Soir Santé

Dimanche 14 avril 2013 - Page 15

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus d'ananas

En plus d'un goût agréable et rafraîchissant (grâce aussi à la menthe poivrée), ce jus peut avoir un effet favorable sur la constipation.

INGRÉDIENTS

Pour un jus de 2 dl :

> 2 à 3 rondelles d'ananas (un ananas bien mûr est préférable).

> Quelques feuilles de menthe poivrée.

> 100 ml environ d'eau. Si possible de l'eau très froide, voire glacée, ajoutez éventuellement des glaçons.

> Sucre.

PRÉPARATION

> Coupez l'ananas en rondelles.

> Placez 2 ou 3 rondelles d'ananas et les 100 ml d'eau dans un mixeur.

> Rajoutez aussi éventuellement les feuilles de menthe poivrée et un peu de sucre (1 à 2 cuillères à café).

> Mélangez bien pendant quelques minutes.

POSOLOGIE : à consommer 1 jus 1 à 2 fois par jour.

Durée de conservation : une journée, environ 12 heures (si conservé au frais), sinon utilisation immédiate.

Les oignons empêchent la formation de caillots sanguins

Selon une étude récente publiée dans le Journal of Clinical Investigation, la rutine, un composé chimique qu'on trouve en grande quantité dans les oignons et les pommes, pourrait empêcher les caillots de sang dangereux. La rutine inhiberait l'accumulation de plaquettes dans les artères ainsi que la formation de fibrines dans les veines, deux composantes des caillots de sang.

Les poivrons préviennent l'arthrite

Une demi-tasse (125 ml) de morceaux de piment doux rouge ou jaune contient presque le double de la quantité de vitamine C recommandée par jour (les piments verts en contiennent aussi beaucoup).

La vitamine C est un élément nutritif essentiel : des chercheurs de University of Manchester en Angleterre ont montré que le risque de développer de l'arthrite inflammatoire était trois fois plus élevé chez les sujets dont l'apport en vitamine C était le plus faible par rapport aux sujets qui en consommaient les plus grandes quantités.

Plus de fibres pour réduire l'AVC

Manger plus de fibres alimentaires diminue le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), seulement 7 g ou plus (sur les 25 g recommandés) par jour de fibres réduit le risque de 7%. On peut obtenir 7 g de fibres alimentaires par exemple en consommant un plat de pâtes complètes avec 2 portions de fruits ou légumes.

Cette étude a été réalisée par Diane Threapleton de l'Université de Leeds (Royaume-Uni) et publiée dans la revue *Stroke* en 2013.

LU POUR VOUS

Pour avoir de jolis seins, retirez votre soutien-gorge !

Contrairement à tout ce qu'on dit depuis toujours, porter un soutien gorge n'aurait aucun effet sur le maintien de la poitrine. Au contraire !

Selon une étude menée au CHU de Besançon, porter un soutien-gorge n'aurait aucun effet sur le soutien de la poitrine, bien au contraire ! Le professeur Jean-Denis Rouillon a mesuré les poitrines de 130 femmes au pied à coulisse et à la réglette pendant une quinzaine d'années. Interviewé par *France Bleu Besançon,* il explique que «le sein ne tire pas bénéfice d'être privé de l'apesanteur car dans ce cas, les tissus de soutien ne vont pas se développer et même ils vont s'étioler et le sein va progressivement se dégrader». Capucine, 28 ans, est une des volontaires de cette étude et ne porte plus de soutien-gorge depuis 2 ans.

«L'intérêt est multiple : on respire mieux, on se tient plus droite, on a moins de douleurs au niveau du dos», témoigne-t-elle. Il n'y a plus qu'à tester mesdames !

LA FATIGUE

Comment la prévenir naturellement ?

Changements de saison, stress, convalescence... Les différents moments de la vie provoquent parfois une baisse de tonus et, malgré le repos, la fatigue s'installe sans que vous vous en rendiez compte. Les méthodes les plus naturelles donnent souvent des résultats inattendus.

Ensuite, il faut bien s'occuper de son alimentation. Il faut impérativement prendre un petit déjeuner équilibré et riche pour pouvoir affronter les efforts du quotidien et préférer les aliments riches en sucres rapides comme le miel et les confitures qui donnent des formes d'énergie exploitable dans l'immédiat par l'organisme.

Le déjeuner est aussi important à condition que ce soit faible en matière grasse et pas très copieux pour garder la forme le reste de la journée.

Les escalope de poulet, de dinde ou mieux le poisson sont des aliments parfaits pour cette période de la journée.

Enfin, en ce qui concerne le dîner, il faut que ce soit le plus léger possible.

- Les fruits et légumes frais : riches en vitamines et minéraux, ils sont la base de toute alimentation anti-fatigue. Choisissez-les selon vos goûts et la saison, mais privilégiez la carotte, le chou, le persil, l'épinard et la courgette. Consommez-les crus lorsque c'est possible, ou faites-en des jus.

- Les légumes secs : riches en fer, magnésium et protéines, ils vous procureront une énergie durable et combleront les lacunes éventuelles de magnésium, courantes dans les périodes de stress. Lentilles, pois cassés, haricots... : consommez-les en soupe ou accompagnés de féculents.

- Les fruits secs : sources de glucides et de magnésium, ils sont recommandés aux sportifs pour pallier d'éventuelles baisses de tonus. Ayez-en toujours dans vos poches ou votre sac : en matinée ou dans l'après-midi, ils combleront vos petits creux tout en vous redonnant la pêche. Pruneaux, raisins, abricots, pommes, amandes, noisettes... Vous n'avez que l'embarras du choix.

