Soir Santé

Dimanche 25 mai 2014 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus pour bronzer

Pour favoriser un joli bronzage et prévenir (en partie) les coups de soleil.

Attention, ne remplace pas l'utilisation de crème solaire pour se protéger des effets néfastes du soleil.

1. INGRÉDIENTS

> 1 jus d'orange (2 à 3 dl).

> 1 carotte râpée ou finement coupée.

> 1 demi-betterave râpée ou finement coupée.

2. PRÉPARATION

> Mettez les ingrédients dans un mixeur.

> Mélangez bien pendant quelques minutes.

Attention si vous utilisez une carotte et une demi-betterave coupée (donc non râpée), il est préférable de les mélanger au mixeur de façon séparée, mettez la carotte coupée avec un peu de jus d'orange, puis transférez dans un récipient. Mettez ensuite la betterave coupée avec du jus d'orange dans le mixeur et mélangez bien. Puis remettez le tout dans le mixeur et mélangez encore une fois.

> Filtrez éventuellement (si vous ne filtrez pas, le jus sera assez épais).

3. POSOLOGIE

Consommez 1 jus chaque jour, le matin de préférence, avant l'exposition solaire.

Remarques :

- Servez bien frais, rajoutez éventuellement des glaçons.

- Vous pouvez rajouter une cuillère à café de graines de lin, à mélanger avec les autres ingrédients dans le mixeur. Le lin n'est pas nécessaire pour favoriser le bronzage, mais on peut l'associer à ce jus, car il est source d'oméga-3 et favorise le transit.

- Le jus d'orange permet de rendre le jus un peu plus sucré mais n'a pas véritablement d'effet sur le bronzage de la peau, en plus du jus d'orange vous pouvez aussi rajouter un peu de sucre au besoin.

La carotte et la betterave sont riches en caroténoïdes, ces substances contribuent au bronzage de la peau et pourraient même prévenir en partie le coup de soleil.

La lumière du matin pourrait être un remède contre l'obésité

Rien de plus simple pour avoir la ligne : il suffit de se lever tôt pour bénéficier d'un peu de lumière matinale, avance une étude parue mercredi aux États-Unis.

Cette recherche, qui a toutefois porté sur un échantillon limité de 54 volontaires, montre que les plus fins d'entre eux ne faisaient pas plus d'exercice ou ne mangeaient pas forcément mieux que les autres. Ils étaient seulement davantage exposés à la lumière naturelle tôt dans la journée. La conclusion est que vous devriez essayer de voir davantage de lumière entre 8h00 du matin et midi.

Une crème pour la nuit

Pour un résultat probant et rapide, un soin de nuit doit compléter votre soin de jour habituel. Pour confectionner une crème de nuit efficace, misez sur les bienfaits du beurre de karité et de l'huile d'argan. Le beurre de karité agit sur la régénération et l'oxygénation des tissus ainsi que l'élimination des déchets. L'huile d'argan, quant à elle, assure la production de collagènes et lutte contre les radicaux libres. Pour ce soin, mélangez un demi-verre de beurre de karité et d'huile d'argan avec cinq cuillérées à soupe de miel. Faites chauffer le tout dans une casserole à feu doux. Ajoutez ensuite 15 gouttes d'huile essentielle d'amande et passez le tout au mixeur. Vous pouvez verser la préparation dans un pot que vous garderez au réfrigérateur.

Du zeste d'orange contre la bronchite

Le zeste d'orange est aussi un bon traitement pour la bronchite. Il suffit de mettre une pelure d'orange dans un verre et d'ajouter de l'eau chaude puis de boire cette infusion tout au long de la journée pour lutter contre les effets de la bronchite sur votre corps surtout durant les grands froids de l'hiver ou lors des changements de température au printemps.

Après un accident, son cœur se tourne à 90°

A la suite d'un grave accident de moto, le cœur d'un Italien de 48 ans a fait une rotation de 90 degrés. Fait rarissime. Suite à un accident de moto, un homme vivant en Italie est envoyé aux urgences pour traumatisme thoracique. Les médecins procèdent à plusieurs examens (radio, scanner) et découvrent alors une rotation de 90 degrés vers la droite de son cœur et des gros vaisseaux. «Je n'avais jamais rien vu de tel. Ce qui est unique dans ce cas est la manière dont le cœur a tourné si loin dans l'autre direction, ainsi que le fait que le patient soit resté éveillé et alerte», a commenté Grégory Fontana, directeur du département de chirurgie cardio-thoracique à New York, interrogé par *Livescience*. Le patient souffrait aussi d'un pneumothorax, d'une rupture de la rate et de multiples fractures. Par chance, après un drainage pleural de 24 heures, son cœur s'est déplacé sur la gauche et a retrouvé son emplacement d'origine. Il était sauvé.

