Soir Santé

Dimanche 23 juin 2013 - Page 15

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus de citron et mélisse

Riche en vitamine C, contre diverses maladies infectieuses : refroidissement (syndrome grippal), rhume, grippe, cystite, etc.

Contre le scorbut (maladie quasi disparue dans les pays industrialisés, caractérisée par un manque de vitamine C).

Contre la fatigue.

1. Ingrédients :

> 1 citron ou citron vert.

> 5 feuilles fraîches de mélisse (trandjane).

> Sucre (1 cuillère à soupe) ou miel (1 cuillère à soupe).

> Eau (200 ml environ).

2. Préparation :

> Coupez le citron en deux.

> Pressez le citron (en utilisant un presse-citron ou à la main).

> Prenez 5 feuilles de mélisse fraîches, lavez-les bien.

> Mettez le jus de citron, la mélisse, le sucre ou le miel et les 200 ml d'eau dans un mixeur.

> Mélangez bien pendant quelques minutes.

3. Posologie

Consommez 1 à 2 jus par jour.

Le thym, pour le moral et la fatigue

Le thym (z'îtra), grâce à son effet tonifiant, baisse la sensation de fatigue et éloigne les idées noires. Il est aussi apaisant et reste donc un allié contre le stress, malgré le fait qu'il accentue quelque peu l'hypertension.

Le safran contre la migraine

Il possède une légère propriété sédative et peut donc être utilisé comme remède contre les insomnies. Le safran (zaâfran) stimule la digestion et soulage le foie. Riche en riboflavine (vitamine B2), il est utilisé en traitement de fond contre la migraine. En poudre ou en filaments à incorporer dans vos plats.

La sarriette, des vertus aphrodisiaques

Elle a des vertus stimulantes, et c'est l'herbe aphrodisiaque par excellence. On dit que boire une infusion de sarriette (zaâtar sauvage) avant de se coucher «réchaufferait la femme frigide et redonnerait du tonus à l'impuissant».

La coriandre contre les rhumatismes

La coriandre (h'chich m'qetfa, ou kosbar) est traditionnellement utilisée contre les troubles digestifs, tels que la constipation ou l'aérophagie, notamment ses graines. On peut aussi l'utiliser contre les douleurs dues aux rhumatismes et aux articulations.

Achetez les feuilles lorsqu'elles sont bien vertes et rangez-les au réfrigérateur. Les graines, quant à elles, doivent être dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Si vous souhaitez les moudre vous-même, rôtissez-les d'abord à la poêle afin qu'elles conservent toute leur saveur. En poudre, vous pourrez en saupoudrer vos plats mais aussi soupes et bouillons.

Vous pouvez la consommer en infusion tout simplement. Disposez les feuilles de coriandre dans une tasse et arrosez-les d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes et dégustez votre infusion.

L'âge moyen de la maturité pour un homme est... 43 ans, contre 32 pour les femmes !

En révélant ces résultats, la chaîne de télévision britannique Nickelodéon donne raison à bon nombre de personnes qui pensent que l'homme reste longtemps enfant. Et savez-vous quels sont ses principaux défauts ?

Selon le sondage rapporté par le *DailyMail*, 8 femmes sur 10 pensent que les hommes sont d'éternels enfants. Ce que ces messieurs n'acceptent pas vraiment puisque seulement 1 sur 4 reconnaît être immature. De leur côté, un quart des femmes interrogées ont déclaré prendre toutes les décisions importantes dans le couple et souhaiteraient que leur partenaire exprime plus ses sentiments. Parce qu'elles ne supportaient plus la situation, 3 sur 10 ont quand même déjà mis fin à leur relation.

LA VASELINE

Des bienfaits médicaux efficaces

Connue pour son caractère lubrifiant, la vaseline est une gelée faite à partir d'huile de pétrole qui devient fluide à température ambiante. Sa forme officinale est vendue en pharmacie. La vaseline officinale est un médicament. C'est une pommade employée comme traitement d'appoint des lésions d'irritation et de sécheresse cutanée mais savez-vous que la vaseline vous rendra également de nombreux services dans la vie de tous les jours...

