



Rimèd razié

Seniors : les plantes qui font du bien !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Dès 40 ans, les premiers signes de l'âge se font sentir. Perte de la vision, récupération difficile, sommeil perturbé, transit capricieux... ces petits maux deviennent vite insupportables après la soixantaine. Une solution : se tourner vers les plantes.

Le principal processus responsable du vieillissement est l'oxydation des cellules par les radicaux libres. Ils sont produits par notre alimentation, les polluants, les radiations (lumineuses ou nucléaires) et, avant tout, par notre mode de vie. Ce sont ces paramètres qui accélèrent le vieillissement physiologique. La réponse : les anti-oxydants ! Ils se substituent aux cellules et aux acides gras. Leur premier effet positif, c'est le ralentissement du vieillissement cutané, des maladies cardio-vasculaires, des troubles cérébraux et certaines

maladies dégénératives telles que les dégénérescences oculaires. Les anti-oxydants se retrouvent dans les fruits et légumes, riches en vitamines A, C et E, dans une alimentation équilibrée, et dans certaines plantes. *"Passé 60 ans, le meilleur des remèdes,* précise Marie Gustave, diplômée en phytothérapie et plantes médicinales de la Caraïbe, *c'est un régime alimentaire d'entretien."* Mais cela ne suffit pas pour autant à se préserver de tout. Les plantes médicinales sont là pour prévenir et soulager ces petits "bobos".

...