Le romarin : un confort digestif...

Le romarin possède des vertus digestives. Ses composants parmi lesquels des flavonoïdes lui confèrent des propriétés stimulantes. En particulier pour les personnes souffrant d'insuffisance biliaire. Son action est réputée efficace contre les crampes digestives, les ballonnements, la constipation… Mais il possède également des vertus diurétiques, et calme les spasmes d'origine digestive.

Versez deux cuillères à café de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante. Vous pouvez en consommer trois tasses par jour.

Un bain à la rose aide à maigrir

Envie de maigrir tout en vous relaxant ? C'est possible, avec un bain aux pétales de rose. Connue pour donner de la tonicité à la peau tout en la nourrissant, la rose a des vertus raffermissantes. Mettre 100 g de pétales de rose de Damas dans 11g de vinaigre de cidre, verser dans un bocal et fermer. Laisser reposer pendant trois semaines au soleil. Une fois par semaine prendre un bain et verser 3 cuillères à soupe de cette préparation. Prendre une douche fraîche juste après.

CONSTIPATION

Les meilleures solutions naturelles !

Tous les jours, c'est la même chose: votre ventre vous fait des misères! Transit trop lent, douleurs digestives... Voici les remèdes naturels efficaces pour en finir avec la constipation.

Il est impératif de boire abondamment (entre les repas et surtout le matin à jeun) quand on est constipé ! Il est recommandé de boire au moins 1,5 litre d'eau chaque jour. Les eaux minérales riches en magnésium ont un effet remarquable sur la constipation.

- Les fleurs de mauve (khobeïza) sont utilisées dans le traitement symptomatique de la constipation. Laissez infuser 10 à 15 g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante avant de filtrer. Vous pouvez en boire 3 à 4 tasses par jour.

- Grâce à ses propriétés stimulantes, le romarin (iklil) agit sur le fonctionnement de la vésicule biliaire. Il est donc conseillé dans les troubles digestifs liés à une insuffisance biliaire, comme la constipation. Après chaque repas, buvez une tasse d'infusion de feuilles de romarin séchées. Laissez infuser 10 minutes une cuillère à café de plante dans une tasse d'eau bouillante.

- Buvez un verre de jus d'orange pressée le matin.

- L'abricot sec est aussi très riche en vitamine A et en fibres, qui sont efficaces contre les constipations passagères et qui permettent de diminuer les risques de cancer du côlon.

> Une cuillère d'huile d'olive au réveil

La richesse de l'huile d'olive en acide oléique stimule la production de la bile, assurant ainsi le bon fonctionnement de la digestion. Prenez une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge-extra tous les matins à jeun. Vous pouvez l'additionner du jus d'un demi-citron, saupoudré d'une pincée de sel.

Pensez également à incorporer régulièrement l'huile d'olive à votre alimentation. Elle vous évitera une nouvelle crise !

> De l'eau de pruneau !

Riche en fibres (environ 1g par fruit), le pruneau contient un laxatif naturel, la dyphénylisatine, qui stimule les contractions intestinales. Faites-en tremper 3 dénoyautés une nuit dans de l'eau, avant de les manger le lendemain matin à jeun et de boire l'eau de trempage. Si vous n'aimez pas le goût du pruneau, vous pouvez essayer d'y ajouter du jus d'orange.

> Boisson au vinaigre de cidre

Remplissez votre verre d'eau tiède. Ajoutez-y 2 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme et 2 cuillères à café de miel. Mélangez et buvez.

> Du lin, du son… pour aller à la selle

Les plantes à mucilage gonflent au contact de l'eau et prennent une consistance visqueuse, parfois collante, proche de la gélatine. C'est ainsi qu'elles vont permettre le ramollissement du contenu intestinal et favoriser l'élimination des selles.

- Le son (nekhala) moulu : ajoutez-en 1 à 3 cuillerées à soupe à votre alimentation par jour.

- Le lin (zeriâte el kettane) sous forme de graines moulues : prenez-en 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour avec un verre d'eau, en dehors des repas.

