Soir Santé

Dimanche 23 août 2015 - Page 16

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Protecteur solaire maison

Grâce à la recette qui suit, vous allez apprendre à préparer un protecteur solaire chez vous avec des moyens naturels. Il s'agit d'une recette très efficace avec un indice de protection 20 (voire plus).

Ingrédients :

• Une demi-tasse d'huile d'olive.
• Un quart de tasse d'huile de coco.
• Un quart de tasse de cire d'abeille.
• Deux cuillerées d'oxyde de zinc. Sachez que chaque cuillerée possède un indice de protection solaire 10 : ajoutez plus de cuillerées si vous désirez augmenter cet indice. (En pharmacie).
• Pour aromatiser, quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (vanille, lavande…).

Préparation :

Dans un récipient en verre, mélangez toutes les huiles avec la cire et l'huile essentielle que vous avez choisie pour aromatiser, et mettez-les au bain-marie pour obtenir un mélange fondu. Vous devez tout remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Une fois les ingrédients fondus, vous pouvez ajouter l'oxyde de zinc et continuer de remuer. Faites attention à ne pas respirer l'oxyde de zinc. Dès que le mélange devient visqueux sans être trop épais, retirez-le du feu et laissez reposer le tout pendant quelques minutes pour le verser ensuite dans un flacon (en verre de préférence).

Vous pouvez laisser reposer le mélange au moins une journée avant de l'utiliser. Il s'agit donc d'un excellent moyen naturel de protéger sa peau sans l'exposer à des produits toxiques. Vous pourrez vous prélasser tranquillement au soleil et permettre ainsi à votre peau de profiter encore plus de vitamine D !

Traiter la plaque dentaire avec de la réglisse

La réglisse (erq essous) s'avère particulièrement efficace pour lutter contre la plaque dentaire et donc prévenir la formation des caries. Mâcher un bâtonnet de réglisse après les repas.

Prise en excès, la réglisse peut entraîner de l'hypertension. Les personnes qui souffrent de problèmes cardio-vasculaires, d'hypertension, de maladies des reins ou du foie doivent consulter un médecin avant d'en prendre.

Éliminer une verrue avec du sel

Combiné à un oignon, le sel peut aider à faire disparaître une verrue. Evider un gros oignon au deux tiers pour le remplacer par le gros sel marin. Laisser reposer une demi-heure environ. Presser l'oignon au-dessus d'un bol, au travers d'un morceau de gaze. Récupérer-le, appliquer le liquide obtenu sur la verrue, deux fois par jour (matin et soir) jusqu'à sa disparition (une semaine environ).

Il aide à soigner les coups de soleil

Les coups de soleil doivent être particulièrement surveillés, car ils peuvent laisser des cicatrices indélébiles et provoquer des irritations de la peau.

Pour apaiser les zones brûlées par les rayons UV, préparez une pâte faite à base d'amidon de maïs et d'eau, et appliquez-la directement sur votre peau.

Soigner une constipation avec une orange

Les pelures d'orange pourraient être efficaces contre la constipation. Après avoir épluché l'orange, couper le zeste en lanières. Dans une casserole, verser l'équivalent d'un verre d'eau et ajouter les zestes d'orange. Laisser frémir pendant 20 minutes. Jeter l'eau. Remplir de nouveau la casserole et laisser à nouveau frémir les zestes 20 minutes en y ajoutant cette fois 1 cuillère à soupe de miel. Prendre uniquement les pelures d'orange et les laisser sécher.

Pour éliminer les calculs rénaux, buvez de la citronnade

Vous êtes régulièrement sujet à des calculs rénaux ? Boire de la citronnade pourrait les éliminer selon des scientifiques de la Mayo Clinic (Etats-Unis). Ils expliquent dans leur étude que la boisson aurait une double action : l'hydratation et l'élimination : «Il est important de bien s'hydrater lorsqu'on est fréquemment victime de calculs», précisent les chercheurs. L'acide citrique contenu dans le citron permettrait de briser les cristaux, bloquant les voies urinaires, en favorisant l'acidité générale du corps.

Pour soigner les furoncles

Mélangez une cuillère de miel, une de levure de bière est une de farine de blé. Mélangez jusqu'à former une crème homogène et appliquer directement sur la partie infectée. Recouvrez d'un linge propre et laisser poser toute la nuit.

Le citron contre les bleus et les bosses

Pour rapidement résorber une bosse ou masquer un bleu, appliquez une compresse de jus de citron glacé sur les œdèmes et les endroits choqués.

