TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirphyto@yahoo.fr - Page animée par Fadila DH.

Une feuille d'épinard pour réparer le cœur !

Des chercheurs américains ont réussi à fabriquer un tissu cardiaque humain fonctionnel dans une feuille d'épinard. L'idée est d'utiliser la structure des vaisseaux de la plante pour alimenter les cellules du cœur en nutriments. Après un infarctus, les cellules du muscle cardiaque endommagées n'arrivent plus à se contracter, d'où un risque d'insuffisance cardiaque. Ces cellules auraient besoin d'être remplacées par une greffe. En raison du manque de donneurs d'organes, des scientifiques se donnent comme objectif de recréer du tissu cardiaque au laboratoire par génie biologique. Mais il ne suffit pas d'arriver à obtenir un simple tas de cellules, encore faut-il les approvisionner en nutriments. Alors comment reconstruire artificiellement un réseau de vaisseaux capillaires ? Une solution peut consister à imprimer les vaisseaux en 3D. Ici, une équipe de l'institut polytechnique Worcester propose d'utiliser des vaisseaux... de plantes. Car malgré leurs nombreuses différences, les plantes et les animaux présentent des similitudes dans la structure de leurs réseaux vasculaires. L'utilisation de plantes présente des avantages : la cellulose des végétaux est biocompatible, biodégradable et peu coûteuse ; la culture de plantes pose aussi moins de questions éthiques que des élevages d'animaux de laboratoire. Pour cette étude parue dans Biomaterials, les chercheurs ont simplement acheté des feuilles d'épinard chez un commerçant local. Ensuite, ils ont utilisé une solution détergente pour éliminer les cellules végétales : cette étape de «décellularisation» retire le matériel cellulaire tout en conservant une matrice extracellulaire. «J'avais fait des travaux de décellularisation sur des cœurs humains auparavant, et quand j'ai regardé la feuille d'épinard sa tige m'a rappelé une aorte», a expliqué Joshua Gershlak, un des auteurs de ces travaux, dans *Science alert*. D'où l'idée d'utiliser la tige pour faire passer le sang qui sera ensuite réparti dans les minuscules vaisseaux de la feuille. L'équipe a aussi testé d'autres végétaux : des feuilles de persil ou des racines d'arachide. La feuille d'épinard a été préférée en raison de la densité importante de ses vaisseaux. Ce n'est pas la première fois que des scientifiques utilisent des plantes comme support pour cultiver des tissus humains. L'an passé, des chercheurs canadiens ont fait pousser une oreille humaine sur une tranche de pomme.

Du sucre et de l'huile pour des mains douces

Vous allez mélanger l'action exfoliante du sucre à la douceur de l'huile. Dans un récipient, mettez 2 cuillerées de sucre (20 g) et 1 cuillerée d'huile d'olive (16 g) à température ambiante. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une sorte de crème sableuse. Vous pouvez ajouter plus d'huile si c'est nécessaire. Appliquez sur vos mains avec des mouvements circulaires et au bout de 10 minutes, rincez à l'eau tiède.

Pour soulager l'allergie à la chaleur

L'infusion froide de camomille agit comme une lotion rafraîchissante pour contrôler les irritations et les éruptions provoquées par ce trouble. De la même manière, vous pouvez en ingérer pour réguler votre température corporelle et vos troubles digestifs. Mettez une cuillerée de camomille séchée (10 g) dans une tasse d'eau bouillante (250 ml). Laissez infuser pendant 10 minutes. Lorsqu'elle atteint une température supportable, frottez-la délicatement sur votre peau. De plus, buvez une à deux tasses par jour de cette boisson, pour obtenir un véritable soulagement interne.

L'épice qui transforme le cancer en maladie rare

En Inde, les scientifiques ont découvert que l'incidence des cancers est 10 fois plus faible qu'en Occident ! Là-bas, le cancer est même considéré comme une maladie rare. Après des années de recherche, les scientifiques ont réussi à percer ce mystère : selon eux, ce phénomène est le résultat, au moins en partie, de l'abondance du curcuma, une épice utilisée dans la cuisine indienne et dont le nutriment actif principal est la curcumine. En plus de ses vertus anticancer, les chercheurs attribuent à la curcumine plus de 600 autres bienfaits pour la santé : elle est bénéfique contre l'arthrose, Alzheimer, les maladies cardiaques, digestives et auto-immunes.