- Le miel : si vous l'aimez, n'hésitez pas à l'utiliser en remplacement du sucre blanc basique : parmi ses nombreux avantages, il est réputé pour combattre efficacement l'anémie et augmenter l'énergie.

> Vous émincez un citron avec son zeste, et vous le mettez dans un petit saladier avec 4 grosses cuillères de miel, et un peu d'eau chaude, mélangez-les et laissez reposer 2 heures.

Ceci est à manger dans les 48 heures, selon votre goût avec du pain ou des céréales, vous pouvez également mixer ce mélange et l'ajouter à du jus de fruits frais, mais juste avant de le boire car le but est de consommer cette préparation sans que sa composition soit modifiée, et le mieux est en début de journée ou le midi pour ne pas être trop énergique le soir.

> Prenez 1 concombre épluché à mettre dans une centrifugeuse et après en avoir extrait le jus, buvez-en 1 grand verre le matin, vous ressentirez rapidement ses effets.

> Prenez une cuvette ou autre récipient qui peut accueillir vos pieds que vous remplissez d'eau chaude, vous versez 2 cuillères à café de bicarbonate alimentaire et laissez vos pieds au moins 1/4 d'heure. Ce bain de pieds vous montrera toute son efficacité surtout juste avant de vous coucher.

Le réveil sera beaucoup plus serein.

La carotte, anti-cholestérol

On sait depuis longtemps que, grâce à sa forte concentration en provitamine A, la carotte s'oppose aux radicaux libres qu'elle améliore l'état de la peau et des muqueuses et qu'elle favorise la vision crépusculaire.

Mais on ignorait jusqu'ici que la carotte agissait sur le taux du cholestérol sanguin. Selon une étude réalisée récemment aux États-Unis, l'enrichissement de l'alimentation, avec 200 g de carottes crues chaque jour, peut faire chuter de 11% le taux du cholestérol.

On attribue cet effet aux fibres solubles de la carotte, à certaines hémicelluloses qui limitent l'assimilation du cholestérol et surtout aux pectines qui ont une action «séquestrante» sur les sels biliaires et les acides gras.

Ces pectines maintiennent le cholestérol dans le tube digestif l'empêchant ainsi de se diffuser dans le sang. Elles modifient la viscosité des aliments présents dans le tube digestif, régularisant de la sorte l'absorption des graisses, du cholestérol notamment.

Ces effets sont amplifiés par la teneur exceptionnelle de la carotte en vitamine E qui, en se dissolvant dans les corps gras, va empêcher le LDL cholestérol (mauvais cholestérol) de s'oxyder et d'adhérer aux parois de nos artères.

Sachez que...

Le romarin possède des vertus digestives. Les flavonoïdes qui sont présents en lui lui confèrent des propriétés stimulantes. Le romarin (iklil) est donc bénéfique pour les personnes souffrant d'insuffisance biliaire.

La sauge, anti-grippe

En tisane, la sauge (m'rimiya ou souak é'nbi) est un fébrifuge très efficace, de plus, elle est tonique : une tisane de sauge atténuera ainsi les effets les plus pénibles de la grippe. Même dans le cas d'un simple rhume, son essence est bénéfique. La tisane de sauge combat également la diarrhée et, grâce à une de ses composantes, le salviol, elle favorise la digestion en stimulant la vésicule biliaire.

Le saviez-vous...?

Un être humain abrite en moyenne 100 billions de bactéries (100 mille milliards ou 10 puissance 14), soit 10 fois plus que le nombre de cellules humaines (10 puissance 13). Ces bactéries qui se trouvent surtout dans le système gastro-intestinal pourraient jouer un rôle-clé pour traiter et prévenir l'obésité.

DÉCOUVREZ...

Le fenouil était un antidote utilisé durant l'Antiquité grecque et romaine contre les piqûres de scorpions et les morsures de serpents et de chiens.

Des études cliniques devraient bientôt confirmer l'hypothèse selon laquelle le fenouil diminuerait également la tension artérielle.

Le blanc d'œuf serait aussi puissant qu'un médicament

Dans le blanc d'œuf, des protéines qui font baisser la pression artérielle Un constituant naturel de l'œuf, le RVPSL, peut faire expérimentalement autant baisser la pression artérielle que le captopril, un médicament anti-hypertenseur.

Ce constituant agit, comme le médicament, en inhibant une enzyme appelée enzyme de conversion ce qui bloque la production d'angiotensine — un vasoconstricteur. C'est ainsi que la pression artérielle diminue.

Cette découverte a été faite par l'équipe du Dr Zhipeng Yu, à l'Université de Jilin (Chine) en collaboration avec des chercheurs américains de Clemson University (Caroline du Sud) et présentée le 9 avril lors de la réunion de l' American Chemical Society (ACS) qui s'est tenue du 7 au 11 avril à La Nouvelle-Orléans. Le RVPSL de l'œuf est un peptide – un ensemble d'acides aminés, c'est-à-dire l'un des matériaux de base des protéines. Il est contenu dans le blanc d'œuf. Administré à des rats qui développent spontanément une hypertension, il a fait baisser leur pression artérielle sans effets indésirables.

D'autres équipes ces dernières années ont identifié d'autres peptides du blanc d'œuf dotés des mêmes propriétés.

Selon le Dr Yu, les peptides du blanc d'œuf, absorbés naturellement avec l'œuf ou par la prise de suppléments pourraient être utilisés dans le traitement de l'hypertension.

Yu fait remarquer que la recherche a été effectuée avec une version du peptide chauffée à une température de 93°C environ, soit moins que les températures utilisées pour cuire un œuf. Cependant, d'autres études ont trouvé que les peptides gardent leurs effets bénéfiques sur la pression artérielle après une cuisson à haute température.