Soir Santé

Dimanche 8 mars 2015 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus à la tomate, à l'oignon et à l'eau de mer

Ce jus naturel est une manière saine et simple de purifier les reins…

Ingrédients :

- 4 tomates bien mûres.
- Un demi-oignon.
- 1 cuillerée d'huile d'olive extra-vierge.
- 4 cuillerées à soupe d'eau de mer.

Préparation :

L'oignon est l'un des aliments des plus bénéfiques pour vos reins. Dans ce cas, vous le mélangerez avec la tomate, un légume riche en potassium et vous l'assaisonnerez avec de l'eau de mer. L'eau de mer fonctionne comme un complément naturel très équilibré. Même si elle est salée, il est certain qu'elle contient tous les minéraux que nécessite notre organisme dans ses justes proportions, et de plus, c'est un régulateur des liquides de notre corps, puisqu'elle aide nos reins à éliminer plus de liquides.

Cœur, intestins, reins : ne prenez pas trop de paracétamol

Des chercheurs anglo-saxons mettent en garde contre le surdosage de médicaments à base de paracétamol (parmi les plus célèbres, le Doliprane®) parce qu'ils peuvent causer des problèmes cardiovasculaires, gastro-intestinaux et rénaux.

Doliprane®, Efferalgan®, Dafalgan®… Délivrés sans ordonnance, ils ne sont pourtant pas dénués d'effets indésirables, surtout quand ils sont pris sur le long terme. Après l'analyse de huit études scientifiques, des chercheurs mettent en garde les médecins britanniques sur le risque de maladies cardiovasculaires, gastro-intestinales et rénales augmenté par la prise de paracétamol. Les chercheurs leur conseillent de trouver un traitement alternatif dans certains cas. «Quand le bénéfice analgésique est incertain, comme cela a été suggéré pour le paracétamol dans le traitement de l'arthrose et des lombalgies, un examen plus attentif de son utilisation est nécessaire», indiquent-ils par exemple. Les études montrent en effet un risque accru d'avoir des reins défectueux, des saignements et des ulcères et 20% plus de risques de faire un infarctus du myocarde ou un AVC.

De l'ail contre les rhumatismes

De l'ail et du vinaigre de cidre pour soulager des articulations douloureuses, ça marche !

Verser 50 cl de vinaigre de cidre dans un bocal et y faire macérer 50 g d'ail pendant 2 semaines, en retournant et secouant le bocal chaque jour.

Après avoir filtré la préparation, la verser sur une compresse et frotter les articulations douloureuses avec.

Coliques néphrétiques

En attendant une prescription de médicaments par le médecin ou si la douleur n'est pas trop forte, il est possible de boire une tisane aux plantes spécialement prévue pour les crises de coliques néphrétiques. Mélanger 5 grammes de fleurs de lavande, 5 grammes de feuilles de romarin, 10 grammes de fleurs de camomille, 10 grammes de racine de livèche et 30 grammes de stigmates de maïs. Prendre une cuillère à café de cette mixture et la verser dans une tasse remplie d'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et boire 3 à 6 tasses par jour.

Cataplasme d'argile : efficace contre le mal de tête

Grâce à ses bienfaits antidouleur, l'argile permet de soulager le mal de tête.

Pour préparer la pâte, versez 3 cuillères à soupe d'argile en poudre. Ajoutez de l'eau pour recouvrir l'argile. Laissez poser au minimum 1 heure puis mélangez. La pâte doit être lisse et ne pas couler.

Pour le cataplasme, étalez la pâte sur un linge en coton, sans trop tasser, sur une surface plus grande que la zone à traiter (front et nuque).

Appliquez les cataplasmes d'argile froide d'abord sur le front et maintenez avec un bandage, sans trop serrer. Alternez avec la nuque dès qu'il vous paraît chaud ou toutes les heures jusqu'à amélioration des symptômes.

Attention : l'argile soulage la douleur mais ne soigne pas l'origine du mal de tête.

Il prend soin de votre cerveau

L'un des autres éléments bénéfiques du chou-fleur est la choline, une vitamine du groupe B qui joue un rôle très important dans la santé et le développement de notre cerveau. De fait, la consommation de choline durant la grossesse peut apporter des bienfaits importants à l'activité cérébrale des fœtus, ce qui se traduit par une amélioration de la fonction cognitive, de l'apprentissage et de la mémoire.

Infusion de cannelle pour maigrir

La cannelle contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang, à accélérer le métabolisme, et à réduire l'appétit, c'est pourquoi il est conseillé de consommer de la cannelle pour perdre du poids.

Pour faire sortir une écharde, servez-vous d'un glaçon

Un peu de glace pour retirer une écharde pas trop profonde, c'est très efficace !

Poser le glaçon sur la partie où l'écharde est enfoncée jusqu'à engourdissement.

Retirer l'écharde en pressant avec les doigts de chaque côté de l'écharde ou avec une pince à épiler.

Du sel fin contre les varices

Les varices sont parfois douloureuses, mais surtout très disgracieuses. Cette préparation à base de sel pourrait les soulager. Faire dissoudre 30 g de sel fin dans un litre d'eau.

