Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 10

Rubrik: Docteur nature : la pomme : à croquer

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La pomme: à croquer

Paul Vincent

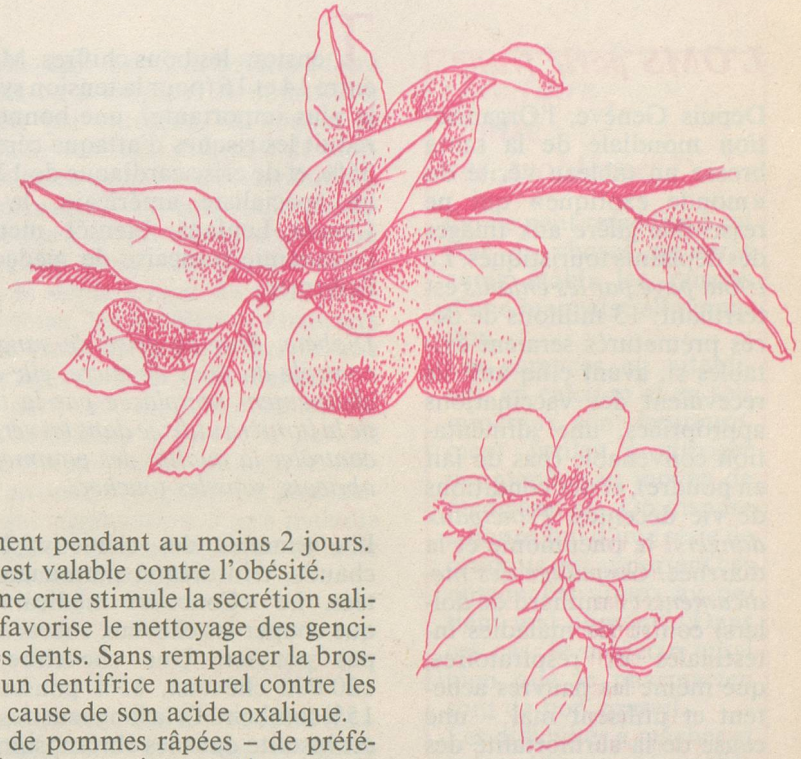

Illustration de Lizzie Napoli

Adam et Eve ont dû faire la grimace en testant leur premier jus de pomme: le fruit sauvage du «Malus Coronaria» avait 2 à 3 centimètres, vert, acide. Mais on peut encore rencontrer l'arbre dans nos forêts, avec son nuage rose de fleurs parfumées de mai, son écorce d'un gris chaud et ses petites pommes d'août difficilement comestibles.
Aujourd'hui, la pomme, civilisée – Golden Delicious ou Reine des reinettes – est un aliment – remède N° 1.

La pomme est un coffre-fort de verger, bourré de richesses sacrées et vitales. Comme on le lit dans «Le roman de Renart» du XIIIe siècle.
«Toz jors siet la pome et pomier».
C'est une collectionneuse de lingots – même si elle contient 84,93% d'eau. En sels minéraux, elle possède soufre, phosphore, chlore, potassium, magnésium, sodium, calcium, fer, zinc, cuivre, iode, manganèse. En sucre, la dose en saccharose est faible: surtout dextrose et lévulose qui se fondent dans l'organisme sans avoir à être intégrés. En vitamines, elle contient peu de A (0,03), de la B1 (10 à 100 mg pour 100 g, de la B2, B6, C (pelure), PP, acide pantothénique (0,06). Sans oublier de la pectine, 1200 calories pour un kilo.
La pomme délivre ses ordonnances avec les épluchures, les fleurs, le fruit, le jus.
La poudre d'*épluchure* en infusion traite goutte et rhumatismes. Prévoyez 1 cuillerée à soupe par tasse infusées ¼ d'heure, à la dose de 4 à 6 tasses par jour.
Les pelures desséchées, passées, sucrées, avec quelques feuilles de cassis donnent une tisane diurétique contre la cystite.
L'infusion de *fleurs,* à raison de 30 g de pétales (de préférence sauvages) par litre d'eau, calme la toux.
Le *fruit* cru est digeste, si on mastique bien avec sa peau riche en principes divers. La pomme est dépurative si on en mange une chaque matin et laxative quant on la consomme le soir.
En cas d'épidémie de grippe, la diète aux pommes crues est salutaire: râpez une livre à un kilo de fruits pour en faire votre seul aliment pendant au moins 2 jours. La dose est valable contre l'obésité.
La pomme crue stimule la secrétion salivaire et favorise le nettoyage des gencives et des dents. Sans remplacer la brosse, c'est un dentifrice naturel contre les caries: à cause de son acide oxalique.
Le sirop de pommes râpées – de préférence reinettes – cuites une heure sans bouillir jusqu'à réduction de moitié, est pectoral autant que laxatif.
En cas de constipation: 1 kg de pommes par jour – 1 livre crue, 1 livre cuite. Egalement recommandé contre l'arthritisme et les eczémas. La quantité correspondante en jus fraîchement exprimé produit les mêmes effets pour le «troisième âge», mais sans surcharger l'estomac.
On a oublié le temps des aïeules où l'on avait la crainte de manger des pommes après la Noël ou le Vendredi-Saint pour éviter d'avoir «des clous au ciel toute l'année».
Le jus de pomme raffermit la peau de l'abdomen, du cou, des seins, du visage: en masque de beauté. Appliquez le jus avec un tampon de coton au coucher sur les surfaces épidermiques choisies. Le jus de pomme est également bon contre arthrose et rhumatismes: ses acides organiques sont anti-uricémiques.

«Après la pomme, il ne faut plus rien à l'homme» dit un vieux dicton paysan. C'était (peut-être) la pensée d'Adam. Toujours est-il que la pomme se présente comme le fruit idéal du paradis de santé (sur terre): le fruit du péché est – aussi – celui d'une éternelle jeunesse. ■