Les clous de girofle contre les infections urinaires

L'efficacité des clous de girofle (qronfel) n'est plus à prouver quand il s'agit de calmer les douleurs d'une infection urinaire comme la cystite. Ils sont aussi préconisés en cas de calculs rénaux. Pour vous soulager, buvez simplement une infusion de clous de girofle une à deux fois par jour.

Ingestion de corps étrangers

Manger aussitôt la plus grande quantité possible de poireaux cuits à l'eau.

Les fibres vont enrober l'objet en évitant des altérations des parois stomacales et intestinales et favorisent l'expulsion.

LA CELLULITE

Jus à l'ananas et au gingembre pour la traiter

Ce jus est rafraîchissant et a la capacité d'accélérer la réparation des tissus endommagés, qui sont à l'origine de l'apparition de la peau d'orange.

Le jus à l'ananas et au gingembre (skendjbir) est une association d'aliments avec un fort pouvoir antioxydant, purifiant et diurétique, qui facilite l'élimination des toxines et des liquides retenus dans le corps pour améliorer la santé et diminuer les problèmes comme la cellulite.

Comment préparer le jus à l'ananas et au gingembre pour traiter la cellulite ?

Le mélange des deux ingrédients constitue une boisson purifiante qui aide à éliminer la rétention d'eau, stimule la circulation sanguine et facilite l'élimination de toxines qui influent également sur ce problème.

Ingrédients :

• 2 rondelles d'ananas.
• Une cuillerée de racine de gingembre râpée (15 g).
• Un verre d'eau (200 ml).

Instructions :

• Coupez les 2 rondelles d'ananas et enlevez le cœur.
• Mettez les morceaux dans le robot-mixeur.
• Ajoutez une cuillerée de gingembre et un verre d'eau.
• Battez le tout et servez immédiatement.

Nous vous recommandons de le prendre aux premières heures de la journée. De cette manière, vous bénéficierez de ses effets purifiants et vous obtiendrez une vraie action anti-inflammatoire.

Quels sont les autres bienfaits qu'apporte ce jus ?

Bien que ce jus soit surtout conseillé pour traiter la cellulite, ses propriétés apportent également à l'organisme d'autres bienfaits importants dont il faut tenir compte.

• Il aide à perdre du poids : l'ananas et le gingembre se sont popularisés grâce à leur action dans la perte de poids.

Les deux apportent peu de calories et contiennent des nutriments qui stimulent l'élimination des déchets du corps, tout en augmentant son métabolisme. Et pour couronner le tout, les fibres et l'eau que contient l'ananas apportent une sensation de satiété qui permet de ne pas manger à l'excès.

• Il renforce le système immunitaire : les antioxydants, les vitamines et les minéraux des deux ingrédients sont d'un grand soutien pour le système immunitaire, qui aident à prévenir différentes maladies.

• Un anti-inflammatoire naturel : tant l'ananas que le gingembre ont démontré d'importants effets anti-inflammatoires et sont recommandés pour traiter les problèmes comme l'arthrose, les douleurs rhumatismales et les rhumes.

• Il améliore la digestion : les fibres et les enzymes que ce jus apporte, aident à améliorer la digestion, à prévenir les problèmes intestinaux et à éviter la constipation.

• Une bonne circulation sanguine : grâce à son effet diurétique et purifiant, cette boisson peut améliorer la circulation sanguine en contribuant à l'élimination de substances nocives présentes dans le flux sanguin et peut également agir comme un anticoagulant naturel.

Pour obtenir de bons résultats, il ne faut pas oublier que vous devez en consommer chaque jour, de préférence à jeun. Gardez à l'esprit qu'avec le temps vous commencerez à ressentir et à voir les changements. Profitez-en !

Du jus de tomate contre la ménopause

Bouffées de chaleur, coup de blues, stress, irritabilité... Et si boire deux verres de jus de tomate par jour pouvait diminuer les symptômes liés à la ménopause ? C'est en tout cas ce qu'affirment les chercheurs japonais de l'Université de Tokyo dans une nouvelle étude publiée dans la revue *Nutrition Journal*. Pour parvenir à ces conclusions, les scientifiques ont demandé à 95 femmes âgées de 40 à 60 ans, en préménopause ou ménopause, de boire 200 ml de jus de tomate (l'équivalent d'un grand verre) deux fois par jour. Après huit semaines, une baisse significative des symptômes a été constatée. D'après les chercheurs, ces résultats seraient liés à la présence d'un acide (le gamma-aminobutyrique ou GABA) dans le jus de tomate qui agirait comme les œstrogènes, les hormones féminines.

