TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

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

Un remède traditionnel chinois efficace contre le cancer du sein ?

Deux scientifiques américains du département de bio-ingénierie de l'Université de Washington, Henry Lai et Narendra Singh ont réussi à prouver l'efficacité d'un remède chinois vieux de 2000 ans dans le traitement du cancer du sein. Après avoir prouvé son efficacité dans la lutte contre la malaria et plus récemment sur des cellules leucémiques, l'artémisine, molécule issue de l'Artemisia annua (*e'chih*), a dévoilé une nouvelle propriété anti-cancéreuse.

En effet, ces chercheurs ont mis en présence des cellules tumorales issues du cancer du sein et des molécules d'artémisine. Au bout de seize heures, toutes les cellules cancéreuses étaient détruites. En revanche, les cellules mammaires non cancéreuses n'étaient pas affectées par la molécule. L'artémisine serait ainsi efficace mais surtout sélective. Des études approfondies seront nécessaires pour savoir si l'action de l'artémisine pourrait être élargie à d'autres types de cancers.

Le roi des fruits secs, c'est le raisin

Particulièrement riche en fer et en vitamine B, il, blanc ou noir, contient aussi de nombreux minéraux, comme du potassium, du calcium, du magnésium et du fer. Les autres fruits secs «à chair» sont les abricots, les dattes, les figues, les pruneaux. Ils sont riches en glucides et pauvres en graisses. Ils offrent également des vitamines A, E et PP. Très fragile, la vitamine C est quasi absente des fruits secs. L'abricot sec est le plus riche en potassium et la banane séchée en magnésium. La figue, quant à elle, est grande pourvoyeuse de calcium.

Cette épice brûle le gras au niveau du ventre

La cannelle procure une saveur incomparable aux mets et leur prodigue des antioxydants. Elle est aussi étonnamment riche en fibres. De plus, elle permettrait de baisser le taux de graisse dans le ventre, révèle une étude de l'Université Firat en Turquie. Pour réaliser cette découverte, les chercheurs ont soumis deux groupes de rats à une diète très riche en gras. L'un de ces groupes recevait également un supplément de cannelle.

Les scientifiques ont constaté que le groupe de rats qui consommait de la cannelle avait un poids plus léger que les autres, avait moins de gras au niveau du ventre et possédait moins de molécules responsables du stockage des gras. Ce n'est pas tout. Les rats ayant reçu un supplément de cannelle avaient également un taux de sucre, d'insuline et de gras dans le sang plus sain que les autres. Ils avaient également une plus forte concentration d'antioxydants et d'anti-inflammatoires que les autres rats.

Contre les piqûres de méduse, le bon remède serait... l'eau chaude !

Deux chercheuses de l'université de Hawaï conseillent d'immerger la zone piquée dans de l'eau à 45 °C, car la chaleur inactive le venin. À l'inverse, contrairement à certaines idées reçues, le froid est à éviter.

«Les gens pensent que la glace sera utile parce que les piqûres de méduse brûlent et la glace est froide.» Une des chercheuses ajoute que «la recherche, à ce jour, a montré que tous les venins marins sont très sensibles à la chaleur, donc de l'eau chaude ou des compresses chaudes devraient être plus efficaces que des compresses froides ou de la glace». Ces chercheuses sont également impliquées dans un travail expérimental qui vise à tester l'effet du vinaigre.

Remplacez votre après-shampoing par du vinaigre

L'après-shampoing est un produit destiné à nourrir, démêler et adoucir tout type de cheveux. Cependant, pour celles qui préfèrent le naturel, il vaut la peine d'essayer un peu de vinaigre blanc en alternative. Diluez 1 tasse de vinaigre blanc (250 ml) dans deux tasses d'eau tiède (500 ml) et appliquez le mélange sur vos cheveux. Laissez agir pendant 8 à 10 minutes et rincez comme à votre habitude. Vous obtiendrez comme résultat une chevelure brillante, soyeuse et sans pellicules.

Il ne faut surtout pas boire l'eau restée dans votre voiture !

Quand il fait chaud et que la soif fait ravage, on a tendance à se jeter sur la première bouteille d'eau qui nous passe sous la main, même celle qui traîne dans notre voiture depuis quelques jours. Or, les experts déconseillent vivement de boire de la bouteille d'eau en plastique restée au soleil…

Le Centre américain de contrôle et prévention des maladies affirme que quand la température extérieure varie entre 26°C et 38°C, la température à l'intérieur d'une voiture stationnée au soleil peut très facilement augmenter jusqu'à atteindre entre 54°C et 77°C, une température qui correspond à une cuisson au four à basse température !

Selon une étude menée par l'Académie américaine de pédiatrie, la température de l'intérieur de la voiture peut augmenter d'environ 40°C en une heure, même si la température extérieure ne dépasse pas les 20°C.

