TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque à l'aspirine contre l'acné

Pour celles qui ont des boutons sur une zone : visage, dos et/ou décolleté …

Ingrédients :

- 3 aspirines ou 3 sachets d'aspirine en poudre
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel

Préparation et application :

1/ Écrasez les aspirines (pour celles qui n'ont pas d'aspirine en poudre).

2/ Versez quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir une pâte.

3/ Ajoutez le yaourt nature et le miel. Puis, mélangez.

4/ Appliquez sur la zone où se situent les boutons.

5/ Laissez poser 10 à 15 minutes.

6/ Rincez.

Les haricots diminuent les effets liés à la ménopause

Une étude clinique a montré que les femmes qui consomment quotidiennement de grandes quantités de manganèse souffraient moins de maux de ventre et de changements d'humeur que celles qui en mangeaient peu. Le haricot jaune, vert, les haricots asperge et le haricot plat (aussi appelé haricot romain ou italien), sont de très bonnes sources de manganèse ; alors, ajoutez-les à vos recettes de plats sautés!

L'épinard nourrit vos muscles

De récentes recherches menées en Suède ont permis de découvrir que le nitrate inorganique, abondant dans les épinards, fait en sorte que les muscles utilisent moins d'oxygène. L'étude, effectuée auprès de participants en santé s'exerçant sur des vélos stationnaires avant et après avoir pris une dose de nitrate, a prouvé que ce composant améliore les performances de la mitochondrie qui alimente les cellules de nos muscles.

Un bouillon de navets pour votre rhume

On ne le sait pas toujours mais les navets peuvent être utiles pour soigner un rhume. Eplucher 100 g de navets et les couper en morceaux. Les faire bouillir dans le lait pendant une quinzaine de minutes. Filtrer. Boire 4 tasses de la préparation par jour.

Du jus de chou contre la sinusite

Rien de tel que le jus de chou pour se dégager les sinus.

Passer un chou à la centrifugeuse. Mettre l'équivalent d'une cuillère à café du jus de chou obtenu dans chaque narine. Inspirer puis se moucher.

Graines de lin, anti-cholestérol

Une cuillère à soupe de graines de lin (zeriâte el kettane) moulues fournit 2,3 grammes de fibres, dont des fibres solubles, qui contribuent à faire baisser le taux de cholestérol. Mais on les apprécie surtout pour leurs lignanes, composés se comportant dans l'organisme comme l'œstrogène: en bloquant les récepteurs cellulaires de cette hormone, ils diminuent le risque de certains cancers hormonodépendants, dont le cancer du sein.

La graine est aussi une remarquable source d'acide alpha-linolénique (AAL), acide gras essentiel que l'organisme convertit en oméga-3. Comme l'AAL éclaircit le sang et le rend moins collant, il diminue le risque de crise cardiaque et d'AVC. Dotée de propriétés anti-inflammatoires, la graine de lin peut également soulager diverses affections, dont l'acné et l'asthme.

Toux : le sirop de poireau

Découvrez ce sirop maison pour guérir au plus vite les quintes de toux. Versez 1 litre d'eau dans une casserole. Jetez-y 150 g de feuilles de poireaux. Laissez cuire pendant environ 30 minutes. Filtrez. Pressez bien les feuilles de poireaux. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel au jus de cuisson.

Buvez 1 cuillère à café 3 fois par jour jusqu'à guérison.

En cas d'hypertension, essayez le pissenlit !

Le vinaigre de pissenlit (tifaf) pourrait aider à lutter contre l'hypertension. Verser 1 litre de litre de vinaigre de cidre dans un récipient et y ajouter le 100g de pissenlit. Laisser macérer pendant 2 semaines en remuant la préparation chaque jour. Filtrer le tout. Tous les matins, verser 2 cuillères à soupe du remède dans un verre rempli d'eau et boire. Ce traitement ne peut se substituer à une médication classique en cas d'hypertension et à un suivi médical.

Contre les refroidissements, la cannelle «réchauffe»

On dit souvent de la cannelle qu'elle permet de «réchauffer» l'organisme en cas de rhume ou d'état grippal. Dès les premiers symptômes, adoptez le réflexe «cannelle» pour vous défendre contre l'infection !

