaire des hauts plateaux du Paraguay, en Amérique du Sud. Son vrai nom est barbare : la stevia rebaudiana ! Les Indiens Guarani avaient pour habitude d'écraser les feuilles de stevia pour adoucir leurs infusions. La stevia est le seul édulcorant qui soit 100% naturel et extrait d'une plante. Les autres édulcorants, l'aspartame en tête, contiennent des produits chimiques.

Elle est déjà bien présente au Japon, depuis plus de 20 ans. Elle est le sucre édulcorant préféré des Japonais.

Taches disgracieuses sur le visage

Le persil se présente comme votre allié le plus sûr pour combattre les taches sur votre visage. Pour cela, vous devez en faire bouillir une botte dans un demi-litre d'eau bouillante et de laisser cette préparation refroidir. Versez le tout dans un récipient et gardez-le au réfrigérateur.

Tous les matins et tous les soirs, imbibez du coton à l'aide de cette lotion et nettoyez votre visage avec. Au bout de quelques semaines, les taches commenceront à s'éclaircir.

LA TOUX

Recettes de «grand-mère» efficaces

Sachez que la plupart du temps, vous serez confronté à une toux bénigne contre laquelle quelques recettes de grand-mère s'avèrent efficaces. Cependant, lorsqu'elle est persistante, elle peut traduire une pathologie sous-jacente qui nécessitera alors un avis médical.

Les plantes ci-dessous ont su montrer une efficacités contre la toux, la plupart exercent un effet expectorant ou un effet désinfectant… en cas de tisane, n'hésitez pas à rajouter du miel. En effet, selon une étude de 2008, des chercheurs américains ont prouvé que le miel pouvait être autant efficace que de nombreux antitussifs, tout en étant moins cher et avec un goût meilleur !

Sirops maison :

- Mélangez du jus de citron avec un peu de miel, ajoutez une pincée de piment de Cayenne et avalez. Le miel revêt la gorge d'une couche protectrice, calmant les tissus irrités tandis que le jus de citron soigne l'inflammation tout en fournissant de la vitamine C, aux propriétés anti-infectieuses. Quant au piment, il augmente l'apport de sang dans la région atteinte, accélérant ainsi la guérison.

- Ou, mélangez 2 cuillerées à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de miel, et réchauffez la préparation. Prenez une cuillerée à café à la fois, aussi souvent qu'il en faut pour vous soulager. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'oignon haché ; ce légume contient des composés irritant qui provoquent le réflexe de la toux et font remonter le mucus.

- Ou encore, pelez et hachez finement 6 oignons moyens. Mettez-les dans la partie supérieure d'un bain-marie avec 1/2 tasse de miel. Couvrez et laissez mijoter 2 heures. Passez la préparation et versez dans un pot. Prenez 1 cuillerée à soupe de ce sirop toutes les 2 ou 3 heures.

- Vous pouvez aussi mélanger 5 ou 6 clous de girofle avec 1 tasse de miel. Laissez la préparation reposer au réfrigérateur toute la nuit. Le lendemain matin, retirez les clous. Prenez 1 cuillerée à café ou à soupe de ce miel au besoin. Le clou de girofle apaise la douleur tandis que le miel calme les tissus enflammés de la gorge.

- Voici la recette d'un sirop ancien particulièrement savoureux : coupez 3 citrons en tranches que vous mettez dans une casserole avec du miel et quelques feuilles et fleurs de marrube (merriouet). Le marrube, une plante amère qui a longtemps été utilisée dans la confection de bonbons pour la toux, agit comme irritant, suscitant le réflexe de la toux et l'évacuation du mucus. Faites mijoter la préparation jusqu'à ce que le sirop épaississe, passez et laissez refroidir.

- Le sirop d'ail vous soulagera de la toux : pilez l'ail (80g) ou pressez l'ail avec un presse-ail. Cuisez l'eau (150 ml) et le sucre (200g), jusqu'à la fonte du sucre. Mettez l'ail pressé dans le mélange eau-sucre. Chauffez jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux (on peut observer des «grosses bulles», signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson), environ 10 minutes de cuisson. Laissez refroidir. Filtrez. Mettez en bouteille…

- Le sirop de carotte possède des propriétés curatives face à la toux. Pour le préparer, coupez quelques rondelles de carottes (en conservant la peau) que vous disposerez sur une assiette sans les superposer. Puis, versez dessus du sucre en poudre et laissez reposer toute une nuit. Le lendemain, vous pouvez récupérer le sirop et le boire par petite quantité, mais régulièrement durant la journée.

Tisanes antitussives :

• **Thym :** en plus d'être expectorant, le thym (ziîtra) renferme des substances qui calment les voies respiratoires. Mettez 2 cuillerées à soupe de thym frais (ou une cuillerée à café de thym sec) dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser, filtrez, ajoutez du miel si désiré et buvez.

• **Guimauve :** Mélangée avec de l'eau, la guimauve (khitmi) libère du mucilage, une substance visqueuse qui revête la gorge d'une couche protectrice et éclaircit le mucus présent dans les poumons, ce qui facilite son évacuation. Faites infuser 2 cuillerées à café de la plante séchée dans une tasse d'eau chaude. Prenez trois tasses par jour.

• **Réglisse :** Contre la toux irritative, chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux racines de réglisse (erq essous).

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives). Filtrez le mélange. Buvez une tasse 3 fois par jour.