Ou alors :

A l'aide d'un mixeur, broyez environ 15 grammes de graines de lin. Une fois que vous avez obtenu une pâte, ajoutez 20-25 centilitres d'eau puis repassez le tout au mixeur pour obtenir une mixture homogène. Laissez ensuite le tout reposer pendant un quart d'heure. Placez le mélange dans une petite bouteille d'eau vide que vous pourrez transporter avec vous. Puis, au cours de la journée, buvez tout le contenu de la bouteille par petites gorgées.

> Infusion de cumin

Il faut alors préparer une infusion en mettant deux cuillères à café de graines de cumin pour vingt-cinq centilitres. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition et laisser infuser le cumin pendant dix bonnes minutes.

Laisser refroidir. Placer le bol de tisane au réfrigérateur et boire le matin à jeun bien frais. Il faut savoir que ce traitement ne peut être qu'occasionnel.

> Le séné et le fenouil en dernier recours

Si toutes les autres solutions ont échoué, vous pouvez en dernier recours essayer le séné (sana mekki). Il est efficace au bout de 8 heures environ, c'est pourquoi il est généralement pris le soir avant d'aller se coucher.

Mélangez cinquante grammes de séné avec vingt grammes de fenouil. Broyez ensuite le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien mou. Prenez une cuillère à café de ce mélange puis mettez-le dans une tasse. Rajoutez-y ensuite de l'eau bouillante, laissez infuser pendant dix minutes. Filtrez l'infusion à l'aide d'une passoire puis buvez-la. Prenez deux à trois tasses par jour de cette décoction.

Sachez que...

L'huile essentielle de marjolaine (merdeqoche) des jardins est à la fois une puissante hypotensive, sédative, mais aussi une grande tonifiante et revitalisante de l'organisme par son côté chaud et profond. Elle appartient à la famille des origans. La respirer permet de calmer la bouffée de stress qui accompagne bien souvent la compulsion alimentaire.

Comment le vélo peut tuer votre sexualité !

Des chercheurs californiens prouvent que trop pédaler est très mauvais pour la sexualité des hommes et des femmes. Surtout quand on utilise le traditionnel vélo.

Pédaler un peu, d'accord. Pédaler beaucoup, attention ! Après avoir passé en revue plusieurs études menées ces dernières années, des chercheurs du centre de médecine sexuelle de San Diego (Californie, Etats-Unis) attestent que le vélo peut vraiment nuire à la sexualité masculine et féminine. En cause : la selle. A force de pédaler, la selle réduit la quantité d'oxygène arrivant dans le pénis d'où des insensibilités génitales. Elle entrave aussi les bons mécanismes de l'érection en comprimant les nerfs. Pour les femmes, c'est un peu pareil. La selle comprime le périnée et réduit les sensations au niveau du plancher pelvien. A la clé : des douleurs, des engourdissements et une baisse des sensations au moment de l'acte sexuel.

Quand ils ont présenté leurs observations lors du congrès annuel de la Société internationale d'étude sur la sexualité féminine, les scientifiques de San Diego ont mis en avant les bienfaits du vélo elliptique, comparé au vélo traditionnel. Sur 9 femmes souffrant de compression du périnée à la suite d'une pratique intensive de vélo en salle de sport, les chercheurs ont noté une amélioration lors du passage au modèle elliptique. Sur celui-ci, n'a pas de siège donc pas d'appui sur les zones génitales sensibles.

A noter : si vous ne pouvez pas vous passer de votre vélo traditionnel, sachez qu'il est recommandé aux hommes de choisir des selles à nez raccourci ou fendues. Il est aussi conseillé de ne pas tenir son guidon en plaçant ses mains trop bas.

POUR DIMINUER VOTRE CHOLESTÉROL : MANGEZ DES FRAISES !

Une nouvelle étude publiée dans *le Journal of Nutritional Biochemistry* vient de démontrer la capacité des fraises à réduire le cholestérol. Vingt-trois volontaires ont consommé 500 grammes de fraises chaque jour durant un mois. À l'issue de ce régime, leurs prises de sang ont révélé une baisse notable du LDL cholestérol (communément désigné comme «mauvais cholestérol») d'environ 14% et une baisse de 21% des triglycérides. Le régime fraise a modifié positivement d'autres paramètres de santé, comme la fonction plaquettaire.

Quinze jours après l'arrêt du «traitement» aux fraises, les paramètres sont revenus à leur point de départ. D'après les chercheurs, les pigments rouges pourraient être responsables des si bons résultats de ce traitement d'un nouveau genre.

