

Le Jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.06.2024**

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>

HUILE DE PÉPINS DE CASSIS

Une bénédiction pour le cerveau

Les neurones ne peuvent pas fonctionner correctement sans acides gras essentiels. Et pourtant, notre organisme ne sait pas en fabriquer.



Le cassis est une source extraordinaire d'acides gras.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Après la bourrache et avant l'onagre, c'est la plante qui contient la plus grande source d'acides gras gamma-linolénique, mais elle est en plus, la seule à contenir de l'acide stéaridonique et de l'acide alpha-linolénique. Impliqués dans le développement et les fonctions de différents organes tels que le système nerveux central, le cœur et la peau, les acides gras sont nécessaires au maintien de notre bonne santé et à la lutte contre différentes maladies.

Rappel important, l'organisme ne sait pas fabriquer les acides gras essentiels. Ils doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation ou par des compléments alimentaires tels que l'huile de pépins de cassis. A titre d'exemple, on sait que le cerveau consomme beaucoup d'énergie et que les neurones contiennent plus de 30% d'aci-

des gras essentiels appartenant à la famille alpha-linolénique. Autrement dit, il utilise énormément d'acides gras.

Moins d'acouphènes

Ces acides gras sont les constituants indispensables des cellules nerveuses et de la rétine. La carence de ces «composants» pour nos cellules nerveuses va entraîner peu à peu une diminution inexorable de nos facultés intellectuelles (mémoire, concentration, créativité), de nos capacités physiques et métaboliques (douleurs articulaires, diminution de masse musculaire, augmentation du cholestérol, etc.).

Selon une étude, la consommation d'acides gras essentiels a démontré une réduction de 30% de la mortalité sur 2033 hommes (56 ans en moyenne) ayant survécu à un infarctus.

Etonnant, nous avons aussi enregistré plusieurs témoignages concordants d'une diminution significative des acouphènes chez des personnes souffrant de ce handicap. Effet placebo, coïncidence, action sur la circulation sanguine ou sur la détente, il n'y a pas d'explications scientifiques. En revanche, les améliorations constatées par les consommateurs semblent bien réelles.

Deux cures par année

- Prendre trois capsules de 500 mg d'huile de pépins de cassis par jour (matin, midi et soir au moment des repas avec un grand verre d'eau).
- Faire une cure d'un mois, deux fois dans l'année.

LE MOIS PROCHAIN

Lisez notre reportage sur les Jardins de Jacky au Maroc et participez à notre grand concours dont le prix est une semaine tous frais payés à Agadir, y compris une visite d'une journée dans les magnifiques jardins de notre spécialiste de la santé par les plantes.