

Le jardin de Jacky

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 20

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

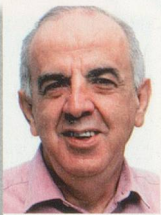
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

UNE HUILE INDISPENSABLE pour retrouver la forme

La bourrache est une véritable merveille de la nature qui permet de lutter contre le mauvais cholestérol, mais aussi contre les phlébites, les varices, les règles douloureuses et même l'impuissance.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Cette plante, originaire de Syrie, offre une riche gamme d'utilisation, puisqu'on se sert de ses feuilles, ses fleurs, sa tige et que l'huile de bourrache compte parmi les plus prestigieuses pour notre santé. Le mot bourrache vient du mot arabe «abou rach». Bien qu'elle soit originaire d'Asie mineure, elle est effectivement répandue en Afrique du Nord (surtout au Maroc) et en Europe centrale.

Son huile est riche, très riche en acide gras-linolénique. Les acides gras existent, certes, dans la plupart des huiles végétales, telles que celles de tournesol, de soja, de sésame carthame. Toutefois, la bourrache est la seule plante qui en contient autant. A titre de rappel, il convient de noter que notre organisme sait parfaitement fabriquer des corps gras à partir des hydrates de carbone. Mais il ne sait pas, en revanche, constituer ces fameux acides gras essentiels.

En fait, les graisses jouent trois rôles éminents: elles fournissent de l'énergie, entrent dans la constitution des membranes cellulaires et sont des messages cellulaires contrôlant non seulement les réactions chimiques, la division cellulaire, l'hémostase, la pression artérielle, mais encore les réactions immunitaires et inflammatoires. C'est dire leur importance et c'est aussi prendre conscience de leur apport indispensable, en hiver, surtout.

Non aux artères bouchées!

L'huile de bourrache empêche l'encrassement de l'organisme. Elle évite aussi que le cholestérol et les tryglycérides se déposent sur les parois des artères ou sur les coronaires. Ses principales indications thérapeutiques sont:

Cardiologie Angine de poitrine, infarctus, cœur sénile.

La bonne dose

Il est recommandé de suivre une cure deux fois par an, à raison d'une gélule matin, midi et soir. Ensuite, une gélule au lever sert de traitement d'entretien. Il n'y a pas de contre-indications connues.



Pascal06

Phlébologie Phlébite, artérite des membres inférieurs, hémorroïdes, varices, mauvaise circulation, gerçures, engelures, maladie de Raynaud.

Gynécologie L'huile de bourrache réussit très bien dans le traitement de la plupart des troubles menstruels, à savoir des règles douloureuses, jambes lourdes, seins gonflés et douloureux, nervosité extrême, peau sèche, douleurs au bas du ventre. Elle est efficace également dans les règles irrégulières, trop courtes ou trop longues et même dans les aménorrhées.

Dermatologie Plusieurs expériences cliniques réalisées en France (Montpellier et Toulouse) ont démontré les fantastiques propriétés de l'acide gamma linoléique dans le traitement de l'eczéma. L'huile de bourrache apparaît encore comme une thérapie privilégiée dans le traitement des peaux sèches, dévitalisées, et des rides.

Système nerveux En cas d'angoisse, stress, spasmodie, insomnies, tachycardie, ulcère, gastrite, colite.

Impuissance Il est bon de rappeler que tout le système hormonal masculin est en relation directe avec le métabolisme des lipides et des acides gras essentiels. La testostérone, pour ne citer que cette hormone, est un métabolite lipidique.