Soir Santé

Dimanche 16 mars 2014 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus vert à base de chou

Remède indiqué notamment pour maintenir ou perdre du poids. Il favorise la « détoxification » de l'organisme, en cas de régime…

1. INGRÉDIENTS : Pour un jus de 2 à 3 dl :

> 3 à 4 feuilles de chou
> Jus d'un citron ou citron vert
> 1 pomme coupée avec la peau
> 1 morceau de gingembre (skendjbir)
> 1 à 2 branches de céleri (krafess)
> 1 tranche d'ananas
> Quelques feuilles de menthe poivrée
> Environ 100 ml d'eau ou de jus de coco, vous pouvez aussi utiliser 200 ml d'eau pour un jus plus liquide (pour 2 personnes).

2. PRÉPARATION :

> Lavez bien tous les légumes et fruits.
> Coupez ou partagez les branches de céleri, les feuilles de chou et la pomme (enlever le noyau mais pas la peau) en plusieurs parts ainsi que le gingembre (1 part).
> Placez tous les ingrédients dans un mixeur en rajoutant si possible au fur et à mesure, mélangez par exemple la moitié des ingrédients, puis après quelques minutes l'autre moitié, pour éviter de boucher le mixeur.
> Mélangez bien pendant quelques minutes, attention cela peut prendre jusqu'à 5 minutes.
> Rajoutez éventuellement un peu de sel ou de poivre et complétez avec un peu d'eau si besoin, notamment si vous ne trouvez pas le jus assez liquide (trop purée).

3. POSOLOGIE : > A consommer de préférence 1 fois par jour le matin ou au repas de midi.

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

Pour lutter contre les kystes, mangez du pamplemousse !

Un antioxydant présent dans les agrumes pourrait prévenir la formation de kystes dans les reins, selon une étude de la *British Journal of Pharmacology*. Les scientifiques de l'Université Royal Holloway, St George, de l'Université de Londres et de la Kingston University de Londres ont découvert que la naringénine, un composant des pamplemousses et autres agrumes, est capable de bloquer la formation de kystes dans les reins. Cette découverte apporte l'espoir d'un nouveau traitement contre la polykystose rénale. Cette maladie génétique et rare se caractérise par le développement de kystes multiples, notamment sur les reins. Elle conduit à l'insuffisance rénale partielle puis terminale, à l'hypertension artérielle et peut rendre nécessaire une dialyse rénale (épuration du sang de ses déchets).

Actuellement, peu de traitements existent pour la soigner.

Soulagement des crampes menstruelles

Dans la médecine chinoise, le thé de gingembre (skendjbir) pris avec du sucre brun est prescrit pour traiter les crampes liées aux menstruations (règles douloureuses). Pour préparer votre thé : faites bouillir 2 grands verres d'eau (50 cl au total), dans une petite casserole et ajoutez 2 cuillères à soupe de racine de gingembre râpée. Attendre que la température du thé atteigne celle de votre chambre. Buvez le thé tel quel ou ajoutez du citron et/ou votre édulcorant naturel favori (du miel par exemple) pour donner du goût. Le thé au gingembre avec du miel est une boisson très apaisante quand vous souffrez d'un rhume ou d'une grippe.

L'épinard, bon pour les yeux

Les épinards sont une excellente source de fer, un élément clé de la production d'énergie dans le corps. Mangez une salade d'épinards au déjeuner et vous n'allez très probablement pas souffrir d'un affaissement d'énergie l'après-midi. De plus, la consommation des épinards favoriserait une bonne vue (grâce à ses lutéïnes) et un bon système immunitaire.

Cet aliment santé peut protéger également de l'ostéoporose, les maladies du cœur, le cancer du côlon, l'arthrite et d'autres maladies.

Les haricots, pour bâtir du muscle

Les haricots sont riches en protéines, qui aident votre corps à bâtir du muscle. Les cellules des muscles brûlent des calories à un rythme bien plus élevé que les cellules adipeuses. Donc même une légère augmentation du nombre de cellules musculaires peut vraiment aider à brûler la graisse. Les experts pensent aussi que les fibres alimentaires contenues dans les haricots peuvent aider efficacement à empêcher votre corps d'absorber les lipides. Essayez les haricots rouges, les haricots blancs…

Prévenir les calculs rénaux

Vous voulez réduire votre risque de calculs rénaux faits d'oxalate de calcium ? Buvez du jus d'orange.

