Le jardin de Jacky

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 32

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

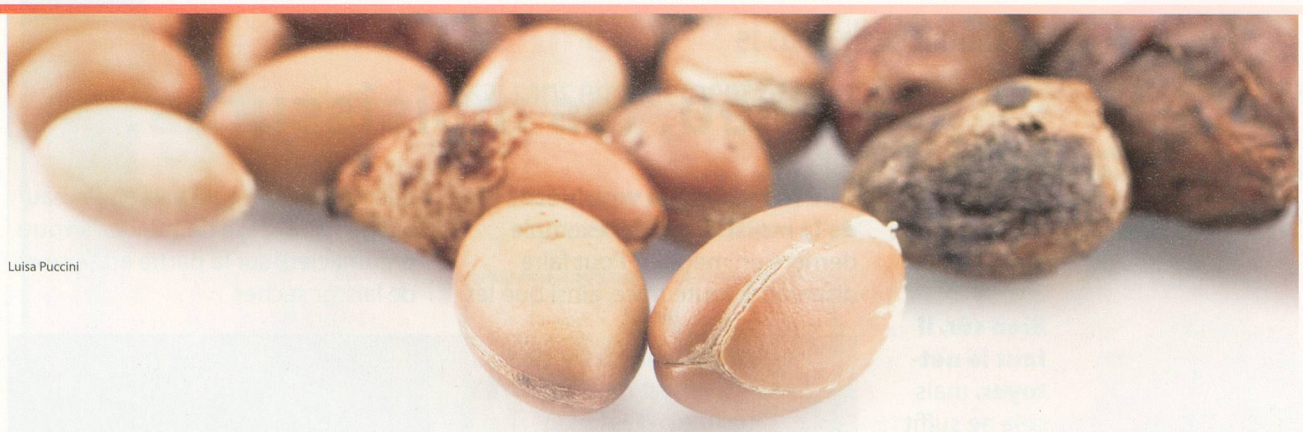
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Luisa Puccini

Badigeonnée ou cuisinée, LA REINE DES HUILES

Utilisée depuis la nuit des temps par les femmes berbères, l'huile d'Argan est une pure merveille pour les soins corporels et capillaires. En cuisine, elle est aussi très efficace contre le mauvais cholestérol.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

L'arganier est un arbre millénaire qu'on trouve essentiellement dans le sud-ouest marocain, bien qu'une colonie de quelque 300 hectares ait résisté, dans le nord-est du pays. Il fleurit au mois de mai, le fruit apparaît vers juillet et se récolte en fin d'année.

L'arganier est le symbole de la communion d'un peuple autour d'un travail fédérateur, à l'image de l'union forte des Marocains qui mettent un point d'honneur à préserver les valeurs de la nature tout en sachant s'ouvrir à une expansion culturelle.

Utilisée pour ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires, l'huile d'Argan a prouvé ses bienfaits. Ses teneurs en acides gras (oméga 6) et en vitamine E sont quelques-unes des clefs de son efficacité thérapeutique, notamment pour son pouvoir hydratant et assouplissant de l'épiderme ainsi que pour la capture des radicaux libres.

Selon des études menées aussi bien en Europe qu'au Maroc, cette huile est également bénéfique pour le cœur grâce à sa protection contre le mauvais cholestérol et l'infarctus du myocarde.

Bon pour l'amour

En pharmacopée traditionnelle, cette huile est reconnue pour ses propriétés aphrodisiaques, mais elle est aussi préconisée dans le traitement des vergetures, de l'acné, des gerçures et des brûlures.

Dans la cuisine marocaine, l'huile d'Argan agrémente régulièrement les plats traditionnels. On confère également plusieurs vertus à sa consommation. Riche en vitamine E, elle est un antioxydant puissant. Mais attention à ne pas l'utiliser en friture, sa qualité se dégrade fortement à fortes températures.

Notre conseil: deux fois par semaine le matin à jeun, avalez l'équivalent d'une cuillérée à café remplie à moitié d'huile d'Argan et à moitié de jus de citron. Il n'y a pas de contre-indications ou d'effets secondaires connus. Le coût de la dose s'élève à 50 centimes environ.

Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations Plus

Je commande ☐ flacon(s) d'huile d'Argan Bio 200 ml
à 23 fr. 50 au lieu de 29 fr. 50 + les frais de port.

Nom Prénom

Rue/N° NPA/Localité

A renvoyer à *Générations Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou par fax: 021 321 14 20