En infusion : 2-3 bâtonnets ou une cuillère à café de cannelle en poudre dans une tasse d'eau chaude, que vous pouvez aromatiser avec du sucre ou du miel selon votre goût. Une tasse deux à trois fois par jour.

Astuce : combinez cannelle et gingembre pour un maximum d'efficacité.

Après-shampoing pour cheveux secs

Cet après-shampoing renforce les cheveux secs et abîmés et leur apporte de la douceur et de la brillance. A faire après chaque shampoing.

Mélangez 2 cuillères à soupe de yaourt ou de crème fraîche, 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un bol. Appliquez, après votre shampoing, sur vos cheveux. Pour plus d'efficacité, enroulez vos cheveux sous de la cellophane (film alimentaire). Laissez poser 5 minutes. Rincez.

Le romarin stimule votre cerveau

Voici une bonne raison de garder un pot de romarin (iklil) odorant dans votre cuisine. Selon les savants du centre de recherche cerveau, performance et alimentation, la présence dans le sang d'un niveau plus élevé de l'un des principaux composants chimiques de cette herbe influe sur la vitesse et l'acuité des performances.

Gingembre, pour atténuer la dépression

On a associé la dépression à un faible taux de dopamine, neurotransmetteur nerveux. Or, le gingembre (skendjbir) a pour effet d'en accroître le taux. Des chercheurs ont prouvé que le gingembre pouvait contribuer à atténuer la dépression et l'anxiété : coupez le rhizome frais en tranches que vous mettrez dans la baignoire tandis qu'elle se remplit et laissez-vous dorloter par ses effluves relaxantes qui agiront positivement sur votre humeur.

L'OIGNON

Des indications santé à connaître !

Selon une étude récente publiée dans leJournal of Clinical Investigation, la rutine, un composé chimique qu'on trouve en grande quantité dans les oignons, 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.

- L'oignon jouerait un rôle dans la montée du désir sexuel. Mais il faudrait le manger cru, ce qui risque de donner une mauvaise haleine...

- Grâce à son effet diurétique puissant, l'oignon est excellent en cas d'insuffisance rénale.

> Stopper une toux avec un oignon

Expectorant et pectorant, l'oignon est un remède efficace en cas de toux. Il a ce qu'on appelle une action «mucolytique», c'est-à-dire qu'il fluidifie les sécrétions bronchiques et désencombre le système respiratoire. Vous pouvez à nouveau respirer.

En pratique : dans une poêle faire chauffer un oignon haché préalablement en petits morceaux avec de l'huile d'olive. Ajouter une cuillère à café de graines de lin. Laisser cuire une dizaine de minutes. Emballer le tout dans un linge assez léger. Envelopper le cou avec le cataplasme en vérifiant avant que la chaleur est supportable. Vous pouvez aussi tester contre la toux sèche : peler un oignon, le couper en deux et le poser dans une assiette sous le lit de la personne qui tousse. Laisser toute la nuit.

> Du jus d'oignon pour désinfecter une plaie

L'oignon est un antiseptique naturel. Même si son odeur n'est pas très agréable, le jus d'oignon appliqué localement détruit les microbes et nettoie la peau. Un remède aux petits oignons à réserver uniquement pour les plaies non ouvertes.

En pratique : on peut aussi faire le jus d'oignon soi-même à la centrifugeuse électrique. Imbiber une compresse de jus d'oignon et la placer sur la plaie non ouverte

> Brûlure, gerçure : vite un cataplasme d'oignon !

Brûlures, gerçures, boutons... Vous avez des cicatrices qui vous dérangent ? Testez le cataplasme d'oignon ! Comme il est antiseptique, l'oignon empêche l'infection. La peau est saine et peut se régénérer facilement et plus vite.

En pratique : dans une poêle faire chauffer un oignon haché préalablement en petits morceaux avec de l'huile d'olive. Ajouter une cuillère à café de graines de lin. Laisser cuire une dizaine de minutes. Emballer le tout dans un tissu et appliquer sur la peau lésée. Attention à ne pas se brûler.