Une étude publiée dans la revue *British Journal of Nutrition* a trouvé que quand les femmes buvaient 0,5 à 1 litre de jus d'orange ou de pamplemousse ou de pomme chaque jour (soit de 2 à 4 grands verres de 25 cl), le pH de leur urine et l'excrétion d'acide citrique augmentaient, faisant chuter significativement leur risque de former des cristaux d'oxalate de calcium.

L'artichaut, un puissant antioxydant

Dans les civilisations antiques, les artichauts étaient considérés comme un aphrodisiaque, un rafraîchisseur d'haleine, et un déodorant.

Des études récentes de ce légume montrent que ses propriétés de guérison sont réelles et très bénéfiques. La silymarine, un puissant antioxydant, est trouvée dans les artichauts et est capable d'aider le foie à régénérer les tissus sains.

Contre la constipation occasionnelle

Le séné (sana mekki) est préconisé en cas de constipation occasionnelle : il hydrate les selles ce qui accroît leur volume et favorise la défécation.

Le séné se consomme sous forme de tisane : il faut 2 g de fruits de séné (2 cuillères à café ou à thé) pour 200 ml d'eau. Porter l'eau jusqu'à ébullition. Disposer les 2 g de fruits de séné.

Attendre une dizaine de minutes. Il est possible de filtrer le breuvage. Il est conseillé de le prendre le soir. Cette boisson fait son effet 10 heures après son absorption.

ARTHROSE DE LA HANCHE

Les traitements contre la douleur

La hanche est la troisième articulation la plus touchée par l'arthrose, après le genou et les doigts. Voici quelques conseils pour soulager les douleurs et ralentir l'évolution de la maladie.

Pensez à drainer l'acide urique, provocant douleur et raideur lorsqu'il est déposé dans les articulations. L'aubier de tilleul par exemple aide à rejeter les déchets d'acide urique de l'organisme.

L'ortie (horéïque) possède des effets bénéfiques pour soulager l'arthrose. Elle agit comme un reminéralisant, pour favoriser la reconstitution du cartilage. L'ortie est également un anti-inflammatoire naturel, dont l'action est décuplée lorsqu'elle est associée à d'autres plantes aux facultés similaires.

La prêle (dheyl el houssane) renferme des propriétés reminéralisantes et anti-inflammatoires. Elle accroît la consolidation des os, et soulage les douleurs causées par l'arthrose.

- Le gingembre (skendjbir) soulage l'arthrose. C'est un anti-inflammatoire reconnu, il empêche l'inflammation qui détruit le cartilage. Prenez 1/3 de cuillerée à café de poudre de gingembre par jour ou 1 tranche de gingembre frais par jour.

Le gingembre peut s'ajouter dans les plats de tous les jours ou se boire en tisane. Au bout de 6 semaines de ce traitement vos douleurs seront moins fortes, votre mobilité meilleure et vos articulations plus souples.

- Le curcuma (erq lasfar) est aussi un anti-inflammatoire, un antioxydant, un antiviral, antibactérien, un assainissant qui agit sur les articulations. Vous serez moins raide (arthrose cervical par exemple) et aurez moins de douleur (arthrose des mains par exemple), en consommant 3 à 4 pincées de curcuma par jour, dans vos plats cuisinés. Ajoutez-y du poivre pour renforcer son action.

- Mangez du chou ou du chou-fleur, du chou rouge, du brocoli, du navet. Ces aliments contiennent des antioxydants et aussi des glucosinolates qui stoppent l'inflammation de l'articulation. Mangez-en 2 fois par semaine minimum, de préférence crus ou à la vapeur pour conserver les vitamines et principes actifs.

- L'huile d'olive première pression à froid conserve toutes ses propriétés, c'est un anti-inflammatoire à long terme, elle permet aussi d'éviter la venue de l'arthrose.

Le vinaigre de cidre : Vous verrez une nette amélioration et même une rémission en buvant régulièrement 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau le matin. Vos articulations ne craqueront plus autant. Les toxines et tout ce qui s'est accumulé comme déchets dans les articulations et les organes s'éliminent.