Photo : DR

La réglisse éclaircit le phlegme et soulage les spasmes bronchiques. Mise en garde : ne prenez pas de réglisse pendant plus de quelques semaines car elle peut causer une élévation de la pression artérielle. Fin 2011 la plante réglisse a été élue par l'Université de Würzburg en Allemagne (qui fait ce classement depuis 1999 pour les plantes dont l'effet a été prouvé scientifiquement) «plante de l'année 2012». On a déjà décrit plus de 400 constituants chimiques dans la racine de réglisse, le plus important étant la glycyrrhizine.

• **Marrube :** faites infuser 2 cuillerées à café de feuilles ou de fleurs de marrube (merioua ou merriouet) dans une tasse d'eau bouillante, passez et buvez.

• **Les praticiens de l'ayurveda,** médecine traditionnelle de l'Inde, recommandent de prendre chaque jour quelques tasses d'une tisane épicée. Pour la préparer, mettez dans une tasse d'eau bouillante 1/2 cuillerée à thé de gingembre, une pincée de cannelle et une pincée de clou de girofle, toutes trois sous forme de poudre.

La verveine

Faites infuser 30 g de feuilles dans 1/2l d'eau bouillante et buvez-en 2 à 3 tasses par jour.
Pour lutter contre les insomnies rien de tel qu'une infusion de verveine.

Le tilleul

La tisane de tilleul soulage les maux de tête causés par les sinusites, elle réduit sécrétions nasales et aide à soigner les bronchites, le rhume et la grippe. Chauffez l'eau (200 ml) à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fleurs de tilleul (1 cuillère à café). Laissez infuser une dizaine de minutes. Buvez cette tisane plusieurs fois par jour.

Le saviez-vous...?

Dans la mythologie grecque, le myrte (reyhane) symbolise l'amour, la beauté et la chasteté. Les feuilles écrasées ont un effet cicatrisant et désinfectant si elles sont appliquées sur des plaies, des éruptions et des irritations.

La tomate

Grâce aux vitamines A et C dont elle regorgent, la tomate est l'alliée la plus sûre des peaux. Raison pour laquelle vous devez l'utiliser une tant que produit de beauté. Voici comment faire.

Si vous avez une peau acnéique, pressez une tomate et recueillez son jus. Ajoutez ensuite le jus d'un demi-citron dans ce jus puis appliquez cette lotion à l'aide d'un coton en évitant de frotter. Laissez reposer 10 à 15 minutes puis rincez à l'eau tiède. Si vous avez le teint brouillé, recueillez le jus d'une tomate et versez l'équivalent de 5 ml de lait dedans. Appliquez cette lotion sur votre visage sans frotter et laissez reposer toute la nuit de manière à ce que la tomate et le lait éclaircissent votre teint. Si vous avez des cicatrices de bouton sur votre visage, appliquez des rondelles de tomate sur votre visage et laissez reposer pendant 15 minutes puis lavez à l'eau tiède.

Effectuez cette opération tous les jours jusqu'à ce que les taches disparaissent.

Sachez que...

Au siècle dernier, les Italiens tiraient du pois chiche une farine dont ils faisaient des galettes, la farinata. Le pois chiche est pauvre en matières grasses, et est sans cholestérol.

La sauge

Tout comme le gingembre, la sauge (souak ennebi ou m'rimiya) aurait des propriétés aphrodisiaques. A raison de 4 à 5 tasses de tisane de sauge par jour (pour la préparer, verser de l'eau bouillante sur une cuillère à café de sauge sèche, ou une dizaine de feuilles fraîches), la sauge nettoie l'estomac, tonifie l'intestin et éloigne les diarrhées. La sauge a de nombreuses vertus pour la femme. Elle soulage les règles douloureuses, et facilite l'accouchement si on en consomme un mois avant le jour J. La sauge agit aussi contre les bouffées de chaleur qui surviennent à la ménopause, et règle la transpiration des pieds et des mains. On peut aussi préparer une huile de macération (en faisant macérer au soleil pendant trois jours deux grosses poignées de feuilles fraîches dans 50 cl d'huile d'olive), qui, en massage, atténue les douleurs du dos et du ventre spécifiques aux femmes.

Plus généralement, la sauge utilisée en bain de bouche soulage et raffermit les gencives irritées. Se gargariser avec une décoction de sauge permet de calmer les maux de gorge. La sauge a des vertus clamantes : elle est recommandée en cas de surmenage, fatigue générale...

Moins de viandes pour se protéger de l'asthme

L'asthme est une maladie inflammatoire des voies respiratoires. Différents facteurs contribuant à la maladie ont été identifiés comme le mode de vie, la pollution ou certains gènes. En revanche, les éventuels facteurs alimentaires sont encore peu connus.

Des chercheurs australiens ont utilisé les données d'une étude ayant suivi 156 035 adultes âgés de 45 ans et plus. Ils ont interrogé les participants sur la présence passée ou actuelle d'un asthme ou d'un rhume des foins et ont comparé le risque de développer ces maladies en fonction des habitudes alimentaires. 12 % des participants ont déclaré avoir développé de l'asthme au cours de leur vie et 23 % ont déclaré avoir développé un asthme ou un rhume des foins.

Résultats : une consommation plus élevée des viandes augmenterait le risque d'asthme et de rhume des foins d'environ 20 % comparativement aux personnes qui consomment le moins de viandes.

Les chercheurs ne savent pas exactement pourquoi une consommation plus élevée de viandes est associée au risque de développer ces maladies mais incriminent un apport plus faible en antioxydants, à un apport trop important en acides gras oméga-6 et en acides gras saturés au détriment des oméga-3 dont l'activité anti-inflammatoire es bien documentée. Si vous souffrez d'asthme, il semble qu'une consommation élevée de végétaux (5 portions de légumes et 2 portions de fruits) diminue les symptômes de la maladie. Il est également recommandé de faire du sport et de limiter sa consommation de sodas.