Le Jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 19

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

L'artichaut, un ange gardien POUR NOTRE FOIE

Avant les fêtes, prenez soin de ce merveilleux filtre humain. Mieux encore: chouchoutez-le à l'aide de cette plante aux vertus digestives avérées et il vous le rendra bien.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Nous ne soulignerons jamais assez l'importance de prendre soin attentivement de cet organe vital essentiel qu'est le foie. Sa fonction la plus connue est la sécrétion de la bile dont le rôle dépuratif est sans pareil, par l'élimination d'un corps appelé cholestérine, ainsi que différents produits toxiques. Il fabrique surtout les sels et les acides qui constituent la bile. Cette dernière nettoie l'intestin, par son action antitoxique énergique et antiseptique.

Si le foie fabrique un litre de bile par jour, il fabrique aussi environ un kilogramme de sucre. Il permet de décrasser la machine humaine des corps inertes ou toxiques. Véritable filtre vivant, il stocke par ailleurs efficacement les différentes vitamines A, B1, B12, etc. A condition, naturellement, de respecter son bon fonctionnement. Comme toute machine trop sollicitée, il peut se fatiguer et s'user.

Des ennemis dangereux

Ses fonctions se retrouvent altérées par de nombreux ennemis. L'alcool, le tabac et les corps gras, principalement, sont les premiers dangers qui le menacent. Lorsqu'il y a excès, le foie s'engorge et ne peut plus remplir ses fonctions. N'oubliez en tout cas jamais que les plus grands ennemis de votre santé ne sont pas les maladies, ni même les virus. Votre ennemi héréditaire, c'est l'intoxication sournoise qui s'installe peu à peu, qui ruine vos réserves d'énergie et qui saborde vos défenses immunitaires.

Des parades naturelles

Comment se défendre? Nous vous donnons une formule préventive et curative qui a largement fait ses preuves. Elle consiste à boire un litre de tisane de romarin bio dans laquelle on rajoute 30 gouttes d'actiplante d'artichaut.

Une autre méthode passe par l'application sur le foie, au minimum durant deux heures, d'un cataplasme fait de chou et d'actiplante d'artichaut. Une cure à suivre pendant une semaine, huit jours avant les fêtes. Pour préparer ce cataplasme, il faut hacher 2 feuilles de chou après en avoir retiré la grosse côte. Ensuite, on bat un blanc d'œuf en neige très ferme et on mélange le tout, tout en y ajoutant 30 gouttes d'actiplante d'artichaut. Un conseil, il vaut mieux prévoir une épaisseur de tissu suffisante pour empêcher la préparation de traverser.

Martinlee

Bon pour la digestion

Un mot encore sur l'artichaut, véritable ange gardien de notre foie tant ses vertus digestives ont été maintes fois reconnues. Certains le trouveront délicieux chaud avec une vinaigrette, son cœur est généralement très apprécié en salade, mais saviez-vous qu'au même titre que l'aubier de tilleul, il peut se montrer très efficace dans les affections hépatobiliaires. A cela s'ajoutent ses qualités d'aide contre la constipation et les digestions difficiles.