Les bouteilles en plastique, quand elles sont stockées dans ces conditions-là, pourraient contenir une quantité de microbes capables d'affaiblir le système immunitaire en une semaine seulement. Le pire, c'est que ces microbes se multiplient avec la chaleur. Ceci étant, ils ne sont qu'une partie du problème, le plastique en est une autre !

LE LAURIER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Un remède millénaire à votre portée

Tout le monde a connu l'anxiété à un moment donné de sa vie. Certains l'éprouvent plus que d'autres, et chaque individu en est affecté différemment. Quand quelqu'un a un trouble anxieux, cela peut causer une telle détresse que cela affecte sa capacité à vivre une vie normale.

Heureusement, les feuilles de laurier (*rand*) se sont révélées être un remède naturel efficace pour l'anxiété qui ne présente aucun effet secondaire nocif. Des recherches récentes ont montré que les composés trouvés dans l'inhalation de feuilles de laurier ont des effets apaisants en mesure de réduire les symptômes d'anxiété.

Même si elle est très efficace en tant qu'infusion ou dans un traitement d'aromathérapie, mieux vaut éviter de consommer de la feuille de laurier directement, car elle peut être toxique si on en ingère en grande quantité. Comme toujours, avec les plantes médicinales, la clé de leurs bienfaits est une consommation modérée et adaptée.

Le laurier purifie l'organisme et régule la respiration

Ces caractéristiques presque «spirituelles» cachent des vertus très particulières qui améliorent votre circulation sanguine, la fonction digestive et même la fonction hépatique.

• Les feuilles de laurier apportent un bon équilibre biologique qui exerce un pouvoir relaxant sur votre esprit.

• L'inhalation des vapeurs de laurier, par exemple, est utilisée depuis de nombreuses années en aromathérapie pour traiter les glaires et les mucosités, ainsi que pour éliminer les bactéries des voies respiratoires.

Le laurier prend soin du cœur, c'est un relaxant naturel

Quand vous souffrez d'anxiété, votre cerveau vous prépare à la fuite ou à faire face à une menace quelconque.

Ce système d'alerte exerce aussi un gros impact sur votre cœur : il accélère le rythme cardiaque et tend aussi vos muscles en produisant des surcharges.

• Il est commun, par exemple, de ressentir une pression dans la poitrine lorsqu'on souffre d'anxiété. Voici une manière de lutter contre ces effets : utiliser des feuilles de laurier (en infusion ou en aromathérapie).

• L'acide caféique est un composé organique présent dans cette plante qui prend extrêmement soin de la santé du cœur.

C'est, de plus, un antioxydant merveilleux qui combat les inflammations et que l'on trouve aussi dans les citrons ou le thé vert.

Le laurier réduit le stress et l'anxiété

Les feuilles de laurier agissent comme un calme efficace. Le linalol, une huile essentielle présente dans cette plante, est très utile pour calmer votre esprit et réduire le niveau de cortisol dans le sang.

L'hormone du stress réagit très bien à ce type de thérapies naturelles comme la phytothérapie ou l'aromathérapie.

Infusion de laurier et de cannelle

Ingrédients :

• 1 litre d'eau.
• 2 bâtons de cannelle.
• 5 feuilles de laurier

Préparation :

• C'est très simple. Vous n'avez qu'à mettre l'eau dans une casserole et à faire chauffer. Une fois qu'il arrive à ébullition, ajoutez la cannelle et les feuilles de laurier.

• Laissez infuser pendant 20 minutes. Une fois ce temps écoulé, laissez reposer au moins pendant une demi-heure.

• Ensuite, filtrez le contenu pour ne conserver que l'eau. Vous pouvez la mettre dans une bouteille en verre pour une meilleure conservation.

• Consommez à petites gorgées, juste avant vos repas.

Faire brûler les petites feuilles de laurier

Ingrédients :

• 1 récipient dans lequel on peut brûler les feuilles en sécurité.
• 3 feuilles séchées de laurier.

Préparation :

• Mettez les feuilles de laurier dans le récipient.

• Allez dans une pièce tranquille et allumez les feuilles avec des allumettes. Faites attention qu'il n'y ait personne autour.

• Ensuite laissez l'odeur relaxante du laurier vous envelopper pendant quelques minutes.

Vous pouvez chauffer un morceau de charbon de bois et le placer dans un petit bol résistant au feu, puis brûler les feuilles de laurier et les mettre dans le bol.

En brûlant, elles libéreront certaines substances aromatiques qui vous aident à récupérer lors d'une grosse fatigue et à vous détendre.

Ces approches sont complémentaires. Elles ne peuvent jamais remplacer un traitement médical.

Le thé de laitue pour un bon sommeil

La boisson naturelle préparée à partir des feuilles de laitue est l'un des remèdes de grand-mère pour améliorer les problèmes de sommeil. Ses propriétés calment l'anxiété et le stress, tout en relaxant l'esprit pour qu'il se concentre sur le sommeil. Coupez 3 feuilles de laitue et mettez-les à bouillir dans une tasse d'eau (250 ml). Une fois arrivées à ébullition, éteignez le feu et laissez-les infuser pendant 10 minutes. Filtrez le liquide, ajoutez 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et consommez-la avant de dormir.

