Soir Santé

Dimanche 5 mai 2013 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Soupe à base de cresson

Pour éliminer les toux passagères, rien ne vaut les méthodes naturelles. Une soupe à base de cresson peut très bien faire l'affaire qui, grâce à ses ingrédients, dispose d'un pouvoir curatif, antiseptique, dépuratif, et digeste. Sachez aussi que cette soupe a une forte teneur en vitamine C.

Ingrédients : Si vous voulez réaliser une recette pour quatre personnes, vous aurez besoin de quatre pommes de terre, une botte de cresson (guerniouèche), six tiges de thym (ziîtra) frais, deux oignons, trois feuilles de sauge (mirimiya) fraiches et 20 cl de crème fraîche allégée.

Préparation : La première chose à faire est de laver le cresson, les pommes de terre, les oignons et la sauge. Pelez les pommes de terre et les oignons. Découpez le cresson. Ensuite, versez de l'eau bouillante dans un récipient de cuisson, ajoutez-y tous les ingrédients que vous venez de préparer, y compris le thym. Laissez cuire pendant 20 minutes. Après, enlevez le thym, et versez le tout dans un mixer. Faites fonctionner l'appareil. Mixez pendant quelques secondes et servez au chaud.

DÉCOUVREZ...

La carotte est caractérisée par sa haute teneur en provitamine A ou carotène, c'est ce qui lui donne sa couleur. Le carotène a de nombreuses propriétés, notamment, il intervient dans le bon état des muqueuses, de la peau et de la vision crépusculaire. De même, il favorise les actions contre le taux de cholestérol sanguin, l'évolution de l'athérosclérose, le vieillissement des cellules et stimule l'immunité.

Le besoin en vitamine et provitamine A est augmenté chez les femmes enceintes, les utilisatrices de contraceptifs oraux, les fumeurs et lors de certains traitements médicaux.

VARICELLE

Traitement avec la carotte et le coriandre

Une soupe préparée avec environ 100 g de carottes et 60 g de coriandre (h'chich m'qatfa) est très efficace contre la varicelle.

Les carottes et le coriandre doivent être coupés en petits morceaux et bouillis. La soupe doit être prise une fois par jour au moins.

L'avoine, anticholestérol

L'avoine, riche en fibres alimentaires solubles, diminue l'absorption du mauvais cholestérol par les intestins et, de ce fait, agit favorablement sur l'hypercholestérolémie. L'avoine est très consommée sous forme de flocons, les célèbres flocons d'avoine.

Le coing, bon pour la régulation

Ses fibres permettent également d'abaisser l'index glycémique et le taux de cholestérol sanguin.

Elles diminueraient, par ailleurs, le risque de cancer colique et du système digestif.

LU POUR VOUS

La bêtatrophine : un espoir pour les diabétiques ?

Doug Melton, co-directeur de l'Institut Harvard Stem Cell (HSCI) et son post-doctorant, Peng Yi viennent d'identifier une hormone, appelée bêtatrophine, naturellement présente chez l'Homme. Cette hormone multiplie les taux de cellulles bêta, présentes dans le pancréas, qui sécrètent l'insuline, l'hormone peptidique permettant de réguler le taux de glucose dans le sang. La bêtatrophine pourrait donc aider les personnes souffrant de diabète de type 1 et de type 2, en compensant leur production d'insuline insuffisante. Après 5 années de recherches sur des souris, financées par des fonds publics, des essais cliniques sur l'Homme devraient commencer d'ici 3 à 5 ans.

Une injection de bêtatrophine pourrait traiter les personnes souffrant de diabète de type 2 car celui-ci va alors fabriquer des cellules sécrétrices d'insuline et ainsi éviter les injections quotidiennes d'insuline.

Ces études sont, pour le moment, basées sur le traitement du diabète de type 2 mais ces deux chercheurs d'Harvard pensent que la bêtatrophine pourrait aussi guérir les diabétiques de type 1.

LE GOITRE

Les aliments riches en iode

Le goitre est une maladie qui provoque un gonflement de la glande thyroïde dans le cou. L'une des principales causes de cette maladie est le manque d'iode dans l'alimentation. Le goitre peut s'accompagner d'amaigrissement, de dépression et d'irritabilité, de tremblement ou de constipation.