Contre la corne aux pieds

La peau des pieds est l'endroit le plus sollicité de notre corps. Pour éviter qu'elle sèche et que la corne se forme, il faut l'hydrater. La vaseline est un produit efficace sur les pieds secs. Son caractère collant et gras n'est pas aussi inconfortable que pour le visage. On peut l'appliquer généreusement sur les zones sèches et laisser poser toute une nuit après avoir enfilé une paire de chaussettes.

Contre les brûlures, les égratignures

En cas de petites blessures (brûlures, morsures, égratignures...), la vaseline peut aider à régénérer la peau. Elle crée un milieu humide au niveau de la plaie et favorise la croissance cellulaire en limitant la formation de croûtes. Appliquer directement la vaseline en couche épaisse sur la plaie, même si elle saigne.

Pour faciliter les rapports sexuels

De par son caractère lubrifiant, la vaseline peut être utilisée pour hydrater les muqueuses en cas de sécheresse vaginale. En revanche, il est important de ne pas l'utiliser sur un préservatif. Il devient alors poreux donc perméable aux microbes et peut laisser passer les spermatozoïdes.

Pour soigner les lèvres gercées

La vaseline est un corps gras efficace en cas de lèvres gercées. Grâce à son action occlusive, elle hydrate la peau et empêche l'eau de s'échapper. Son état pâteux convient parfaitement à une application sur les lèvres. Appliquer la vaseline sur les lèvres, en petites touches.

Un excellent antirides

Hydratante, la vaseline raffermit et lisse la peau ce qui réduit la visibilité des rides. De plus, elle permet de conserver la teneur en eau de la peau et évite le processus de dégradation. Appliquer la vaseline sur les petites rides en complément de votre soin antirides.

Attention : la vaseline a un caractère comédogène, c'est-à-dire qu'elle favorise l'apparition des points noirs.

Pour réparer les peaux sèches

La vaseline a des propriétés occlusives, elle bloque toutes les entrées de l'eau comme les sorties. Elle forme une couche imperméable à la surface de la peau qui limite l'élimination de l'eau et évite la déshydratation. C'est en quelque sorte un anti-déshydratant. Appliquer la vaseline chaque matin sur les endroits où la peau est sèche.

Attention : la vaseline convient aux peaux sèches mais elle a un caractère collant, gras et luisant qui n'est pas toujours agréable.

Démaquillant avec du citron, de la vaseline et de l'amande

Pour cela, munissez-vous de jus de citron, de vaseline et d'huile d'amande douce. Préparez un volume de chaque et mélangez énergiquement le tout jusqu'à obtenir un résultat homogène. Prenez à présent un disque de coton et versez un peu du mélange dessus puis passez-le vous sur le visage, vous sentirez votre peau nourrie et fraîche.

Colorer sans traces !

Évitez les marques sur le front et les joues en étalant de la vaseline avant d'appliquer la teinture sur votre chevelure : le produit ne tachera pas la peau.

Bien choisir sa vaseline

N'oublions pas que la vaseline est issue d'une distillation de pétrole. Il est donc important de bien la choisir. C'est une matière première connue pour son inertie chimique. Il faut utiliser de la vaseline de qualité pharmaceutique. On l'achète donc uniquement en pharmacie pour ne pas prendre de risques.

Arthrose : utilisez le lin

Prenez une poignée de graines de lin (zeriâte el kettane) puis pilez jusqu'à ce qu'elles soient bien molles. Faites bouillir ensuite un demi-litre d'eau dans une casserole. Mettez les graines de lin broyées dans l'eau bouillante et attendez quelques secondes (10 à 15 secondes). Mélangez la décoction et faites un cataplasme sur la partie touchée par l'arthrose. Changez le cataplasme deux trois fois par jour et faites cette opération pendant au moins cinq jours.

DÉCOUVREZ...

La noix de coco fait partie de la famille des palmacées. Verte, elle n'est pas encore mûre mais c'est durant cette phase qu'elle renferme le plus d'eau. Ce liquide, si on laisse le fruit mûrir, se transforme en chair de couleur blanche. Une fois la noix de coco mûre, une enveloppe fibreuse et épaisse enveloppe sa mince coque de couleur brune. La noix de coco peut également avoir des effets laxatifs si l'on en consomme de trop.