DÉCOUVREZ...

Le secret de la bonne santé des villageois grecs

Deux villages isolés au milieu des montagnes grecs font parler d'eux. Une étude, menée par les chercheurs de l'institut Wellcome Trust Sanger Institute et publiée dans *Nature Communications*, s'est penchée sur la santé de leurs habitants, qui vivent longtemps en excellente forme. Les villages de Zoniana et Anogia sont accrochés aux montagnes de l'île de Crète. Les habitants vivent de peu de choses, mais longtemps et en bonne santé. Pourtant, leur régime alimentaire n'est pas très recommandable. En effet, le fromage local et la viande d'agneau sont très régulièrement au menu. Pourquoi ces (mauvaises) habitudes alimentaires, riches en graisses saturées, n'entraînent ni une élévation du taux de cholestérol dans le sang ni problèmes cardiovasculaires, comme on pourrait s'y attendre ? De même, si le nombre de personnes diabétiques de type 2 paraît semblable à la moyenne grecque, cette fois encore, les villageois ne souffrent pas des mêmes conséquences sur leurs reins. Les scientifiques du Wellcome Trust Sanger Institute ont voulu comprendre ce qui préservait ces personnes des maladies cardiovasculaires. Pour cela, ils ont séquencé l'ADN de 3 000 villageois. La recherche a révélé un élément génétique particulier — inconnu jusqu'à présent — contenant des vertus protectrices pour le cœur. Sur les milliers d'Européens qui ont subi un séquençage du génome, une seule personne en Italie possède cette variante, rapporte l'étude. Par conséquent, nous ne pouvons pas suivre le même régime alimentaire que les habitants de Zoniana et Anogia, car nous ne possédons pas cette particularité au sein de notre ADN. Désormais, les scientifiques pourront s'appuyer sur les variantes de l'ADN pour mieux comprendre pourquoi certains développent des maladies cardiovasculaires et d'autres non.

Les meilleurs remèdes anti-inflammatoires pour éliminer le gonflement du genou

Les propriétés anti-inflammatoires de certains remèdes naturels peuvent vous être d'une grande aide aussi bien au niveau interne qu'externe, pour soulager les gênes provoquées par l'accumulation de liquide dans le genou.

L'inflammation et la douleur des genoux est une condition qui peut provenir de maladies de l'articulation ou de l'os, ainsi que de traumatismes et de l'usure prématurée. Parfois, quand le genou s'enflamme et augmente en température, une condition connue sous le nom d'hémorragie articulaire a lieu, dont la principale caractéristique est l'accumulation de liquide synovial.

Ce fluide est présent dans la plupart des articulations du corps, et même s'il est nécessaire à sa lubrification, sa production excessive occupe plus d'espace articulaire et augmente l'inflammation. Heureusement, grâce aux propriétés naturelles de certains ingrédients, on peut préparer des remèdes naturels anti-inflammatoires pour accélérer le rétablissement.

> Le thé au gingembre et au curcuma

Le mélange de curcuma (*korkoum*) et gingembre (*skendjbir*) est un puissant remède anti-inflammatoire et diurétique qui, une fois assimilé, contribue à calmer les douleurs provoquées par l'accumulation de liquides dans les genoux. Ses composés diminuent la production de deux enzymes qui augmentent le niveau d'inflammation et de plus, contrôlent l'usure de l'articulation.

Ingrédients :

• 2 tasses d'eau (500 ml)

• ½ cuillerée de gingembre en poudre (2 g)

• ½ cuillerée de curcuma en poudre (2 g)

• 2 cuillerées de miel d'abeille (50 g)

Préparation :

• Mettez les deux tasses d'eau à bouillir ; quand elles arrivent à ébullition, ajoutez le gingembre et le curcuma en poudre.

• Réduisez le feu et laissez les ingrédients se concentrer pendant deux minutes supplémentaires.

• Égouttez le liquide via une passoire, sucrez avec du miel d'abeille et distribuez pour deux ou trois prises par jour.

Le traitement au noyau d'avocat et à l'aloe vera

Ce traitement au noyau d'avocat et à l'aloe vera (*sebbar*) est un produit à usage cutané aux propriétés calmantes et anti-inflammatoires qui, une fois appliqué, améliore la circulation sanguine dans la zone des genoux, afin de contrôler le gonflement.