Pas de baguette magique pour soigner une thyroïde. Les traitements existent mais il faudra du temps, de la persévérance. C'est aussi pour cela qu'il faut penser à sa thyroïde lorsqu'elle est encore en bonne forme. Mieux vaut être préventif et se persuader que cette glande est une clé de bonne santé et qu'il est trés important qu'elle soit au top. Si vous souhaitez traiter le goitre avec des remèdes naturels, lisez la suite…

- Dans un premier temps il faut toujours considérer son alimentation et les moments forts qui raccourciront le temps des soins. On peut commencer une monodiète de fruits. Une cure de Fraises, puisque c'est la saison, est tout indiquée. La Fraise est un fruit qui a une action sur tout le système glandulaire. Dans l'alimentation il sera bon d'ajouter au maximum l'ail qui est également trés bon pour nos glandes.

- Vous pouvez donc consommer des aliments qui contiennent beaucoup d'iode. Ces aliments sont la laitue, les carottes, les oignons, l'ananas, les tomates, les fraises, les agrumes, les fruits de mer, les navets, l'ail, le riz et le jaune d'?uf.

- Pour commencer, prenez de la vitamines C sous forme de supplément tous les jours. Il a été démontré que la vitamine C aide à traiter un goitre. Elle est particulièrement utile pour les personnes qui souffre d'un goitre causé par une carence en iode.

- Prenez également de la vitamine A sous forme de supplément tous les jours. Vous pouvez également trouver de la vitamine A dans les aliments d'origine animale. Les personnes qui souffrent d'un goitre peuvent voir leur condition empirée lorsqu'elles ont de faibles taux de vitamines A.

- Si vous souffrez d'un goitre, il est également fortement recommandé de prendre de la vitamine E sous forme de supplément. La vitamine E est une autre vitamine qui est souvent jugée insuffisante chez les personnes souffrant d'un goitre, surtout pour celles ayant des carences en iode.

- Une cure marine sera également très bénéfique. Le climat marin est équilibrant pour le système glandulaire, régénérant et revitalisant. En plus elle fournit toute la gamme des oligo-éléments qui sont nécessaires à la stabilité de l'ensemble endocrinien.

- Attention aux couleurs dont vous vous entourez ! Le rouge par exemple stimule la glande thyroïde alors que le vert la freine.

- Les bains de bras qui sont si précieux pour ces malades qui ont souvent des troubles cardiaques. Et ils sont un véritable soulagement pour le cœur. A faire tous les aprés-midi et d'une durée de 30 secondes à Une minute.

- Le soir au coucher piétiner dans l'eau fraîche 1 à 2 minutes. Si vous avez les pieds trop froids, alterner eau chaude et eau froide.

- Des enveloppements du cou quand vous en avez l'occasion, par exemple le soir en regardant la télé. Si vous avez de l'eau de mer pour cet enveloppement c'est encore mieux ou sinon de l'eau fraîche, c'est bon, aussi, vous pouvez la saler tout simplement.

Traitement du goitre avec le cresson et le pissenlit

Le goitre peut être traité avec du cresson (guerniouèche). Cette plante est une source importante en iode et est efficace dans le traitement du goitre. Faites une pâte avec du cresson et mettez-la sur votre cou. Vous pouvez également faire une pâte à l'aide de feuilles de pissenlit (tifaf) et de beurre. Chauffez ce mélange et mettez-le sur la partie enflée.

Traitement du goitre avec l'ortie

Ecraser des graines, feuilles et pointes d'orties (horeïque), mélanger avec un peu d'eau, laisser macérer une dizaine de minutes et boire le jus qui stimule la glande thyroïde.

Traitement du goitre avec le jus de fruit

Dans le cas d'une apparition récente du goitre, le patient doit prendre du jus d'orange, de pomme, d'ananas tous les 2 à 3 heures et pendant 5 jours.