Imbiber des compresses de cette préparation et les appliquer sur les varices qui font mal.

CIGARETTES

Des remèdes naturels pour arrêter de fumer

De nombreuses études ont permis de mettre à jour que la cigarette affecte autant la personne qui fume que celles qui l'entourent.

Toutes les personnes qui fument savent à quel point il est difficile d'arrêter. Même le fait d'être privé involontairement de cigarettes durant quelques heures, est difficile. Cette habitude génère une forte addiction qu'il est très compliqué de combattre. À l'heure actuelle, des milliers de personnes cherchent des moyens d'arrêter de fumer et d'améliorer leur qualité de vie.

La réglisse

Lorsque vous avez envie de fumer, il est recommandé de chiquer un bâton de réglisse. C'est une méthode très efficace car elle imite l'habitude gestuelle de la consommation de cigarettes. De plus, la réglisse (erq essous) a des propriétés qui nous permettent de désintoxiquer notre organisme, en même temps qu'il désacralise le geste de la cigarette.

Le tournesol

Les graines de tournesol sont idéales pour combattre l'envie compulsive de fumer, lorsque la personne qui arrête souffre du syndrome d'abstinence. L'idéal est de consommer ces graines crues, même si elles peuvent être ingérées dans de nombreuses recettes différentes.

La camomille

L'infusion de camomille (baboundj) peut être très utile pour arrêter de fumer. En plus de vous aider à contrôler l'anxiété, elle vous sert également à traiter les vomissements qui peuvent survenir lorsque l'on arrête de fumer. Pour la préparer, mélangez seulement une cuillerée de fleurs de camomille dans une tasse d'eau bouillante, laissez-la reposer et buvez-en deux fois par jour.

La valériane

Grâce à ses propriétés sédatives, la valériane aide à diminuer le stress et l'irritabilité du fumeur. Elle permet de se relaxer et de trouver plus facilement le sommeil. Elle se consomme en capsules ou en infusion. Pour réaliser cette dernière, mélangez 15 grammes de racine de la plante dans de l'eau, et laissez reposer toute la nuit. (En parapharmacie).

Les jus de fruits et de légumes

La consommation de fruits et de légumes peut vous aider non seulement à mieux contrôler le désir de fumer, mais également à nettoyer les organes de votre corps. Ce sont eux qui luttent contre les radicaux libres présents dans votre organisme, et qui éliminent une grande partie des toxines qui s'y sont accumulées à cause de ce terrible vice.

Vous pouvez vous préparer des jus de fruits à base de pommes et de raisins, et les compléter avec des légumes comme de la carotte, du céleri, de l'oignon et des épinards, entre autres.

Le gingembre

Un remède très efficace pour arrêter de fumer est de mastiquer un morceau de racine de gingembre (skendjbir). Ce n'est pas forcément très agréable, car le gingembre à une saveur très piquante, mais prenez en compte le fait que c'est un excellent moyen de vous débarrasser de cette mauvaise habitude.

La cure d'ail

L'ail est un aliment très sain, qui nous aide à nettoyer notre organisme, en même temps qu'il vous permet de lutter contre la cigarette. La cure d'ail consiste à manger deux gousses crues à jeun, deux autres accompagnées d'un jus de citron avant le déjeuner, et encore deux avant de dîner.

Ce traitement est excellent, mais ne convient pas aux personnes qui souffrent d'hypotension artérielle, ou qui suivent un traitement à base d'anticoagulants.

L'avoine

L'eau d'avoine (khortal) a de nombreuses propriétés bienfaisantes pour notre organisme, notamment pour nettoyer notre corps et prendre soin de notre santé.

Ce remède, utilisé également pour perdre du poids, est idéal pour combattre les radicaux libres et pour éliminer les substances nocives qui s'accumulent dans notre organisme à cause de la cigarette.

Pour le préparer, mélangez deux cuillerées d'avoine moulue dans une tasse d'eau, que vous mettrez à bouillir, et dont vous consommerez le résultat juste après chaque repas. Elle permet de contrôler les symptômes du syndrome d'abstinence.

Pour en finir avec les bouffées de chaleur

La mélisse pourrait réguler les symptômes liés au bouleversement hormonal (ménopause notamment) comme les bouffées de chaleur. Verser une cuillère à café de mélisse dans une tasse d'eau chaude. Laisser infuser pendant une minute et filtrer. Boire la préparation matin, midi et soir.

Pour ne pas être constipé, buvez une boisson chaude !

Il n'y aurait rien de mieux qu'une boisson chaude pour relancer le système digestif, selon une gastro-entérologue américaine. Explications.

