Soir Santé

Dimanche 21 juillet 2013 - Page 17

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sauce soins de la prostate

A prendre en prévention et en complément de votre traitement à la dose d'une cuillerée à soupe par jour, de préférence au repas du soir. (Mélanger dans les aliments, par exemple).

Ingrédients :

- 140 grammes de concentré de tomates.
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive première pression. (De préférence, l'huile de graines de courge, si vous en trouvez).
- 1/2 cuillerée à café de curcuma (erq lasfar) en poudre. (Anti-inflammatoire).
- 1/2 cuillerée à café de gingembre (skendjbir) en poudre. (Anti-inflammatoire).

Préparation : Verser le concentré de tomates dans le bol avec l'huile, puis les autres ingrédients, et bien mélanger. (On peut ajouter quelques gouttes de jus de citron pour rendre la préparation plus appétente). A prendre en prévention et en complément à la dose d'une cuillerée à soupe par jour, de préférence au repas du soir. (Mélanger dans les aliments, par exemple).

La carotte, pour nettoyer les reins

D'après quelques études, la carotte aurait également pour effet de réduire le cholestérol et de protéger l'homme contre le cancer du poumon. La consommation de carottes est particulièrement recommandée aux personnes souffrant d'anémie ou de diarrhée. De plus, la carotte étant composée de caroténoïde (un antioxydant), c'est un légume particulièrement recommandé aux personnes souffrant de maladies liées au vieillissement ou cardiovasculaires.

Le jus de carotte est un autre nettoyant puissant pour le corps et particulièrement pour les reins.

La fraise absorbe le gras

La couleur rouge de la fraise témoigne de sa richesse en bêta-carotène qui aide la peau à se préparer au bronzage.

A vous le bronzage uniforme et durable. Enfin, la fraise contient de l'acide ellagique, qui appartient à la famille des polyphénols (que l'on retrouve également dans le thé vert). Cet acide aide à prévenir l'accumulation de gras dans les artères.

Riez plus, tout simplement !

Ce conseil simple à comprendre mais pas toujours facile à effectuer est pourtant excellent pour sa santé.

En plus d'avoir un effet contre le stress une étude parue en août 2011 par l'Université du Maryland (USA) a montré que rire avait un effet protecteur pour le cœur (ex. prévention de l'infarctus du myocarde) autant efficace que la prise de certains médicaments (statines) ou la pratique de sport (on le sait un autre excellent conseil de prévention). De plus, selon une étude britannique publiée en septembre 2011, rire à gorge déployée avec des amis diminue la sensation de douleur, grâce aux molécules opiacées qui inondent alors le cerveau.

Le céleri, un tonique stimulant

Boire un ou deux verres de jus de céleri (krafess) frais peut bénéficier les personnes atteintes de troubles nerveux et d'insomnie. Il est aussi un tonique revitalisant pour le cerveau, améliorant la mémoire et aidant à diminuer les vertiges. Un autre avantage majeur du céleri est qu'il permet de réguler la pression artérielle. La vitamine C présente dans le céleri permet de protéger le système immunitaire et contre les rhumes ou la grippe.

Le céleri frais contient des composés anti-cancéreux qui permettent de détoxifier les polluants dans le corps comme la nicotine.

Une peau éclatante grâce au blanc d'œuf !

Avez-vous déjà testé le blanc d'œuf sur votre peau pour avoir un teint net et lumineux. Des études très sérieuses ont démontré que le blanc d'œuf est un excellent agent de nettoyage et permet aussi d'embellir naturellement votre peau sans aucun produit contenant des substances chimiques ou des conservateurs. Il contribue également à resserrer les pores de la peau de votre visage. La protéine contenue dans le blanc d'œuf permet aussi d'absorber l'excès de sébum pour éliminer ou faire diminuer l'apparition de votre acné et des petits boutons disgracieux. Voici une des recettes les plus utilisées et les plus efficaces à réaliser chez vous en quelques secondes seulement pour un résultat rapide et garanti. Prendre un œuf, le casser tout en séparant le jaune du blanc d'œuf (gardez le jaune, vous pourriez en avoir besoin pour vos cheveux comme après-shampooing ou en masque). Sur le visage propre étaler le blanc d'œuf en évitant les yeux et la bouche. Laisser sécher pendant environ 10 à 15 minutes puis laver le visage avec de l'eau tiède.

Une autre recette tout aussi simple et efficace. Vous pouvez également utiliser le blanc d'œuf avec quelques gouttes de jus de citron. Mélangez les deux ingrédients, le blanc d'œuf et une cuillère à café de jus de citron.