La pêche, excellente pour le bronzage et la vue !

C'est un fruit particulièrement intéressant car en termes d'antioxydants, on y trouve à la fois des caroténoïdes et des polyphénols en bonne quantité, ce qui est assez rare, car on a souvent soit l'un soit l'autre. Les caroténoïdes sont des pigments (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine...) qui donnent la couleur jaune au fruit. Le bêta-carotène offre un bouclier pour la peau contre le stress oxydatif des UV et favorise un meilleur bronzage, tandis que la lutéine et la zéaxanthine ont un effet protecteur sur la rétine et la vision, et participent à la prévention des maladies de l'œil comme la DMLA ou la cataracte. Super intéressant en été donc, même si ça ne dispense ni de crème ni de lunettes de soleil ! On trouve logiquement plus de ces antioxydants dans les pêches et nectarines jaunes que dans les blanches. Et ils sont mieux assimilés lorsqu'ils sont légèrement chauffés et consommés avec un peu de gras.

Inflammations locales de la peau

Mélanger 50 g de graines de fenugrec (halba) en poudre à 1 litre d'eau chaude. Vu la nature mucilagineuse des graines, une pâte se formera en peu de temps. Appliquer en cataplasme sur les parties atteintes.

Le saviez-vous...?

La sauge (souak é'nbi) est un fixateur de parfum bien connu dans le domaine de la parfumerie. N'hésitez pas à essayer ce truc de grand-mère : frottez une feuille de sauge sur votre peau avant d'appliquer votre parfum, il durera plus longtemps !

L'abricot, c'est aussi un antidépresseur

Facilitant la multiplication des globules rouges, il est un atout contre l'anémie. L'abricot soigne les rhumatismes, les maux d'oreilles, les douleurs nasales, les hémorroïdes. C'est aussi un antidépresseur. Retenez qu'il dégage davantage de vitamines lorsqu'il est bien mûr.

Chou au menu et en cataplasme

Le chou est un excellent hépatoprotecteur et un bon stimulant du foie. Consommez-le cru et cuit en cure de quelques jours. En cataplasme, il a une action décongestionnante et sera bénéfique en cas d'insuffisance hépatique. Le foie étant sensible à la chaleur, on chauffera les feuilles selon le principe de la bouillotte, ce qui potentialisera l'action sur le foie.

Prélevez 3 feuilles du chou. Lavez-les à l'eau claire puis trempez-en 2 pendant quelques secondes dans l'eau frémissante. Égouttez et retirez la côte centrale au couteau. Écrasez les 2 feuilles, une par une, avec le rouleau à pâtisserie.

Appliquez-les en regard du foie. Recouvrez avec la troisième feuille et bandez sans comprimer. Laissez en place la nuit et renouvelez quotidiennement.

Un décontractant musculaire insoupçonné

Le thymol, les flavonoïdes et le carvacrol contenus dans le thym (z'îtra) sont connus pour décontracter les muscles. En cas de douleurs dorsales musculaires ou après un effort physique, plongez-vous dans un bain contenant une infusion de thym, vous en sortirez soulagé. Le même remède peut aider à soulager les rhumatismes et la sciatique.

Un tonique nerveux méconnu

Les infusions de sauge seraient capables de calmer les crises survenant au cours de la maladie d'Alzheimer. Cette plante aurait en outre des propriétés tranquillisantes.

De la purée de fraises sur les coups de soleil légers

Riche en vitamine C, la fraise offre de nombreux bienfaits pour le corps. Elle aide notamment à prévenir la destruction du collagène - indispensable à la bonne santé de la peau - et l'effet inflammatoire dû à une brûlure, telle qu'un coup de soleil. Ecraser 1 poignée de fraises pour en faire une purée.

En cas de coup de soleil localisé sur le visage ou le cou, appliquer la purée de fraises directement. Laisser agir puis rincer.

La lavande pour défatiguer les pieds

Si vous avez beaucoup marché ou si vous avez souffert de la chaleur, faites un bain de pieds à l'eau tiède additionnée de quelques fleurs de lavande. C'est une solution efficace pour les pieds fatigués et enflés.

Pour soigner une toux sèche

Emincez un oignon et faites-le macérer pendant 2 heures dans du miel. Filtrez et buvez 2 cuillères à soupe de ce sirop 2 fois par jour.