> Un oignon pour soulager une piqûre d'insecte

Araignées, moustiques, abeilles... Leurs piqûres peuvent faire mal, s'infecter et laisser des traces sur la peau. L'oignon est alors indispensable ! Avec une action rapide et disposant de propriétés anti-inflammatoires, il soulage la douleur, tue les microbes transmis par le dard et désinfecte la plaie pour permettre une meilleure cicatrisation. Un vrai produit miracle !

En pratique : immédiatement après avoir été piqué, couper un oignon en lamelles fraîches et appliquer directement sur la peau

> Mal de tête : mettez de l'oignon

L'oignon est un remède utilisé pour calmer le mal de tête.

En pratique : éplucher deux ou trois oignons et les couper en fines tranches. Les mettre dans deux linges propres pour en faire des petits coussins. Les appliquer sur la tête au niveau de la zone douloureuse. Laisser agir, faire une pause puis recommencer.

> Une soupe à l'oignon pour soigner la grippe

Fièvre, courbatures, rhume... Rien de tel qu'une soupe quand on a la grippe. Mais une soupe à l'oignon ! Même si elle donne mauvaise haleine, ses propriétés antivirales sont redoutablement efficaces. Grâce à deux composants antimicrobiens : l'aliine et l'allicine, l'oignon détruit les microbes et agit comme un antibiotique.

En pratique : hacher 100 g d'oignons et les verser dans 200 ml d'eau chaude préalablement bouillie. Laisser reposer quelques minutes. Filtrer le jus et y ajouter une cuillère à café de miel. Boire la préparation 4 à 6 fois par jour.

> Otite : essayez les compresses d'oignon

Une otite est due à une inflammation ou une infection de l'oreille interne ou externe. C'est pourquoi l'oignon, excellent anti- inflammatoire naturel est le produit à avoir sous la main dans ce cas. Non seulement il soulage la douleur, mais il supprime aussi l'infection.

En pratique : couper des oignons en petits morceaux jusqu'à remplir l'équivalent de deux cuillères à café. Les faire revenir à la poêle puis les mettre sur une compresse. Vérifier que la chaleur est supportable et appliquer la compresse directement sur l'oreille douloureuse. Bien sûr, si les symptômes persistent, consultez un médecin.

> 2 oignons par jour contre l'hypertension

Les oignons ne sont peut-être pas bons pour l'haleine mais ils sont excellents pour le cœur ! Pour cause, ils contiennent de la quercétine, un antioxydant qui permet de faire baisser la pression sanguine. En 2007, après avoir prescrit 730 mg de quercétine par jour pendant 28 jours à plusieurs sujets, des chercheurs se sont rendu compte que leur tension artérielle avait baissé.

En pratique : l'idéal est de consommer deux oignons par jour.

Sachez que...

L'Origan (zaâtar) a une saveur robuste et renferme plus d'une douzaine d'antioxydants dont le carvacrol et le thymol, éléments qui, selon la recherche, combattraient efficacement des bactéries comme E. Coli, Salmonella et Staphylococcus.

LU POUR VOUS

Un nouveau médicament contre les troubles de l'érection

Un nouveau concurrent du célèbre Viagra® débarque dans les pharmacies européennes. Il s'accompagne d'un argument de poids : un effet beaucoup plus rapide ! Il permettrait un rapport sexuel dans les 15 minutes — seulement — qui suivent sa prise. Le Viagra® met au minimum 45 minutes pour agir, et parfois plusieurs heures. Ce nouveau produit serait aussi efficace plus longtemps. Les hommes souffrant de troubles de l'érection pourront désormais avoir le choix entre quatre médicaments, et non trois comme à l'heure actuelle (Viagra®, Cialis® ou Levitra®). Un nouveau arrive dans les pharmacies à partir du 7 avril 2014. Autorisé par la Commission européenne sur le marché européen depuis juin 2013, ce traitement aura le même mode d'action que les autres. Il appartient à la même famille : les inhibiteurs de la phosphodiestérase de type 5. Il agit en bloquant une enzyme trop présente lors de certaines dysfonctions érectiles. La stimulation sexuelle reste toutefois nécessaire pour obtenir une érection.

Mesdames attention à votre taux de cholestérol !