Ingrédients

• 1 noyau d'avocat

• 3 cuillerées d'aloe vera (45 g)

• 1 cuillerée de miel d'abeille (25 g)

Préparation

• Faites sécher le noyau d'avocat et écrasez-le jusqu'à l'obtention d'une poudre.

• Mélangez-la à la pulpe de l'aloe vera et une cuillerée de miel.

• Quand vous avez la pâte épaisse et uniforme, frottez-la sur les genoux avec des massages doux.

• Laissez absorber pendant une demi-heure et rincez.

• Utilisez jusqu'à trois fois par semaine.

> Le traitement à l'huile d'olive et à l'ail

L'huile d'olive et l'ail sont de grands alliés pour lutter contre l'inflammation provoquée par la rétention du liquide synovial. Ses composés actifs freinent la réponse inflammatoire de l'organisme et activent la circulation sanguine pour soulager le genou affecté. Ses effets peuvent se faire sentir aussi bien au niveau interne qu'externe.

Ingrédients :

• 8 gousses d'ail

• ½ tasse d'huile d'olive (100 g)

Préparation :

• Coupez les gousses d'ail en petites lamelles et versez-les dans un récipient en verre.

• Ajoutez l'huile d'olive et assurez-vous qu'elle recouvre complètement l'ail.

• Laissez macérer pendant une semaine, consommez une cuillerée à jeun tous les jours.

• Optionnellement, vous pouvez en prendre une petite quantité, la faire chauffer au micro-ondes et l'appliquer sur les genoux.

• Utilisez jusqu'à trois fois par semaine.

> L'infusion au pissenlit

Les propriétés diurétiques du pissenlit (*tifaf*) sont idéales pour le traitement de la douleur et les gonflements occasionnés par l'accumulation de liquide dans le genou. Ses composés hydratants et analgésiques aident à soulager la rigidité de l'articulation, tout en stimulant l'élimination des fluides retenus.

Ingrédients :

• 1 cuillerée de pissenlit (10 g)

• 1 tasse d'eau (250 ml)

Préparation :

• Mettez une cuillerée de pissenlit dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant 15 minutes.

• Egouttez dans une passoire et consommez.

• Répétez l'opération deux à trois fois par jour.

> Les compresses à l'infusion de sauge

Voici un remède calmant et anti-inflammatoire pour soulager les genoux en peu de temps : les compresses à l'infusion de sauge (*mirimiya*). Cette plante aide à réactiver la circulation sanguine dans la zone affectée et stimule également l'expulsion de liquide retenu.

Ingrédients :

• 3 cuillerées de sauge (30 g)

• 1 tasse d'eau (250 ml)

Préparation :

• Mettez les cuillerées de sauge dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser puis plongez-y un torchon propre.

• Appliquez sur le genou affecté et laissez agir pendant 20 minutes.

• Répétez l'application chaque nuit avant de dormir.

Les amandes seraient aussi bonnes pour la tête !

Une étude menée en 2015 sur 447 seniors (âge moyen : 67 ans) a démontré qu'un régime méditerranéen complété par des fruits à coque protégeait du déclin cognitif lié à l'âge. Les participants ont été divisés en deux groupes. Le premier, appelé «groupe contrôle», a suivi pendant 4 ans un régime pauvre en graisses.

Le deuxième a suivi un régime méditerranéen complété par 30 g de mélange de fruits à coque par jour. A la fin de l'étude, les membres du groupe «régime méditerranéen et fruits à coque» affichait une mémoire plus performante que ceux du groupe contrôle. En revanche, chez les participants du deuxième groupe, les fonctions cognitives étaient moins efficaces qu'au début de l'étude.

Les sirops contre la toux pourraient aussi soigner les AVC

Aussi surprenant que cela puisse paraître, certains sirops contre la toux auraient pour effet secondaire de diminuer les risques d'AVC. Cette découverte, réalisée par des chercheurs français, se base sur un constat scientifique simple mais efficace.

