Soir Santé

Dimanche 17 février 2013 - Page 16

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre le stress

On peut utiliser les fleurs de lin (el kettane) et les fleurs d'oranger pour combattre le stress. La préparation est très facile à réaliser. Une poignée de fleurs de lin et une poignée de fleurs d'oranger suffisent pour effectuer cette opération.

INGREDIENTS :

- Une poignée de fleurs de lin
- Une poignée de fleurs d'oranger

PRÉPARATION :

1- Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole. Jetez-y une poignée de fleurs de lin et une poignée de fleurs d'oranger. Laissez macérer pendant dix minutes.

2- Attendez à ce que la macération soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Conservez-la ensuite dans une bouteille en verre.

3- Buvez trois à quatre tasses par jour de cette décoction. Continuez le traitement pendant une semaine.

La coriandre, en cas de prostate

Outre ses réelles vertus apéritives et digestives, la coriandre est efficace dans les cas de crampes d'estomac, de coliques et contre la diarrhée. La coriandre agit comme antiseptique dans les bains de bouche destinés à calmer les douleurs dentaires.

Réduite en pâte et appliquée localement, elle soulage certaines douleurs articulaires et les hémorroïdes. On peut considérer que – chez les hommes souffrant d'hypertrophie de la prostate – elle atténue la difficulté d'avoir une relation sexuelle normale en facilitant l'éjaculation.

Le cardon, pour votre foie

Le cardon (khorcheuf) est riche en inuline, un sucre assimilable sans nuisance par les diabétiques. Il renferme en outre un précieux mucilage, qui lui confère des vertus laxatives et rafraîchissantes. Ses sels minéraux, ses glucides sont intéressants pour notre santé. Il contient en outre de la cynarine, un principe amer dont on a découvert au début de XXe siècle le pouvoir épurateur du foie.

Le gombo

C'est un légume très peu calorique, riche en vitamines et en oligo-éléments. Sa teneur importante en mucilage (une sorte de gélatine qui se forme dans certains aliments lorsque leurs hydrates de carbone se gonflent d'eau) l'indique spécialement pour les régimes naturellement amaigrissants. Sa consommation est aussi bénéfique aux personnes qui souffrent de maux d'estomac.

SACHEZ QUE…

En consommation élevée, l'avocat contribuerait à faire baisser le taux de mauvais cholestérol. De plus, sa grande source en magnésium et en potassium est bénéfique pour la tension artérielle. Il est aussi très utilisé en cosmétologie et entre dans la composition des crèmes nourrissantes et anti-rides, des masques pour cheveux et des soins.

Manger des épinards pour lutter contre l'ostéoporose !

Parce qu'ils sont riches en vitamine K, les épinards — et plus généralement tous les légumes à feuilles vertes — ont un rôle important à jouer dans l'ostéoporose. En étudiant de près la structure des os lors des fractures, des chercheurs américains ont constaté que si l'os manque d'ostéopontine et/ou d'ostéocalcine (protéines), il se fissure et se fracture. Or, la vitamine K est nécessaire à la formation de l'ostéocalcine et à son absorption par l'os. Conclusion : en augmentant les apports de cette vitamine, on participerait à la solidification des os et au traitement de l'ostéoporose.

Attention, la vitamine K est déconseillée en cas de prise d'anticoagulants…

Tisane de camomille

Cette tisane soigne les problèmes digestifs, les troubles légers du sommeil...

Pour une tasse de tisane de camomille (baboundj) utilisez : 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées de camomille et environ 200 ml d'eau.

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).

Buvez une tisane de fleurs de camomille plusieurs fois par jour. La camomille aide à trouver le sommeil mais elle a des vertus calmantes alors n'hésitez pas en cas de stress dans la journée.

MAL DE DOS

Astuces pour soulager le lumbago

Vous vous êtes levé ce matin avec un fort mal de dos, une impression d'être bloqué, une difficulté à marcher et à vous tenir droit. Vous pouvez vous soigner vous-même si ce n'est qu'un lumbago passager. Il y a un certain nombre de solutions pour lutter contre le lumbago et le traitement naturel en fait partie.

