

Les bienfaits des légumes



Le poireau – *Allium porrum*

Famille : Alliacées

Le légume de l'hiver, le plus riche en vitamines et minéraux de la saison froide.
C'est la cure d'hiver

ATTENTION : ce sont les feuilles vertes, une mine de nutriments, moins tendres et fortes en goût, qu'il faut consommer. Tout en utilisant également les parties blanches et moelleuses qui contiennent des pectines qui régularisent le transit intestinal et ralentissent le passage des sucres dans le sang.

Composants

Sels minéraux : Ca Ph Fe Mg Mn et S
Acide folique, anti-oxydants, sulfures d'allyle
Vitamines : B C et E
Mucilages
Cellulose



Propriétés

Tonique nervin, très digestible
Diurétique urique
Laxatif (balai de l'intestin)
Antiseptique

Indications

Dr Paul Carton le recommande comme minéralisant, laxatif, action purificatrice du sang.

Dioscoride reconnaît les propriétés diurétiques

- Marchesseau**
1. Aseptise et draine les intestins (fibres)
 2. Active la digestion
 3. Réveille le péristaltisme
 4. Laxatif
 5. Diurétique grâce à teneur en soufre

Rhumatismes, arthrite, goutte, constipation, artériosclérose
Dissout lithiases biliaires et rénales
Rétentions d'urine, œdème généralisé

Usage externe : Abscesses, furoncles, cystites, cors et durillons

L'aubergine - *Solanum melongera*

Famille : Solanacées

Légume-fruit de forme allongée, semblable au concombre

Jusqu'à 20 cm de longueur

Peau lisse, brillante, violette

Chair de couleur crème à verdâtre

Saveur peu prononcée

L'aubergine aime le soleil



L'aubergine est originaire d'INDE. Introduite au XV^e en Europe. Ce n'est qu'au 19^e siècle qu'on lui accorde de l'importance à table.

Composants

92 % d'eau / protides 1.3g ; lipides 0.2 g ; glucides 5.5 g pour 100 g

Vitamines (pro vitamine A ; B1 ; B 2, C6, PP)

Minéraux ; Riche en fibres solubles

Avant maturité, elle contient un toxique : la solanine (aussi dans germes et partie verte de la pomme de terre)

Propriétés

Diurétique - ouvre l'émonctoire reins

Stimulant de l'activité des glandes gastro-intestinales : foie, pancréas

Antianémique

Antioxydante

Indications

Anémie

Constipation

Régime minceur (faible concentration en calories)

Les **feuilles** de l'aubergine étaient utilisées en cataplasme pour soigner les abcès, furoncles, brûlures et hémorroïdes

Aubergine en poudre (séchée au soleil en tranches) : Blanchir les dents

L'aubergine est riche en fibres précieuses. La pectine gonfle dans l'estomac, formant un gel qui capture une partie des sucres et des graisses absorbés au cours du repas tout en régulant le transit intestinal. Intéressant dans les cas d'excès de cholestérol et de diabète : les sucres vont moins rapidement dans le sang.

En cuisine : Donner la préférence aux aubergines de petites tailles - les plus grandes sont farineuses.

Ne se congèle pas

3-4 jours au frigo ; crue (bien mûre) ou cuite

Cuire à la vapeur ou à la poêle à l'huile

L'artichaut -Cynara Scolymus

Famille : Astéracées

De la même famille que les cardons

Connu déjà dans l'Egypte Antique

Pline l'Ancien le décrivait comme étant le mets pour les riches

Galien rédigea les premières recettes de mets à base d'artichaut.

Les parties charnues des bractées des capitules sont comestibles ainsi que le fond du réceptacle

Composants

Très riche en protéine et en sels minéraux (Manganèse, phosphore, magnésium, soufre)

Insuline : hydrate de carbone - glucose et lévulose. Substance énergétique responsable de la douceur de l'artichaut qui n'augmente pas le taux de glycémie dans le sang (diabétiques)

Riche en potassium

Vitamines A, B et C

Ferments diastasiques : tyrosinase - convoyeurs d'oxygène

Propriétés

Cholagogue, cholérétique et diurétique

Active les fonctions hépatiques

Antitoxique

Accélère l'élimination des cristaux, urates.

Stimulant, apéritif, dépuratif sanguin

Indications

Troubles hépatiques, insuffisance hépatique (vit A) et rénale

Albuminie

Calculs, lithiases biliaires

Hypercholestérolémie

Arthrite, rhumatismes

Infections intestinales

Ne se conserve pas au frigo

A manger dans les 24h

ATTENTION : cuit, il est dénaturé, dévitalisé et indigeste

C'est dans la feuille que réside le principe actif

Décoction : 30 gr de feuilles/1L d'eau bouillante pendant 10 minutes

Vin : Macérer 8 jours 40 gr de feuilles séchées dans 1L de vin blanc. 2 petits verres à moutarde/jour



L'ail des ours -Allium Ursinum

Famille : Alliacées

Messenger du printemps

Mars à mai

Attention ! Pas confondre avec le sceau de Salomon (muguet du pauvre)

Les **feuilles du muguet**, toxiques, ressemblent à celles de l'ail des ours ! Celles de l'ail des ours sont un peu plus grandes. Les feuilles peuvent être confondues aussi avec celles des **colchiques** ou de celles de l'**arum** lorsqu'elles sont toutes jeunes, toxiques aussi. Lorsque l'ail est en fleurs, aucun souci d'identification. Sinon, pour être vraiment sûr de ce que vous cueillez, froissez une feuille : l'odeur aillée est si caractéristique que vous ne pouvez vous tromper

Composants

Vitamine C

Carotène

Substance amère

Huile essentielle

Propriétés

Dépuratif, hypotenseur, antiseptique, anthelminthique, effet amincissant et hypoglycémiant, hypolipémiant