Traitement du goitre avec les fruits et les produits laitiers

Le fait de boire beaucoup de jus de fruits et du lait aide vraiment à réduire le goitre. le patient doit prendre un jus de fruit et il doit ensuite suivre pendant les 3 jours d'après un régime basé sur les fruits et les produits laitiers. Il doit consommer au minimum trois fruits par jour accompagnés d'un verre de lait.

Aliments à éviter dans le cas du goitre

Certains aliments doivent être absolument évités tels que ceux contenant de la farine blanche, le sucre, les frites et les matières grasses, le thé, le café.

Soigner le rhume avec les pommes

Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole, couper 3 pommes en morceaux (sans la peau) et les jeter dans l'eau bouillante, diminuer le feu et laisser frémir pendant 20 minutes, filtrer pour ne retenir que l'eau.

Buvez une grande tasse de cette tisane aux pommes deux à trois fois par jour pendant 3 jours avec une cuillère à café de miel.

Sachez que...

Grâce à la lutéine et la zéaxanthine, le petit pois est un aliment antioxydant par excellence. Il protège le corps des atteintes causées par les radicaux libres. Enfin, le petit pois participe à l'élimination du cholestérol.

Le thym bon pour la digestion !

Le thym contient des phénols qui favorisent la digestion et aident à réduire les ballonnements et autres désordres gastro-intestinaux (vertus confirmées par l'OMS). Faire infuser, durant 10 minutes, 1 à 2 gr de thym frais ou séché dans une tasse d'eau bouillante. En consommer 3 à 4 fois par jour.

Le saviez-vous... ?

L'eau de cuisson des navets peut être utilisée pour soigner les maux de gorge. En plus d'être bonne pour le transit intestinal, elle est également anticancérigène.

L'abricot, contre l'anémie

C'est un fruit très digeste qui favorise la production de globules rouges, ce qui est bon contre l'anémie. L'abricot fournit également de la vitamine C et des oligo-éléments, bons pour les sportifs.

PSORIASIS

Soin à l'huile d'avocat

Prenez quelques gouttes d'huile d'avocat et appliquez-les sur la zone touchée. Ce traitement a prouvé son efficacité en cas de psoriasis selon certains spécialistes.

LES LABORATOIRES MAGPHARM SOUFFLENT LEURS 10 BOUGIES

Un anniversaire sous le signe de l'environnement

Magpharm vient de célébrer son dixième anniversaire, ce 1er mai, à l'hôtel El Aurassi. Une date importante pour Mme Chérifa Kerrar, gérante, qui a su faire de cette entreprise le leader algérien de la phytothérapie.

Depuis dix ans, dans une époque profondément marquée par la recherche d'une vie plus saine, d'un retour à la nature et une certaine quête de valeurs essentielles, les Laboratoires Magpharm se sont consacrés à la mise au point de nouveaux «médicaments de santé» à base de produits naturels, soucieux de la santé et du bien-être surtout de leurs consommateurs. La démarche qualité n'a cessé de croître pendant ces 10 années, afin de satisfaire toutes les exigences de sécurité dans le domaine du médicament de phytothérapie.

En 2003, Magpharm a créé sa première gamme, Phytopharm, avec son produit phare, la tisane pour bébé. Cette gamme se décline aussi en plusieurs produits, pouvant traiter plusieurs pathologies (anxiété, insomnie, nervosité, insuffisance veineuse…). Ensuite, il y a eu la gamme Mediflex anti-arthrosique et action lente.

A l'occasion de cet anniversaire, Magpharm s'est engagé à porter le gant vert, symbole de la campagne «Mafiha walou – Pourtant c'est simple», que mène le groupe de jeunes bénévoles Ness El Khir, en signant avec ce dernier, un protocole d'accord dont l'objectif poursuivi est la protection de l'environnement (nettoyage des plages, etc.). Ce partenariat permettra ainsi aux responsables de Magpharm d'apporter tout leur soutien au groupe volontaire, en agissant à leur côté sur le terrain, pour garantir un environnement meilleur pour les générations à venir.

Plusieurs conférences ont été présentées au cours de la cérémonie, notamment sur l'environnement et la préservation des ressources naturelles.