Recette de la tisane d'ortie :

Laissez infuser environ 10 minutes après avoir coupé le feu et mis un couvercle, une dizaine de feuilles d'orties fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Buvez 1 à 3 tasses de cette tisane tous les jours. Au bout de quelques semaines, cela devrait agir et vous devriez sentir un mieux pour votre arthrose des mains, cervicale, de la colonne vertébrale, des hanches, etc.

Cataplasme de consoude : Après avoir extrait la racine fraîche de consoude à l'aide d'une bêche, la laver et la râper, comme des carottes en la récupérant sur une assiette. Apposez la préparation directement sur la douleur (arthrose, entorse) et recouvrez d'un morceau de gaze et d'une bande, gardez le cataplasme toute la nuit.

Lotion huileuse au piment : Coupez 4 piments frais du poivre de Cayenne (ou 30 g de poivre de Cayenne en poudre). Mettez les piments coupés (ou la poudre) dans une casserole contenant 500 ml d'huile de tournesol. Chauffez ce mélange au bain-marie pendant 2 heures. Pour faire un bain-marie, utilisez 2 casseroles, mettez la casserole contenant le piment et l'huile dans une casserole contenant de l'eau. Faites chauffer la casserole contenant de l'eau à feu doux. Filtrez et mettez en bouteille. Appliquez plusieurs fois par jour sous forme de massage.

Sachez que...

Un régime riche en produits végétaux (fruits, légumes, soja) permettrait de réduire le risque de fracture de la hanche. Notons qu'un tel régime est aussi recommandé pour prévenir des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète.

Le saviez-vous ... ?

Le mot «vera» signifie «vrai» ou «authentique» en latin. L'autre nom latin d'Aloe vera est Aloe barbadensis. L'Aloe vera (essebar) donne (par rouissage, c'est-à-dire une macération que l'on fait subir aux plantes textiles pour faciliter la séparation de l'écorce filamenteuse d'avec la tige) des fibres textiles utilisées au Maroc sous le nom de sabra ou soie végétale.

Uriner dans la piscine est nocif pour les poumons

Des chercheurs américains on découvert que l'urine mélangée au chlore se transforme en substances nocives pour les poumons. Uriner dans la piscine est une pratique bien plus courante qu'on ne le pense. C'est aussi très dangereux pour nos poumons. Une découverte inquiétante des chercheurs de l'université de Purdue (Etats-Unis), après avoir analysé l'eau de piscines chinoises. Dans 24 à 68% des échantillons, les résultats ont révélé que l'urine mélangée au chlore – utilisé pour nettoyer les piscines –, se transforme en trichloramine et en chlorure de cyanogène. Deux composants chimiques susceptibles d'attaquer les poumons, le cœur et le système nerveux.

Aussi dangereux que l'asthme : pour aller plus loin, les chercheurs ont effectué des biopsies sur des maîtres nageurs. Résultats ? Leurs bronches étaient autant inflammées que celles de personnes asthmatiques. Autres désagréments, l'urine serait aussi responsable de démangeaisons aux yeux, de nez qui coulent et de pertes de voix. Pour conclure leur étude, les scientifiques déclarent que «si les nageurs évitaient d'uriner dans la piscine, la qualité de l'air et de l'eau s'améliorerait».

MORT D'UNE CRISE CARDIAQUE PARCE QU'IL SE RONGEAIT LES ONGLES

Un Britannique de 40 ans est décédé d'une septicémie parce qu'il se rongeait les ongles à sang… John Gardener, arbitre amateur britannique, est décédé quelques jours après son 40e anniversaire parce qu'il était atteint d'onychophagie sévère. Cette maladie provoquée par une forte anxiété consiste à se ronger les ongles jusqu'au sang. Des blessures qui se sont infectées jusqu' à la septicémie provoquant une crise cardiaque fatale. Selon le Dr Vaniel Vernon, médecin généraliste de la victime, «ses doigts étaient tellement attaqués» que John Gardener avait perdu toute sensation de douleurs. Admis à l'hôpital, le patient a d'abord été traité avec des antibiotiques par intraveineuse. Ensuite, il a subi une opération pour retirer un bout de son doigt trop infecté. Interrogé au cours d'une enquête, l'équipe de l'hôpital s'est dite surprise par la mort soudaine de John Gardener. Il n'avait pas de fièvre et montrait même des faibles signes de guérison, rapporte le *Mirror*. Selon le quotidien britannique, la mère du défunt sous le choc aurait déclaré «tout n'a pas été fait pour sauver mon fils».