Voici comment reconnaître un lumbago encore appelé lombalgie.

- Vous n'avez subi aucun traumatisme (chute ou choc), vous n'avez pas pratiqué de sport intensif, et vous n'avez pas fait de faux mouvement particulier. Vous admettez juste avoir quelques soucis ou contrariétés en ce moment. Ou peut-être être resté trop longtemps devant votre ordinateur.

- Votre sommeil n'est pas gêné. Vous souffrez seulement quand vous changez de position dans votre lit.

- Vous sentez une douleur localisée dans le bas du dos, pas dans la fesse ou dans la cuisse (signes de sciatique).

- Au vu des symptômes, vous avez sans doute un lumbago : c'est une contracture musculaire du bas du dos, qui peut être due à un refroidissement, à des positions répétées, à un relâchement musculaire par manque de sport ou à des tensions dues à des problèmes psychologiques (ne dit-on pas «j'en ai plein le dos» !).

- Vous pouvez demander que l'on vous masse le point douloureux avec une pommade décontractante, vous plonger dans un bain chaud, prendre le soir un décontractant musculaire par voie orale, et continuer dans la journée à vaquer à vos activités habituelles, sans forcer. Si vous travaillez, allez voir votre médecin pour vous faire arrêter un jour ou deux, mais le lumbago devrait passer rapidement.

> La prêle

C'est un reminéralisant exceptionnel et sa teneur en silice est importante. Laissez macérer 50 g de prêle (dheyl el houssane) dans un litre d'eau pendant 5 heures. Puis faites bouillir pendant une demi-heure à feu doux. Infusez 10 minutes puis filtrez. Buvez-en 4 tasses par jour.

> L'huile de purée de chou

Coupez un petit chou lisse et passez-en les côtes au mixer. Mettez cette purée dans un bocal et couvrez d'une huile neutre telle que pépins de raisin ou maïs. Appliquez en massant sur les endroits douloureux (se conserve plus de 3 semaines au réfrigérateur).

> L'huile de laurier

100 g de feuilles de laurier (rand) à faire macérer 24 heures dans 10 cl d'alcool. Le lendemain, ajoutez un litre d'huile d'olive et chauffez au bain-marie sans faire bouillir, pendant 6 heures. Filtrez puis stockez au sec et au frais dans un flacon bouché. Utilisez cette huile en massages.

> Le lierre grimpant

Maintenez tout simplement sur la zone douloureuse, à l'aide d'une bande, quelques poignées de feuilles hachées très fin, ou alors préparez un cataplasme. Délayez dans de l'eau 4 poignées de son et 2 poignées de feuilles de lierre (lewaye) hachées. Faites chauffer doucement pendant 10 minutes puis étalez sur une gaze et appliquez sur la zone douloureuse pendant 30 minutes.

Ph. DR.

> Cataplasme de poireaux

Faire cuire quelques poireaux dans un litre d'eau durant 20 minutes. Laisser tiédir.

Appliquer en cataplasme sur la zone où se situe le lumbago jusqu'à refroidissement.

Vous faites cela 3 fois par jour.

> Apaiser un lumbago avec du serpolet

Mettez cent grammes de serpolet (zaâtar sauvage) dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant quelques minutes (environ 15 à 30 minutes).

Versez ensuite la décoction dans un bain chaud. Trempez-vous dans le bain pendant plusieurs minutes (environ 30 à 45 minutes). Cependant, il ne faut jamais faire des petits massages quand on a un lumbago.

Lavez-vous ensuite avec de l'eau chaude et du savon naturel sans colorant. Vous verrez que le lumbago sera vraiment apaisé. En cas de complication, n'hésitez pas de contacter vote médecin.

> Apaiser un lumbago avec les feuilles de bigaradier

Le bigaradier est un oranger amer, dont les fleurs, par distillation, fournissent une essence parfumée, l'essence de néroli, et l'eau de fleur d'oranger. On peut utiliser les feuilles de bigaradier pour apaiser un lumbago. La préparation est très facile à réaliser.