Remuez pendant une minute environ pour que le mélange soit bien homogène. Appliquez votre mélange à l'aide d'un pinceau de préférence et laissez sécher environ une dizaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède.

DIGESTION

Les boissons qui aident à digérer

Lourdeurs d'estomac, nausées, ballonnements... Vous avez du mal à digérer ? Optez vite pour une de ces boissons santé !

Une très sérieuse étude publiée dans le *British Medical Journal* vient de démonter que la boisson la plus appropriée pour permettre une vidange gastrique (meilleure digestion) est le thé. Cette application concerne aussi, selon les chercheurs, les repas riches en graisse.

Des jus de légumes pour mieux digérer «les gras»

Les jus de légumes rééquilibrent l'organisme soumis à un excès d'aliments trop riches et acides comme les viandes grasses, charcuteries, foie gras... car ils apportent des minéraux et oligo-éléments alcalinisants (potassium, magnésium et calcium) et de l'eau nécessaires à une bonne digestion. Le mieux est de miser sur la carotte, le chou, le concombre ou encore le radis. «Les jus de carotte ou de chou apaisent les muqueuses digestives irritées par une alimentation trop riche. On peut aussi abuser du jus de concombre qui est un excellent diurétique et du jus de radis, très efficace sur le foie et les fonctions biliaires», selon les spécialistes.

1 ou 2 verres par jour en apéritif ou en fin de repas. Consommez-les rapidement après les avoir pressés.

A savoir : un excès d'acides dans l'organisme provoque notamment des maux de ventre, une mauvaise haleine, une langue chargée.

Une tisane de menthe, verveine ou anis contre les ballonnements

La tisane de menthe poivrée est riche en acides phénoliques et en flavonoïdes réputés pour leurs propriétés antispasmodiques. Elle active la digestion, calme les ballonnements, les flatulences et soulage les irritations intestinales. La tisane de verveine odorante ou verveine citronnée regorge de flavonoïdes et d'acides-phénols qui ont pour action d'apaiser les crampes et les douleurs digestives. Enfin, la tisane d'anis vert (habète lahlawa) contient une molécule (E-anéthol) qui stimule la digestion et facilite l'expulsion des gaz intestinaux.

1 tasse (3 cuillères à café de plantes par tasse) après chaque repas pendant 3 à 4 jours.

Une tasse de thé vert pour détoxifier

Le thé vert est un excellent drainant parce qu'il favorise la diurèse (élimination rénale). Il permet ainsi de lutter contre la rétention d'eau et les toxines (dues à l'abus de protéines) accumulées pendant les repas de fêtes.

1 tasse après chaque repas pendant 1 semaine.

En revanche : «Les autres thés, notamment le thé noir, sont acides et peuvent entraîner une acidité gastrique sur les estomacs fragiles. Cela se traduit notamment par des ballonnements, une digestion difficile, des nausées et des brûlures d'estomac».

Un verre de Coca-Cola contre les nausées

«Ingéré en faible quantité, le célèbre soda facilite la digestion de certains aliments et combat les problèmes de diarrhée», expliquent les spécialistes. En revanche, il ne faut pas en abuser car en grosse quantité, il a l'effet inverse empêchant la pepsine, une enzyme digestive, d'agir correctement. Cela entraîne alors des problèmes gastriques comme des ballonnements, voire des diarrhées passagères. En cas de nausées ou de lourdeurs d'estomac, buvez-en un verre après le repas. La version light est à privilégier si vous désirez faire attention à vos apports caloriques.

A savoir : la pepsine est une enzyme digestive qui est libérée dans l'estomac lors de l'ingestion d'aliments. Elle sert à détériorer les protéines contenues dans les aliments consommés.

De l'eau gazeuse contre les lourdeurs d'estomac

Les repas gras et copieux font augmenter la production de sucs gastriques acides, entraînant des maux d'estomac. Les bicarbonates contenus dans les eaux minérales gazeuses neutralisent cette acidité excessive et limitent les sensations de pesanteur gastrique et de mauvaise digestion. Ils ont aussi un effet accélérateur sur la vidange gastrique. Privilégiez une eau minérale avec plus de 600mg/l de bicarbonates.

Après un repas trop lourd, on peut en boire 3 verres dans les heures qui suivent. Si l'eau est trop riche en sodium, limitez-vous à 2 verres.

A savoir : les eaux ayant une forte teneur en sodium ne conviennent pas à tout le monde (notamment aux personnes qui ont des problèmes d'hypertension ou suivent un régime sans sel).

Les boissons à éviter si on veut bien digérer

Le café et le thé noir entraînent une forte acidité dans l'estomac. Il faut éviter d'en abuser, surtout si l'estomac est déjà fragile.