Boire du jus de tomate apparaît comme une solution naturelle pour atténuer les symptômes de la ménopause. En revanche dans cette étude, les chercheurs ont utilisé un jus de tomate nature, alors on évite de l'assaisonner ou de se faire un cocktail.

Attention une bague trop serrée peut causer une nécrose de la peau

Des scientifiques britanniques expliquent comment un doigt coincé dans une bague à cause d'un gonflement peut causer une nécrose avec de graves conséquences.

Vous ne vous séparez jamais de votre alliance ? Sachez qu'elle peut être dangereuse pour votre doigt surtout si elle est en titane. C'est ce que révèlent Andrej Salibi et Andrex N Morritt, chirurgiens du Sheffield Teaching Hospital, dans une étude expliquant comment enlever une alliance en titane. Les deux médecins soulignent que les problèmes de pression d'un anneau sur le doigt ne doivent pas être pris à la légère. Cela pourrait causer une nécrose de la peau et conduirait dans le pire des cas à une amputation. Pourquoi ? Selon eux, les bagues en titane sont beaucoup plus résistantes et nécessitent une technique risquée pour l'enlever en cas de pression de l'anneau.

C'est en essayant de retirer une alliance en titane bloquée sur un doigt gonflé que les chirurgiens ont été confrontés à ce risque. Le propriétaire de la bague s'était rendu aux urgences lorsqu'il a vu son doigt gonfler après 6 heures passées dans un spa. Les médecins ont passé 8 heures à essayer de libérer le doigt du patient avec des méthodes habituelles comme une lubrification du doigt et l'usage de différentes pinces coupe-bague. Heureusement ils ont réussi a libéré le doigt du patient à temps en retirant l'anneau avec un coupe-boulon.

LA NOIX DE MACADAMIA, L'ANTICHOLESTÉROL PAR EXCELLENCE

La noix de macadam ou macadamia, ou Kindal Kindal comme l'appellent les aborigènes, nous vient des antipodes : le fruit est celui du noyer du Queensland, l'Etat du soleil australien situé sur la côte est. La noix que l'on trouve d'ailleurs parfois sous son nom d'origine, noix du Queensland, a été découverte il y a 5 millénaires, par les aborigènes. Une noix à partager aujourd'hui, pour ses vertus antioxydantes, anti cholestérol, et sa haute teneur en minéraux, ainsi que la variété de ses utilisations possibles, en version salée ou sucrée.

Après avoir été redécouverte en 1858 par deux botanistes anglais qui la baptisèrent macadamia, en hommage au Docteur John Macadam, chimiste et médecin australien d'origine écossaise, quelques noyers du Queensland furent importés à Hawaï à la fin du 19e siècle dans le but de cultiver la noix de macadamia et la commercialiser. La Reine des noix comme on la nomme «Down Under», en Australie peut être consommée régulièrement, en quantité raisonnable bien entendu. Beaucoup penseront à juste titre au bilan carbone de ce fruit venu de l'autre bout du monde… Alors, pourquoi ne pas alterner sa consommation en petite quantité avec d'autres fruits secs ? Les fruits à coques revêtent chacun leurs atouts !

Parce qu'elle contient des acides gras mono-insaturés, le « bon gras », la noix de macadamia contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires ainsi que le diabète de type 2.

Une étude menée par l'université de Pennsylvanie a révélé que « l'introduction de noix de macadamia dans son alimentation en remplacement d'aliments riches en acides gras saturés permettrait de réduire son taux de cholestérol ». Le taux de graisses mono-insaturées est d'ailleurs l'une des particularités de la macadamia : 60 pour 100 g de lipides.

DES BACTÉRIES DANS LES INTESTINS, L'UNE DES CAUSES DES DOULEURS ARTICULAIRES

Des études récentes ont permis de déterminer que les bactéries de nos intestins peuvent être à l'origine de différentes douleurs articulaires, et notamment dans le cas de l'arthrite rhumatoïde. Dans une étude menée en 2013, le Dr José Scher, rhumatologue de l'Université de New-York, aux Etats-Units, a découvert que les personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde étaient plus disposées à développer dans leur intestin une bactérie intestinale appelée Prevotella copri, que ceux qui ne souffrent pas de cette pathologie. Dans une autre enquête publiée en octobre de la même année, Scher fait état que les patients souffrant d'arthrite psoriasique ont des niveaux plus faibles de certaines bonnes bactéries intestinales importantes. Ces études font partie des efforts menés par différents scientifiques dans le monde, pour tenter de comprendre et d'expliquer comment le microbiome (la masse des microbes qui vivent dans le tractus gastro-intestinal) joue un rôle fondamental dans l'état de santé général de l'être humain. Il a été estimé qu'un milliard d'espèces de bactéries différentes vivent dans notre intestin, et qu'elles peuvent représenter entre un et trois kilos de notre poids corporel.

