Sophie Lacoste Les aliments qui guérissent

Leseprobe

Les aliments qui guérissent von Sophie Lacoste

Herausgeber: Editions Mosaique Santé



http://www.narayana-verlag.de/b17331

Im <u>Narayana Webshop</u> finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet. Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern Tel. +49 7626 9749 700 Email <u>info@narayana-verlag.de</u> http://www.narayana-verlag.de



FENOUIL

Pour mincir ou grossir?

Dans une plante, chaque partie a ses vertus spécifiques. C'est pourquoi, en phytothérapie, on indique toujours s'il s'agit de racine, tige, bourgeon, feuille, fleur, baie ou fruit. Et c'est le cas tout particulièrement pour le fenouil, dont les propriétés sont différentes s'il s'agit de la racine, des semences ou du bulbe!

La racine

trente-six solutions: il faut stimuler les reins, et donc prendre des diurétiques. Or, les diurétiques chimiques ont le mauvais travers d'emporter, avec l'eau des cellules, les sels minéraux, en particulier le potassium, dont notre organisme a besoin. Et la perte des sels minéraux provoque très vite, comme un boomerang, la formation accélérée et redoublée... de cellulite! La racine de fenouil, elle, est un diurétique efficace qui respecte l'équilibre de l'organisme. Ses vertus diurétiques sont aussi utilisées contre l'arthrite et les rhumatismes. En phytothérapie, la racine de fenouil se trouve le plus souvent sous forme de gélules ou d'ampoules.

Pour désinfiltrer les tissus, il faut éliminer, et pour éliminer, il n'y a pas

Les semences

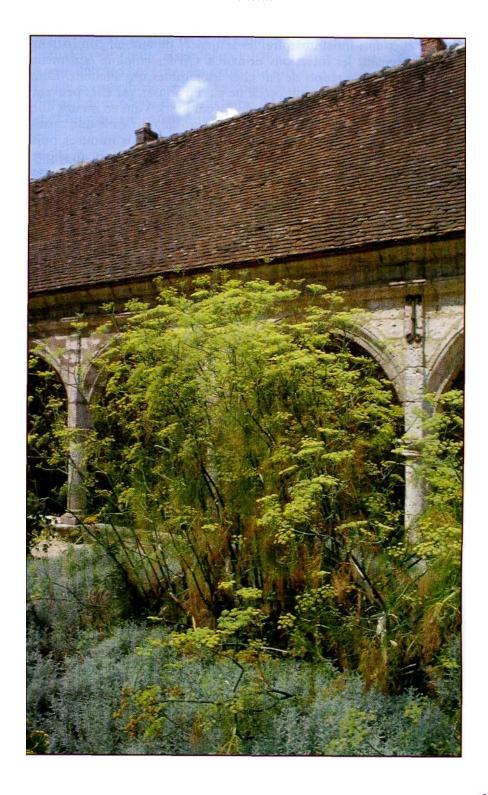
Les graines sont petites et oblongues avec une délicieuse odeur d'anis. On en trouve dans certaines pâtisseries et on les utilise pour parfumer les plats. Les semences de fenouil stimulent la sécrétion de bile et, ainsi, améliorent la digestion des graisses. C'est pourquoi on les conseille couramment en médecine populaire, en cas de digestion lente et pénible (ballonnements et somnolence après les repas), et contre l'aérophagie. D'ailleurs, leurs propriétés bénéfiques sur la digestion ou les voies respiratoires ont été reconnues scientifiquement.

136

Extrait de « Les aliments qui guérissent », S. Lacoste, Éditeur : Editions Mosaique Santé

Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,

Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



MYRTILLES

Antioxydantes et antiseptiques

Lors de la seconde guerre mondiale, les pilotes des bombardiers auraient amélioré leur vision nocturne grâce à la gelée de myrtille... qui serait vite devenue ration quotidienne.

La myrtille sauvage est une petite baie, violet foncé à noire, à la saveur douce et acidulée. C'est le fruit du myrtillier, un arbrisseau de la famille des Éricacées qui pousse spontanément au milieu des genêts, ronces et bruyères, dans des zones non cultivées, mais qui doivent être entretenues.

Une tâche minutieuse

La récolte des myrtilles se fait de juillet à septembre, le matin lorsque la rosée s'est évaporée (jamais lorsqu'il pleut). Elles sont cueillies à la main, grain à grain, à l'aide de peignes : cette tâche est longue et demande beaucoup de main-d'œuvre. Lorsque les myrtilles cultivées sont cueillies soigneusement, elles ont une conservation exceptionnelle. Elles sont vendues à des collecteurs qui assurent le tri des baies par ventilation.



210

Extrait de « Les aliments qui guérissent », S. Lacoste, Éditeur : Editions Mosaique Santé

Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,

Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

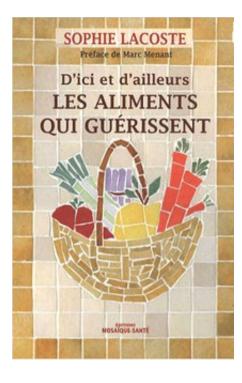
Pour la santé

La myrtille est riche en fibres, en acide citrique, malique et diverses vitamines (A, B, C et E). Elle contient des oligo-éléments (calcium, fer, potassium, phosphore). Astringente, diurétique, antioxydante et antiseptique, la myrtille améliore les troubles circulatoires (phlébites, varices, hémorroïdes). Elle restaure les capillaires après les infarctus. La consommation de myrtilles, fraîches ou séchées, est un remède traditionnel contre la diarrhée. Les feuilles, en infusion, sont indiquées en cas de diabète. Consommer de l'extrait de myrtille agit contre la rétention d'eau. La myrtille soulage les douleurs menstruelles et combat la cystite. En mâchant des baies de myrtilles, on soigne aussi ses aphtes.

La myrtille améliore la vision nocturne, car elle contient des substances qui agissent sur le pourpre rétinien. Elle est donc tout indiquée à ceux qui prennent souvent la route de nuit.

Les baies de myrtille s'utilisent en décoction, en infusion, en teinturemère... Attention : elles peuvent provoquer des réactions allergiques chez les sujets sensibles.





Sophie Lacoste

Les aliments qui guérissent

334 Seiten, kart. erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de