Les boissons trop glacées pendant les repas. Le froid ralentit la progression des aliments digérés en contractant le pylore, le muscle qui sépare l'estomac du duodénum, et provoque des lourdeurs d'estomac.

La pomme pour atténuer le rhumatisme

Appliquer un cataplasme de pomme cru écrasée sur les articulations pour essayer d'atténuer les douleurs causées par certaines maladies telles que la goutte, le rhumatisme,... Laisser agir vingt minutes.

De l'ail contre les mouches

L'odeur de l'ail n'est pas appréciée des insectes. Réalisez une décoction d'ail et placez le liquide sur le bord des fenêtres, cela peut faire fuir les mouches.

Soigner les brûlures avec le haricot

Pour soigner les brûlures et les dartres, cuire du haricot sec, écraser en purée. Envelopper dans un linge en coton bien propre. Appliquer directement sur la partie à traiter durant vingt minutes. Renouveler le cataplasme tous les jours jusqu'à la guérison.

Hypertension et AVC

En améliorant la circulation sanguine, la souplesse artérielle et la fonction vasculaire, la consommation de jus de raisin évite la fatigue cardiaque et réduit le risque d'AVC. Les polyphénols limitent l'agrégation des plaquettes et l'oxydation du mauvais cholestérol qui est l'une des principales causes de la fixation de ces plaquettes sur les artères.

Sachez que...

La banane est aussi un excellent anti-anémique car elle contient du fer et du cuivre, principaux constituants des globules rouges. Du calcium, magnésium et phosphore, particulièrement recommandés en période de croissance pour la formation et la solidité des os et des dents et enfin de l'iode qui contribue au bon fonctionnement de la glande thyroïdienne.

Lavez toujours tous les fruits et légumes !

Laver les fruits et légumes avant de les manger crus ou de les cuisiner est un excellent conseil, car cela permet d'éliminer au maximum les microbes et autres produits chimiques (comme les engrais) qui pourraient être présents sur les fruits ou légumes.

Le saviez-vous... ?

La pastèque est bonne pour nettoyer les reins et les graines de pastèque sont particulièrement bénéfiques pour les calculs rénaux.

La noix de coco contre le goitre

La noix de coco empêche le goitre (thyroïde élargie non-toxique) en raison de sa teneur en iode organique. Elle lutte également contre la constipation et pour toute accumulation de gaz dans l'estomac et le tractus intestinal.

Le concombre, pour renforcer les ongles

Le concombre aurait pour effet de réguler la pression sanguine et de renforcer les ongles de l'homme. Il est préférable de consommer le concombre avec sa peau, car celle-ci est riche en provitamine A et en vitamine E, deux vitamines qui ont un effet anti-vieillissement sur les cellules de notre corps.

Le girofle pour soulager le mal de dents

Mettez une cuillerée à café de clous de girofle (qronfel) dans une tasse à thé d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez. Le traitement consiste à faire trois bains de bouche par jour, après les repas. Posez un clou de girofle à l'endroit douloureux. Ou bien imbibez un coton avec de l'essence de girofle vendue en pharmacie. Cette essence se compose d'hydrocarbures, d'eugénol, d'acide salicylique (comme l'aspirine) et de caryophilline.

LE ROMARIN POUR TRAITER LA NERVOSITÉ

Le romarin (iklil) est utilisé pour de nombreuses affections telles que la congestion du foie, l'inflammation de la vésicule biliaire accompagnée de crises douloureuses, le surmenage physique et intellectuel, la migraine, le vertige, la palpitation, la nervosité et les troubles intestinaux.

En usage interne, on peut utiliser le romarin en tisane, en utilisant juste les feuilles. Pour cela, verser une poignée de feuilles de romarin séchée dans une casserole contenant un litre d'eau bouillante. Laisser bouillir pendant dix minutes, ensuite filtrer. Boire trois tasses par jour de cette infusion.

Cette tisane est efficace pour traiter la nervosité. En traitement externe, utiliser cette infusion de romarin pour se laver le visage tous les matins. Mieux encore, faites des glaçons à base de romarin en congelant la tisane de romarin dans des petits cubes à glaçon. Utiliser ces glaçons sur le visage le matin, cela va permettre de lutter contre les rides tout en adoucissant la peau. Le romarin est autrefois utilisé par la reine de Hongrie, il est d'ailleurs réputé avoir guéri la reine d'un rhumatisme. Elle a également utilisé le romarin pour le traitement de sa peau, ce qui lui a donné une peau très douce à l'âge de 72 ans.

Par ailleurs, utiliser l'eau chaude à base de romarin comme eau pour le bain de pieds pendant environ 30 minutes procure un effet très relaxant, et permet de lutter contre la fatigue physique.