Récemment, des scientifiques tentent de démontrer que ces organismes jouent un rôle très important dans la santé humaine. Même si certaines peuvent être à l'origine de différentes pathologies, d'autres nous protègent face aux attaques extérieures.

De la levure pour remplacer les anti-douleurs ?

Des chercheurs américains ont créé un anti-douleur en synthétisant de la levure boulangère. Des médicaments bientôt à base de levure ? C'est ce que des scientifiques de l'Université de Standford en Californie (Etats-Unis) viennent de produire.

Ils décrivent le processus dans leur étude publiée dans la revue américaine *Science*. Après avoir été génétiquement manipulée, de la levure boulangère a été synthétisée afin d'en extraire de l'oxycidone, un dérivé de l'opium souvent utilisé dans les anti-douleurs. «C'est la bio-synthèse la plus complexe jamais créée avec des levures», ajoute la Pr Christina Smolke auteure de l'étude. Selon Christina Smolke, cette découverte avantage la science car le coût de production de ces médicaments est bien plus rapide et moins onéreux. Le produit n'a pas encore été fait en grande quantité car les scientifiques ont besoin de 16 600 litres de levure afin de créer une dose du médicament. Même si l'anti-douleur est à la base conçu pour approvisionner les pays défavorisés manquant de médicaments, la chercheuse note le risque de fabrication illégale pour assouvir un abus d'anti-douleurs.

Sachez que...

En plus d'avoir un impact négatif sur le corps, les plastiques peuvent être dangereux pour le fonctionnement de l'organisme.

L'une des inquiétudes en lien avec la santé, concerne une substance chimique filtrée à partir de bouteilles en plastique, qui est connue sous le nom d'antimoine.

Des scientifiques de l'Université de Copenhague ont trouvé de l'antimoine dans les boissons aux fruits et dans les jus en bouteille en plastique et ce, à des niveaux 2,5 fois supérieurs à de l'eau du robinet.

Pour vaincre l'acidité gastrique

Faire un jus composé de 4 carottes et de 2 feuilles de laitues. Mettre les ingrédients dans le mixer additionné d'une tasse d'eau. Mélanger 5 minutes. Filtrer et consommer chaque matin.

Pour soulager les coups de soleil

Vous pouvez placer une tranche de pastèque (ou de melon) sur le coup de soleil. Vous n'en avez pas ? Battez le blanc d'un œuf et badigeonnez la brûlure avec.

Le fenouil, régulateur de tension

Différentes études en cours tendent à démontrer que, consommé régulièrement, le fenouil diminuerait la tension artérielle systolique. Source naturelle de potassium, il agirait comme vasodilatateur et réduirait la pression artérielle. Sa consommation augmenterait également l'excrétion d'eau et de sodium dans l'organisme pour un effet hypotenseur.

La courgette, bonne pour les yeux

Riche en lutéine et en zéaxanthine, les principales caroténoïdes présentes dans le cristallin et la région maculaire de l'œil, la courgette pourrait jouer un rôle préventif contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Pour prendre soin de votre vue, pensez donc à manger des courgettes.

Thym : il stimule la repousse des cheveux

Vous en avez marre de retrouver régulièrement des cheveux sur l'oreiller ? Essayez le rinçage au thym !

Pourquoi ? Parce que «c'est un stimulant capillaire. En clair : il peut favoriser la repousse des cheveux !»

Plonger 500g de thym (z'îtra) dans 2 litres d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 15 à 30 minutes, à couvert. La préparation doit réduire de moitié. Filtrer et utiliser la préparation pour rincer les cheveux après le shampoing.

A noter : La décoction de thym peut aussi s'utiliser en friction avant de laver les cheveux

Le saviez-vous...?

Les graines de sésame (djeldjlène) sont une source de bienfaits pour notre cœur ? Ajoutez-les de manière naturelle à vos petits-déjeuners ou à vos salades, et elles vous permettront de réduire les douleurs provoquées par l'arthrite, mais également à protéger votre cœur, en prévenant notamment la survenance de l'artériosclérose.