Faites bouillir deux litres d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite les feuilles de bigaradier. Laissez macérer pendant plusieurs minutes (environ vingt minutes).

Attendez à ce que la décoction soit tiède puis versez-la dans votre eau de bain. Trempez-vous ensuite dans cette infusion.

Restez dans la baignoire pendant au moins quinze minutes. Faites cette opération tous les soirs avant d'aller vous coucher. Toutefois, contactez toujours votre médecin.

> Cataplasme d'avoine

Faites bouillir des flocons d'avoine dans du vinaigre.

Appliquez ce cataplasme sur la zone concernée.

Bronches encombrées

On peut utiliser le thym pour lutter contre les bronches encombrées. Le remède à base de thym (ziîtra) est très efficace et très naturel.

Découpez dix branches de thym en petits morceaux. Faites bouillir ensuite un litre d'eau dans une casserole. Ajoutez-y ensuite les petits morceaux de thym.

Laissez macérer pendant plusieurs minutes (environ dix à quinze minutes). Attendez ensuite jusqu'à ce la décoction soit tiède puis ajoutez-y deux cuillères à soupe de miel, mélangez bien. Mettez l'infusion ensuite dans une bouteille en verre. Buvez trois tasses par jour de cette décoction jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. En cas de complication, n'hésitez pas de contacter votre médecin.

LE SAVIEZ- VOUS … ?

Selon des recherches notamment celle faite par *The New England Journal of Medicine,* consommer des bananes régulièrement diminuerait d'environ 40% le risque de crises cardiaques.

LU POUR VOUS

Des chercheurs réclament le retrait du Voltarène

Médicament anti-inflammatoire couramment prescrit, le Voltarène® (diclofénac) pourrait augmenter le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (surtout pris sous la forme orale). Voilà pourquoi des scientifiques réclament son retrait du marché. D'après leurs recherches menées sur plusieurs méta-analyses évaluant les risques liés à la prise d'AINS (anti-inflammatoires non stéréodiens) tels que ibuprofène, celecoxib…, les gens qui prennent du diclofénac auraient 60% plus de risques de faire une crise cardiaque que ceux sous naproxen (un autre analgésique moins prescrit en Europe). Le Voltarène® serait ainsi tout aussi dangereux que le rofecoxib, plus connu sous le nom de Vioxx®, un anti-inflammatoire retiré du marché français en 2004 à cause de trop gros risques d'accidents cardiaques. Etonnée que ce traitement soit encore largement utilisé, le Dr Patricia McGettigan rappelle qu'il y a «de solides arguments pour révoquer ses autorisations de commercialisation dans le monde». Selon elle, les patients sous Voltarène® ne doivent pas interrompre leur traitement sans avis médical mais en parler avec leur médecin traitant.

La plante à connaître : l'acérola

D'origine espagnole, le terme «acérola» désigne le fruit d'un arbre tropical originaire d'Amérique du Sud, qui pousse aussi aux Caraïbes. De couleur rouge clair, l'acérola est un petit fruit rouge semblable à la cerise, à la chair comestible, connue pour sa teneur exceptionnelle en vitamine C, elle en contient 20 à 30 fois plus que l'orange.

L'acérola contient également des concentrations élevées de phosphore et de calcium, de vitamines du groupe B (thiamine, riboflavine, pirydoxine), ainsi que des facteurs antioxydants, notamment flavonoïdes et anthocyanines.

Elle est donc consommée pour ses propriétés tonifiantes, anti-infectieuses et antioxydantes.

En Amérique du Sud, l'acérola est le fruit basique du pays. Il pousse chez eux en grande quantité. Ils en consomment en abondance notamment en confiture ou dans leurs gâteaux.

L'association du sucre et de l'acidité est l'atout majeur de cette cerise. En outre, en Amérique centrale elle serait utilisée en médecine, les patients seraient conquis par ses effets renforçants.

L'acérola permettrait de lutter contre certaines épidémies dont la grippe et la gastro-entérite.

Elle renforcerait les défenses immunitaires du corps humain et serait très efficace contre le stress, la fatigue et le surmenage. (Voir en pharmacie sous forme de comprimés, à croquer ou à sucer).