C'est connu : la tasse de café matinale donne envie d'aller aux toilettes. Cependant, la caféine ne serait pas la seule responsable car le décaféiné a le même effet. D'après le Dr Felice Schnoll-Sussman, gastro-entérologue au Weill Medical College of Cornell University (Etats-Unis), c'est le fait de boire une boisson chaude qui serait laxatif. Aller aux toilettes après avoir bu… Thé, café, décaféiné, infusion, eau chaude… peu importe. «Toutes les boissons chaudes agissent comme un vasodilatateur» constate le Dr Schnoll-Sussman. Les boissons chaudes sont efficaces contre la constipation car elles «dilatent les vaisseaux sanguins du système digestif, aident à augmenter le flux sanguin et favorisent ainsi le transit intestinal». Après avoir consommé sa boisson chaude du matin, le Dr conseille d'aller s'asseoir aux toilettes et d'attendre. «Juste le fait de s'asseoir quelques minutes peut provoquer l'envie, même si elle ne s'était pas faite ressentir au départ», conclut le médecin.

MOINS D'ALZHEIMER ET DE CRISE CARDIAQUE DANS LES FAMILLES OÙ ON VIT VIEUX

Vous vous êtes toujours demandé si vous alliez vivre longtemps parce que vos arrière-grands-parents sont morts âgés. Une étude donne quelques pistes de réponse.

Dans votre famille, on a tendance à faire de vieux os. Qui plus est en bonne santé. Et il est fort probable que cela soit aussi votre cas. Des chercheurs viennent en effet de publier un article dans*The Journals of Gerontology Series A* confirmant que les personnes venant de famille où l'espérance de vie était importante avaient moins de maladies associées à un fort taux de mortalité que le reste de la population.

Ainsi, on retrouvait chez les 781 participants appartenant à ces familles où les anciens font de vieux os moins de cas d'Alzheimer, de fractures de la hanche, diabète, dépression, cancer de la prostate, crise cardiaque ou d'insuffisance rénale que les 3 227 individus aux familles moins avantagées. En revanche, ces individus avaient plus tendance à être soignés pour de l'arthrose, une cataracte, de l'ostéoporose ou un glaucome, des pathologies qui ne sont pas sans effet sur la qualité de vie. Est-ce à dire que l'on vit plus longtemps mais pas forcément en bonne santé ? Pas forcément. Les chercheurs nuancent leurs observations en ajoutant que ces chiffres peuvent s'expliquer par un diagnostic de formes légères de ces maladies chez des populations par ailleurs actives et dans un bon état de santé général.

Et, de toute façon, ne croyez pas qu'être membre d'une famille où l'on vit vieux équivaut à naître avec une cuillère en argent dans la bouche. En effet, les conjoints, enfants et même les conjoints des enfants de ceux dont les aïeux sont morts à un âge avancé avaient également moins de risque de développer un diabète, une maladie d'Alzheimer ou d'avoir une crise cardiaque. Ce qui signifie que la génétique ne fait pas tout et que le mode de vie a aussi une part importante à jouer.

Sachez que…

Consommer du lait d'amande peut aider les personnes qui souffrent de taux élevés de cholestérol et de triglycérides. Le lait d'amande augmente les niveaux de bon cholestérol (HDL) et réduit les niveaux de mauvais cholestérol (LDL). En comparaison, il réduit deux fois plus les niveaux de cholestérol que l'huile d'olive, et de plus, il fortifie le cœur.

Du laurier pour soulager les rhumatismes

Le laurier (rand) a une action reconnue contre les douleurs articulaires et les rhumatismes. Décoction: faire chauffer une casserole d'eau avec 15 feuilles de laurier pendant 5 minutes. Verser ensuite le mélange dans une théière. Laisser reposer pendant 4 à 5 heures. Filtrer. 1 cuillère à café toutes les 2 à 3 heures pendant 3 jours. Observer une pause d'une semaine entre deux cures.

Du persil contre la rétention d'eau

Parce qu'il possède des propriétés légèrement diurétiques, le persil peut être utilisé contre la rétention d'eau. Mettre 2 cuillères à café de feuilles séchées de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire jusqu'à 3 tasses par jour.

La lecture diminue le stress

Que ça soit du stress lié au boulot, des soucis liés à votre quotidien, peu importe, la lecture diminue notre état d'anxiété. Un roman peut tout simplement nous transporter dans une autre dimension. Un article intéressant peut nous distraire. La lecture a la capacité d'alléger notre anxiété et de nous détendre complètement.

Les graines de sésame pour traiter la migraine

La forte teneur en magnésium des graines de sésame vous permet de prévenir les spasmes des vaisseaux sanguins qui provoquent les crises de migraine. De fait, il est conseillé de consommer régulièrement des graines de sésame pour prévenir les maux de tête, les vertiges et les migraines.

Besoin de soigner rapidement un aphte ?

Le thym est cicatrisant et anti-infectieux. Il est recommandé pour soigner les aphtes. Infuser 1 petite cuillère à café de thym (feuilles et fleurs séchées) dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer. Se rincer la bouche en gargarisme avec 2 cuillères à soupe de la préparation.

A répéter si nécessaire.

Saviez-vous que…?

Les pamplemousses contiennent une forte dose d'acide malique et de caroténoïdes, deux éléments qui fortifient et assainissent le foie. N'oubliez pas que leur teneur en naringine est importante, et qu'elle nous permet de dissoudre les acides gras accumulés dans le foie et de les expulser.