Avoir un taux de cholestérol élevé augmente le risque de développer un cancer du sein, révèlent des chercheurs américains. Le cholestérol contient une hormone appelée 27HC qui serait responsable du développement de cancer du sein. Une découverte effectuée par Philip Shaul et Donald McDonell, deux biologistes américains. Selon eux, la 27HC imite le mécanisme de l'œstrogène, hormone elle aussi reconnue pour sa participation à l'évolution de cellules tumorales du sein. En nourrissant des souris avec des aliments gras pour élever leur niveau de cholestérol, les chercheurs ont noté une augmentation du risque de cancer du sein. Hypothèse également vérifiée chez les humains après avoir analysé les données médicales de patientes atteintes de la maladie. Le Dr Shaul a trouvé une présence trois fois plus élevée de 27HC dans leurs cellules saines par rapport aux femmes en bonne santé. Les recherches se poursuivent maintenant afin d'établir les seuils de cholestérol dangereux et savoir si les médicaments anti-cholestérol comme les statines pourraient être utiles pour réduire le risque.

Avoir un joli visage ne marque pas les esprits !

Au cours d'une étude allemande, des scientifiques ont découvert que les visages séduisants sont plus vite oubliés que les moins beaux. «Je n'oublie jamais un joli visage», un précepte que l'on peut apparemment éliminer de son langage. Selon les psychologues de l'université de Jena en Allemagne, un visage séduisant est moins mémorable qu'un plus atypique. Une découverte effectuée après avoir montré un ensemble de photos à un groupe de volontaires. Chacun a dû regarder les photos pendant quelques secondes et les mémoriser. En leur montrant une nouvelle fois, les chercheurs ont été surpris du résultat. «Les volontaires ont mieux reconnu les visages non séduisants que les autres car ces derniers n'ont pas de traits remarquables», a commenté Caroline Altmann, l'une des scientifiques interrogée par le *Dailymail*. Les visages séduisants quant à eux, sont moins mémorisés parce qu'ils troublent nos émotions, ce qui en même temps empêche le processus de reconnaissance du cerveau.

Le saviez-vous ... ?

Selon le Centre de recherche de la noix de coco ou Cocos nucifera (son nom scientifique), établi aux États-Unis, ce sont les Espagnols en exploration dans des pays tropicaux qui l'ont nommée coco, signifiant visage de singe (en raison de sa couleur brune et de sa coque extérieure fibreuse qui ressemble à des cheveux). Nucifera signifie arbre à noix. Dans certaines cultures, le cocotier a tellement d'importance qu'il est surnommé l'arbre de la vie.

Les grenades aiment votre cœur

D'après une étude en clinique de nutrition, les patients atteints d'athérosclérose, ou durcissement des artères, qui buvaient du jus de grenade, régulièrement, pendant un an, ont réduit de 12% leur pression artérielle systolique (le premier nombre lors d'une lecture de tension artérielle). Les auteurs supposent que les polyphénols, puissants antioxydants de la grenade, en sont responsables

La menthe peut diminuer votre libido

La menthe aurait des vertus digestives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Mais souvent utilisée pour aromatiser les glaces, les sorbets et les confiseries (bonbons, chocolats, gomme à mâcher, pastilles à la menthe forte), elle aurait des répercussions sur la libido. Brossez-vous les dents plutôt que de manger un bonbon qui rafraîchit l'haleine!

La pomme prévient les cataractes

La quercétine, un flavonoïde, dont on pense qu'il réduit le risque de cancer, pourrait aussi contribuer à prévenir la cataracte.

Les poivrons préviennent l'apparition d'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.

Masque aux carottes (teint pâle)

Riches en bêta-carotène, les carottes aident à lutter contre le vieillissement de la peau. Consommées à haute fréquence, leur teneur en caroténoïdes (pigments responsables de leur couleur) peut donner à la peau un teint plus hâlé.

Extraire le jus des carottes crues avec une centrifugeuse et le mélanger à la moitié d'un yaourt entier. Etaler le mélange avec le bout des doigts sur le visage. Laisser poser 20 minutes puis retirer à l'aide d'une petite éponge douce.

Diabétiques : attention jamais en purée !

La consommation de la carotte doit être contrôlée dans certains cas de santé. Son taux de sucre étant assez élevé, il est important pour les personnes souffrant de diabète ou soumises à un régime à index glycémique bas d'éviter de la consommer cuite en purée.