Le Jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

RÉGIME MÉDITERRANÉEN
Source de longévité

Consommer de l'huile d'olive prévient notamment des problèmes cardiaques et du diabète. Les populations du nord de l'Europe feraient bien d'en ajouter à leur cuisine.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Caractéristique des paysages méditerranéens, l'olivier peut atteindre 10 à 15 mètres de haut. C'est un arbre exceptionnel car on utilise toutes ses parties: le bois, les feuilles et, bien sûr, les fruits dont on extrait la fameuse et unique huile d'olive. Des vertus multiples qui expliquent pourquoi on le retrouve aussi dans des contrées plus éloignées comme l'Afrique du Sud, l'Australie, le Japon et la Chine.

Le régime alimentaire à base d'huile d'olive a toutefois bien été baptisé régime méditerranéen. Sans doute parce que c'est en étudiant les populations latines que l'on a découvert ses bienfaits. A savoir que les grands consommateurs d'huile d'olive présentaient effectivement beaucoup moins de problèmes cardiaques, de surpoids, de diabète ou d'hypertension que les habitants du nord de l'Europe.

Dans le détail, le régime méditerranéen se caractérise par un apport calorique en relation avec les dépenses nécessaires, mais aussi par l'abondance des aliments d'origine végétale. La consommation de viande est faible, il privilégie le poisson. Un peu de vin rouge n'est pas interdit puisqu'il serait susceptible d'augmenter le bon cholestérol. Des études scientifiques ont démontré par la suite tout l'intérêt de l'huile d'olive comme principale source de matières grasses.

Excellente pour la mémoire

Les effets bénéfiques sur la santé tiennent à la fois à sa richesse en acides gras et à sa haute teneur en antioxydants.

Cette huile réduit les taux de cholestérol et de glycémie, ainsi que la pression artérielle. Combinée à un régime pauvre en produits carnés, elle permettrait aussi de diminuer les risques de cancer colorectal.

La liste de ses bienfaits n'est pas finie. L'huile d'olive est également bonne pour la mémoire. Si l'on en croit les résultats d'une récente étude, un régime riche en acides gras préviendrait le déclin des facultés mentales, quel que soit le niveau de formation de l'individu.

fotogiunta

Une cure triple action pour la santé

La teinture mère de feuilles d'olivier est conseillée aux personnes souffrant d'hypertension, de rétention mais aussi aux diabétiques. Attention toutefois à ne pas suspendre votre traitement médical. C'est parallèlement à celui-ci et après avoir obtenu l'accord de votre médecin que nous vous proposons notre cure. Il s'agit de boire un jour sur deux un litre de décoction de chiendent bio. On l'obtient en rajoutant 3 pincées de rhizome de chiendent bio dans un litre d'eau froide. Faire cuire ensuite 3 minutes, filtrer et rajouter 30 gouttes de teinture mère d'actiplante d'olivier. On peut déguster ce mélange aux incroyables propriétés, chaud ou froid, durant la journée. A ce jour, il n'y a pas de contre-indications connues.