Votre santé par les plantes!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **2 (1972)**

Heft 10

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830225

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

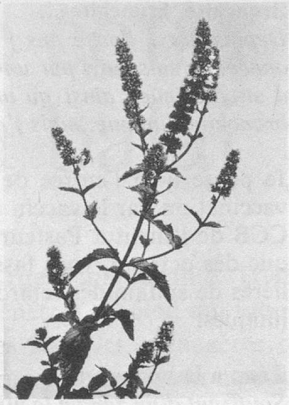
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Votre santé par les plantes!



Les cinq fonctions clés de votre organisme, les systèmes cardiaque, respiratoire, digestif, nerveux et rénal, même si elles « tournent » sans à-coups, ont besoin de temps en temps d'être sérieusement décrassées. Voilà une manière agréable et efficace d'effectuer cette remise à neuf.

1re semaine : Détendre les nerfs

De nos jours, les nerfs subissent une agression permanente: de l'intérieur par une alimentation souvent toxique, de l'extérieur par le bruit et la pollution. La fatigue du soir est très souvent une fatigue nerveuse. Voici un remède naturel en cinq parties:

- Prenez chaque matin, au réveil, une cuillerée à café de pollen de fleurs (on en trouve dans tous les magasins de régime). La particularité principale du pollen est qu'il détruit les toxines de l'organisme .
- Au petit-déjeuner, une infusion de thym, qui est un stimulant de la circulation du sang. Une branche de thym pour une tasse d'eau; laisser infuser 5 minutes.
- De la laitue, en salade ou braisée, au repas du soir. Elle contient du lactucarium, qui calme les nerfs.
- Réduire la consommation de viande: les acides aminés qu'elle contient favorisent la naissance de toxines agressives aux centres nerveux.
- Un bain de lavande tiède chaque soir. Vous préparez un bain tiède dans lequel vous versez une grande casserole remplie d'eau bouillante, dans laquelle vous aurez laissé infuser un sachet de 250 g de lavande.

2e semaine : Désintoxiquer le système digestif

Dès la fin du printemps, on se sent souvent des lourdeurs à la fin des repas et la bouche amère le matin. Cela n'est pas dû, comme on le pense souvent, au printemps mais à une fatigue résultant d'une légère intoxication du foie, de l'estomac et des reins, due à une alimentation antinaturelle, et à un manque d'oxygène.

Le remède est simple: il est dû au savant Léon Binet, ex-doyen de la Faculté de médecine de Paris: au petit-déjeuner et après le repas de midi, buvez lentement une tasse de thé d'infusion de menthe fraîche: jetez dans la tasse une cuillerée à café de feuilles de menthe. Versez l'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser 5 minutes. Jamais de menthe le soir!

3e semaine : Purifier votre sang

Ce qu'on appelle les maladies de cœur n'ont en général pas pour cause le cœur, mais la circulation sanguine. D'abord, une cure d'olivier. L'olivier dilate les vaisseaux sanguins, favorisant ainsi le flux normal du sang. Il prévient aussi l'hypertension et l'artériose. Pour l'infusion, jetez 20 feuilles fraîches d'olivier dans 3 dl d'eau et faites réduire d'un tiers. Couvrir, laisser infuser pendant quelques minutes et consommer chaud et sucré à raison d'une tasse matin et soir.

Accompagner la cure d'olivier d'une semaine de régime pomme-pamplemousse. Il ne s'agit pas de faire de ces deux fruits l'unique plat de vos repas mais d'en consommer de manière répétée... à la place du classique saucisson-vin rouge. Le pamplemousse doit ses vertus cardio-vasculaires aux effets conjugués des vitamines C et P qui renforcent les vaisseaux et augmentent leur souplesse. La pomme, elle contient pectine et tanin: la première fait baisser le taux de cholestérol, le second renforce les parois vasculaires.

4e semaine : Remettre les reins à neuf

Les reins jouent un rôle très important dans l'organisme et il est trop tard de s'en préoccuper lorsqu'ils sont douloureux. Lorsque les reins fonctionnent mal, c'est tout le système organique qui s'en ressent. Chaque matin à jeun, buvez une infusion de feuilles de cassis fraîches (10 g de feuilles de cassis dans une tasse d'eau bouillante, à laisser infuser 5 minutes).

Entre les repas, la classique infusion de queues de cerises reste l'un des meilleurs amis du rein... Indications de M. Leclerc: dans 1 l d'eau froide, jeter une bonne poignée de queues de cerises. Faire bouillir pendant 2 minutes. Verser ce liquide bouillant sur une demi-livre de cerises ou de pommes coupées en rondelles. Laisser macérer vingt minutes, puis passer dans un linge très fin en comprimant les fruits pour en extraire le suc. Un verre, deux fois par jour, entre les repas.

5e semaine : Décrasser vos poumons

Le système respiratoire est entravé par l'atmosphère pauvre en oxygène des appartements, ou riche en vapeur de goudron des rues. Voici deux traitements qui, à défaut de vous décrasser totalement, enlèveront au moins le plus gros...

L'infusion de bouillon blanc. Il possède tous les avantages et aucun des inconvénients de l'huile de foie de morue. Il est non seulement un fortifiant efficace mais aussi un régulateur puissant et un désinfectant du système respiratoire. 30 g de fleurs de bouillon blanc dans 1 l d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes et passer. Une infusion le soir avant le sommeil.

Les baies de genièvre renforcent les muqueuses des voies respiratoires et les préservent contre d'éventuelles agressions microbiennes. Le traitement est simple: pendant une semaine, croquer dans le courant de la journée 15 baies de genévrier. (Extrait du «Journal suisse des Invalides».)