Certains sirops contre la toux contiennent une molécule (N-acétylcystéine) qui a pour effet de casser les liaisons moléculaires du mucus (sécrétions du rhume) et de fluidifier les sécrétions bronchiques. Or, les caillots sanguins qui provoquent les AVC sont composés des mêmes liaisons moléculaires que le mucus. Par conséquent, les sirops contre la toux auraient pour effet secondaire de fluidifier le sang, empêchant alors la formation de caillots sanguins et diminuant donc ainsi les risques d'AVC. «La N-acétylcystéine est un traitement à bas coût, déjà utilisé dans le monde entier comme médicament contre la toux, la démonstration de ses effets thrombolytiques pourrait avoir de très larges applications pour la prise en charge des patients atteints d'AVC ischémiques ou d'infarctus du myocarde», ont déclaré les auteurs de cette étude.

Le chaga, «champignon de l'immortalité» chez les Russes

Le chaga est un champignon qui pousse dans les forêts de Russie et du Canada. C'est le champignon le plus riche en nutriments. C'est pourquoi les Russes le surnomment «champignon de l'immortalité». Ils l'utilisent depuis plus de cinq siècles à des fins thérapeutiques. Ses propriétés antioxydantes permettent de lutter contre l'inflammation, le vieillissement des cellules et l'apparition de rides. Le chaga se consomme sous forme de poudre à faire infuser comme du thé ou à intégrer dans un smoothie.

De l'oignon pour atténuer les taches du visage

Le jus d'oignon contient des composés en soufre, bénéfiques pour la peau de différentes manières. Il agit comme un nettoyant naturel et réduit l'excès de cellules mortes, les graisses et autres impuretés. Son usage régulier combat les boutons d'acné et évite l'apparition de possibles taches ou cicatrices sur le visage. Coupez un demi-oignon et écrasez-le jusqu'à l'obtention d'une pâte ou d'un jus. Appliquez une bonne quantité sur la zone que vous voulez traiter et laissez agir pendant 20 à 30 minutes. Rincez abondamment à l'eau froide et répétez le traitement trois fois par semaine.

Les carottes, la patate douce... et le soleil

Le bêta-carotène contenu dans les carottes, les patates douces et les courges aide à protéger les yeux de la sécheresse et à améliorer la vision dans la pénombre.

De même que la zéaxanthine, ce nutriment présent dans les légumes verts comme le brocoli ou les épinards, est bénéfique dans la lutte contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Pour augmenter les défenses immunitaires

En plus de vous rendre forts, les épinards éloignent les maladies. Il s'agit d'un superaliment qui peut être consommé de nombreuses manières. Ces légumes verts sont de grandes sources de vitamine C et d'acide folique, qui renforcent le système immunitaire et réparent les cellules. De plus, les épinards gardent le corps bien hydraté et augmentent les niveaux d'énergie.

Ajoutez de la gélatine à votre shampooing

Les protéines et le collagène qu'apporte la gélatine sans goût sont excellents pour le soin et le renforcement capillaire.

Son usage régulier contribue à stopper la chute excessive des cheveux et d'autres problèmes qui apparaissent à cause des déséquilibres de la thyroïde.

Il suffit d'ajouter un demi-sachet en poudre dans un flacon de shampooing naturel d'environ 236 ml.

La gelée royale pour prévenir les infections

C'est l'aliment que seule la reine des abeilles consomme dans la ruche. Elle contient beaucoup de vitamines, surtout des vitamines A, B, C et E. La gelée royale apporte aussi du cuivre, du fer et du phosphore. Comme si cela n'était pas suffisant, elle nous offre également du sélénium, des acides gras insaturés et du calcium.

Consommez une cuillerée tous les matins à jeun et vous préviendrez les infections, notamment chez les enfants et les personnes âgées.

Un exfoliant au concombre et au miel

Le concombre est un légume rafraîchissant qui contient des antioxydants et de l'eau, deux ingrédients très bénéfiques pour votre peau. Ses composés actifs permettent de réguler la production naturelle d'huiles et de créer une barrière protectrice contre les agressions dues au soleil et aux toxines.

Dans la recette suivante, vous allez combiner du concombre et du miel, un ingrédient émollient et hydratant, qui permet également de rajeunir la peau. Mixez un demi-concombre jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.

Mélangez avec 3 cuillerées de miel (75 g), jusqu'à l'obtention d'une crème. Appliquez-la sur les zones de votre peau que vous souhaitez exfolier. Laissez le mélange agir pendant 10 minutes, puis rincez.

Utilisez ce traitement une fois par semaine.