Ainsi, ce fruit est bon pour la santé, dès l'instant qu'il est consommé de manière raisonnable.

La réglisse, pour votre libido

La réglisse (erq assous) réchauffe le sang et réveille la libido. C'est un stimulant sexuel réservé à la femme, car elle contient de l'acide glycirizique qui diminue la synthèse de testostérone, entraînant une baisse de la libido chez les hommes. Pour un acte sexuel qui dure et une meilleure sexualité, on préconisait de boire un mélange fait à partir de beurre, de miel, de sucre et de réglisse, le tout dilué dans du lait et du jus de fenouil.

Sachez que...

Le safran agit sur les zones érogènes de façon identique aux hormones. C'est un vrai stimulant sexuel. À consommer avec modération, car il provoque le fou rire.

Une théorie controversée

Comme de nombreuses théories émises sur la ménopause, celle des chercheurs canadiens est critiquée par d'autres scientifiques. Le Dr Maxwell Burton-Chellew, biologiste à l'Université d'Oxford, estime ainsi que c'est le manque de fertilité des femmes qui a poussé les hommes à en choisir des plus jeunes, non l'inverse.

Le saviez-vous... ?

Les agrumes favorisent l'assimilation du fer lors de la digestion. Il est donc conseillé d'agrémenter vos légumes de jus de citron pour une meilleure assimilation.

Du café, pour votre bronzage

Préparez du café comme vous avez l'habitude de le faire. Laissez-le tiédir et ajoutez-y de l'huile d'olive. Mélangez bien le tout et enduisez-en votre corps...

Les haricots verts, antioxydants

Les haricots verts sont également source de minéraux comme le nickel, l'iode, le cobalt, le potassium, le calcium et le magnésium. Ces constituants permettent aux haricots verts d'avoir des propriétés antioxydantes.

Ce sont des aliments conseillés aux personnes qui veulent réduire le risque de maladies graves.

Clous de girofle, contre les troubles digestifs

C'est en infusion que les bienfaits des clous de girofle (qronfel) s'expriment le mieux contre les troubles digestifs. Disposez entre 3 et 8 clous de girofle (cette épice a un goût très parfumé et corsé) dans une tasse. Faites bouillir de l'eau et versez sur les clous. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez avec une passoire et ajoutez une cuillère de miel liquide ou une pincée de cannelle pour sucrer la préparation. Buvez 3 fois par jour entre les repas. En plus de faciliter votre digestion, cette infusion vous aidera à prévenir et lutter contre la grippe et autres maladies infectieuses.

On utilisait également le clou de girofle comme tonique utérin en le prescrivant comme infusion aux femmes enceintes les mois précédant l'accouchement.

Si les femmes sont ménopausées, c'est peut-être à cause des hommes...

Bouffées de chaleur, prise de poids, baisse de libido... L'arrivée de la ménopause chez la femme est difficile à vivre. Des chercheurs canadiens avancent aujourd'hui une nouvelle – et très curieuse – piste pour expliquer ce phénomène. Selon eux, la ménopause serait due aux hommes.

Intrigués par le fait que les femmes ne sont pas fertiles toute leur vie (à l'inverse des autres mammifères), des généticiens de l'université McMaster (Canada) ont voulu établir leur propre théorie de la ménopause. Ils ont mis au point un modèle informatique permettant d'observer l'évolution de la fertilité des femmes si les hommes venaient à ne choisir que les plus jeunes d'entre elles pour se reproduire. Ils ont alors montré que des mutations se produisaient au fil des générations diminuant la possibilité pour une femme de concevoir un enfant. Ils en ont conclu que, parce que les hommes préfèrent se mettre en couple avec des femmes jeunes, celles de 45 ans et plus ne trouvent plus d'hommes disponibles et n'auraient donc plus besoin d'être fertiles. C'est là qu'intervient leur ménopause.

Le Pr Rama Singh, auteur de l'étude, a également estimé qu'avec l'extension de la longévité et les grossesses de plus en plus tardives, l'âge de la ménopause pourrait être repoussé sur une longue période.