Cette vitamine combat les bouffées de chaleur !

Les bouffées de chaleur liées à la ménopause sont causées par un déséquilibre hormonal qui dérègle le mécanisme qui régule la température du corps. Un truc simple, mais pas nécessairement facile à appliquer est d'éviter le tabac, le stress, la chaleur et les boissons chaudes.

Toutefois, une vitamine en particulier permettrait de faire diminuer les bouffées de chaleur jusqu'à 40% environ. Il s'agit de la vitamine B9, aussi appelée acide folique. Elle se trouve naturellement dans votre alimentation.

À ce propos, plusieurs aliments constituent une source intéressante de folate, tels que les abats de volaille, les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les épinards, les asperges, les graines de lin, les brocolis, les graines de tournesol et la betterave.

Diabète, hypertension : penser aux aubergines

Pour le Dr Kalidas Shetty, professeur à l'Université du Dakota du Nord, l'aubergine pourrait aider à prévenir le diabète et l'hypertension. Parce qu'elle est considérée comme un aliment santé. C'est un des légumes phare du régime Portfolio mis au point pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, l'American Diabetes Association (ADA) conseille l'aubergine aux personnes diabétiques en raison de sa faible densité calorique et de sa teneur élevée en fibres. Cependant, les recommandations concernant ce légume ne reposaient sur aucune étude. «Nous avons donc voulu mieux connaître ses effets physiologiques. Avec mes collaborateurs, nous avons réalisé des extraits de plusieurs variétés d'aubergines riches en composés phénoliques puis nous les avons mis au contact in vitro avec différentes enzymes impliquées dans le métabolisme des glucides et dans la régulation de la pression artérielle.»

«Nos résultats indiquent que certains composés extraits des aubergines sont capables d'inhiber l'alpha-amylase pancréatique et l'alpha-glucosidase, deux enzymes digestives qui dégradent l'amidon et le transforment en glucose. Elles ont donc un intérêt potentiel contre le diabète.

L'inhibition de ces deux enzymes pourrait ralentir la digestion des glucides, diminuer leur absorption et limiter ainsi l'élévation du sucre sanguin après le repas. Cette hypothèse doit maintenant être testée in vivo.»

L'eau de rose pour resserrer les pores

D'autant que son action astringente est un précieux allié pour resserrer les pores de la peau. Enfin, la vitamine E aide à lutter contre les effets de la pollution accumulés sur la peau toute une journée. Simplement composé d'eau et de rose, comme son nom l'indique, ce cosmétique ne présente aucun risque de toxicité. Lors de l'application, versez quelques gouttes sur un coton et humectez avec l'ensemble de votre visage et de votre cou. Le voile frais et régénérant est assuré.

Contre les brûlures d'estomac

Préparez un jus à base de feuilles de laitue et des carottes épluchées : mixez ces deux aliments pendant cinq minutes en y rajoutant une tasse d'eau. Filtrez le mélange puis buvez-le à jeun le matin.

L'huile de nigelle, anti-fatigue

Ce n'est pas sans raison que l'huile de nigelle (*zeit habba essouda*) était considérée comme le remède des pharaons. Grâce à ses propriétés anti-fatigue, elle aide à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Tous les matins pendant 10 jours, à jeun, ajoutez une cuillère à café d'huile de nigelle dans votre jus de fruits ou votre thé.

Les escargots sont bons pour la santé

Lorsqu'ils sont consommés nature ! Selon une étude menée en 2009 au Nigéria (les escargots sont également très appréciés en Afrique de l'Ouest), ils apporteraient plus de protéines que le bœuf. Ils présentent également un taux élevé de magnésium, vitamine A et calcium.

L'huile de coco contre les cheveux crépus

Les propriétés hydratantes et conditionnantes de l'huile de coco peuvent être utilisées pour lutter contre les cheveux crépus et les frisettes. Il suffit d'appliquer une petite quantité de la racine jusqu'à la pointe des cheveux, et de laisser agir au moins 20 minutes. Ensuite, on retire les excès avec de l'eau en abondance et on coiffe comme d'habitude.

Le lin empêche les ongles de se casser

Les graines de lin (*zeriâte el kettane*) fortifient les ongles. Elles sont recommandées quand ils sont cassants ou s'effritent. Broyer et moudre quelques graines de lin, les ajouter à l'alimentation quotidienne (céréales, yaourts...). A consommer tous les jours.

Pour avoir un taux de cholestérol plus sain

Grâce à leurs fibres, les carottes aideraient à diminuer le cholestérol. Une étude américaine a révélé que les participants qui ont consommé environ une tasse de carottes chaque jour pendant trois semaines ont abaissé leur taux de cholestérol sanguin.