Le thym, pour se tonifier

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. Faites chauffer une grosse poignée de thym dans un litre d'eau. Filtrez et versez dans l'eau du bain. Restez dans le bain une vingtaine de minutes.

Lentille, aplatisseur de ventre

Les lentilles sont de vrais aplatisseurs de ventre. Elles sont riches en protéines et en fibres solubles, deux nutriments qui stabilisent le taux de sucre dans le sang. Manger les lentilles aide à prévenir les pics d'insuline qui forcent votre corps à créer de la graisse en excès, en particulier dans la région abdominale.

Sueurs nocturnes

Les plantes comme le soja, le lin, la sauge... délivrent des «phyto-œstrogènes» qui aident à soulager l'ensemble des symptômes de la ménopause. On les trouve seules ou associées dans des produits spécial ménopause (en pharmacie). Il ne faut pas dépasser 1mg de phyto-oestrogènes par kilo de poids et par jour (60 mg/jour si l'on pèse 60 kg par exemple). Attention notamment si on consomme déjà beaucoup de soja via l'alimentation (yaourts, lait, tofu...). La sauge, reconnue pour son efficacité contre la transpiration excessive, peut aussi être prise sous forme de tisane (1 à 3 g de feuilles séchées par jour, 3 tasses par jour). Il ne faut pas hésiter à tester une plante et à changer si on ne note pas d'amélioration au bout de 2 à 3 mois, car ce qui marche pour une femme ne marche pas forcément pour l'autre, l'efficacité est très variable et très personnelle…

La moutarde, des effets stimulants

La moutarde agit sur la sécrétion des glandes sexuelles, ouvre l'appétit et a un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire. Elle accroît l'afflux de sang dans les artères et exerce une action irritante qui stimule les organes génitaux et les nerfs afférents.

La tomate, pour perdre du poids

Chaque fois que vous mâchez, votre corps libère une hormone appelée cholécystokinine (CCK), qui resserre la valvule entre votre estomac et votre intestin. En conséquence, la CCK augmente les sentiments de plénitude, réduisant vos risques de surconsommation.

Les tomates contiennent de l'oligofructose, une fibre qui contribue à maintenir les effets de la CCK dans votre estomac.

Contre les bouffées de chaleur

Une étude préliminaire publiée en 2007 et menée sur des femmes ménopausées a conclu que consommer 4 cuillères à soupe de graines de lin moulues par jour réduit de 50% les bouffées de chaleur. L'intensité de ces bouffées de chaleur a chuté de 57%. Les femmes étudiées ont remarqué une différence après avoir consommé ces graines pendant seulement une semaine. Elles obtenaient les meilleurs bienfaits au bout de 2 semaines de consommation.

Le kiwi, une protection contre l'asthme

Manger des fruits riches en vitamine C tel que le kiwi peut conférer un effet protecteur significatif contre les symptômes respiratoires liés à l'asthme, comme la respiration sifflante.

Dans l'étude menée sur 18 000 enfants de 6 et 7 ans en Italie, les enfants qui avaient l'asthme semblaient bénéficier le plus des bienfaits protecteurs du kiwi. Et les effets protecteurs étaient évidents même chez les enfants qui mangeaient ces fruits seulement une fois ou deux par semaine.

Fatigué, misez sur le persil

Le persil est utile contre les baisses de forme. Il est riche en fer, nutriment protecteur, essentiel à la production d'énergie par nos cellules. Le persil contient aussi des antioxydants comme le bêta-carotène, qui réduisent les effets néfastes des radicaux libres: 100 g de persil apportent 5 mg de fer, soit plus de la moitié des besoins quotidiens à partir de 50 ans. N'hésitez pas à ajouter à tous vos plats du persil fraîchement coupé pour préserver ses vitamines et sa saveur.

Soigner l'hypertension artérielle avec de l'olivier

Selon une étude germano-suisse menée sur 40 personnes, les feuilles d'olivier pourraient diminuer l'hypertension artérielle (surtout quand elle est modérée) et le taux de cholestérol. Elles auraient également une action contre le diabète léger (par exemple en cas de grossesse).

Infusion: 3 cuillères à soupe rase de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Infuser pendant 10 minutes puis filtrer. Boire 4 tasses par jour et surveiller la tension

Attention : ce remède ne peut en aucun cas remplacer un traitement médical classique.