Indications

Hypertension

Troubles de la circulation, stimuler circulation sanguine

Système nerveux

Pathologies cardio-vasculaires, des diarrhées, contre les vers intestinaux

Recommandé en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes

Problèmes intestinaux (maux d'estomac et ballonnements)

Facilite la digestion

Dégage les voies respiratoires

En cuisine se consomme frais, en quantité correspondant au goût de chacun

Pour assaisonner les salades, légumes cuits, sauces, potages, le poisson

Hâcher finement sur sésame

Régularise le système gastro-intestinal car désinfectant

Les feuilles fraîches peuvent être ajoutées à des préparations culinaires pour lutter contre les diarrhées chroniques et aiguës, mais aussi pour lutter contre la constipation due à des crampes internes. Les feuilles doivent être récoltées juste avant la floraison, car elles jaunissent très vite. Prendre les nouvelles feuilles

L'asperge - *Asparagus officinalis*

Famille : Asparagacées

Légume-tige arrivé chez nous à l'époque gallo-romaine
Très prisé des anciens (Romains, Grecs) - Louis XIV mit l'asperge à l'honneur

Dioscoride enseigne déjà que la décoction "aide à uriner" - bonne pour les reins et la sciatique (**cristaux**)



Croît dans les terrains légers, sablonneux

Les racines d'asperges sont vivaces et donnent naissance chaque année à des jeunes pousses appelées **TURIONS**

Composants

Glucides , flavonoïdes, saponosides et asparagine

Oligoéléments

Fibres alimentaires qui favorisent la croissance de lactobacille dans le colon - bactéries réduisant le taux d'enzymes favorisant les agents cancérogènes

Méthyl-mercaptan (donne odeur caractéristique à l'urine)

Les **asperges vertes** sont plus riches en éléments que les jaunes:

Vitamines A, B, C et E

Sels minéraux (magnésium, fer, phosphore)

Fibres qui facilitent le transit

Caroténoïdes (couleur) qui aident la plante par l'intervention de la chlorophylle, dans l'absorption de la lumière du soleil

Saponines qui stimulent le système immunitaire

Propriétés

Dépuratif

Diurétique

Draineur hépatique et rénal, de l'intestin, des poumons et de la peau

Reminéralisant

Indications

Drainage favorable du **foie** et des émonctoires **reins, poumons, intestins et glandes surrénales**

Rhumatismes, arthrite, calculs rénaux, lithiase urinaire

Asthénies physique et intellectuelle, convalescences

Il est recommandé de ne **pas mélanger** durant le même repas des artichauts, des épinards et l'asperge. Les sucs de ces légumes ne s'harmonisent pas facilement.

Petite contre-indication en cas de cystite - action diurétique et irritant l'épithélium rénal

Ne convient pas au processus inflammatoire

EN CUISINE : Ne choisissez pas les plus grosses qui sont plus dures et filandreuses

La carotte -Daucus carota

Famille : ombellifères

Ce légume, si commun et facile à se procurer en toute saison, possède en plus de sa valeur nutritive très importante, de multiples propriétés remarquables. Un des légumes les plus précieux pour l'homme. Racine colorée, chargée de pigments rouge-orangé élaborateur d'énergie solaire

Composants

Betacarotène (provitamine A)

Vitamine B (B9) et C

Sels minéraux (magnésium, manganèse, cuivre, cobalt, iode, zinc, fer)

Lécithine

Caroténoïdes - solubles dans les graisses, aident les plantes à rester en état en intervenant avec la chlorophylle dans l'absorption de la lumière solaire et en les protégeant des excès de chaleur

Propriétés et indications

Purifie le sang - **dépuratif**

Multiplie le nombre de globules rouges et leur teneur en hémoglobine

Améliore l'état des vaisseaux sanguins (artériosclérose)

Emollient, pectoral

Fluidifie la **bile**, augmente la sécrétion biliaire

Régularise les fonctions digestives

Les carottes crues sont **apéritives**

Réveille le péristaltisme intestinal

Reminéralisant, vitalisant

Tonique

Reconstituant du sang



CURE DE SANTE : Boire le matin à jeun 1 à 2 verres de jus de carottes ; le soir avant coucher mais aussi dans la journée

Bon début de jeûne

MONODIETE

Ne pas oublier les **fanés de carottes** qui ont aussi des propriétés intéressantes en cataplasme en cas d'abcès, brulures, furoncles, ulcère variqueux

L'infusion des fanes en gargarisme en cas d'aphtes et de gingivite

Le céleri - *Apium graveolens*

Famille : Apiacées

Connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales
Aussi bien aliment que condiment à ne pas négliger à cause de sa riche teneur en huiles aromatiques.

On utilise les feuilles, les racines et les graines

Composants du céleri branche

Riche en sels minéraux : Ph, Ca, Mn, Cl, Na - Teneur élevée : déconseillé aux personnes suivant un régime sans sel - Co, Cu, I, Fe

Vitamine A, B et C

Bonne source de potassium

Riche en fibres

Les graines de céleri : Huile essentielle pour le traitement de la goutte, rhumatismes, arthrite

Apigénine - phytoélément bénéfique sur le taux de cholestérol

Coumarine : anticoagulant

Indications et propriétés du céleri branche

Fortifie l'estomac

Régularise les fonctions digestives, rénales, surrénaliennes

Régénère la masse sanguine

Stimule le système endocrinien

Le jus de céleri est recommandé pour : rhumatisme, goutte, troubles hépatiques, problèmes rénaux (*diurétique*)

Il faut choisir le céleri branche avec des feuilles bien vertes

Il se conserve 3-4 jours au réfrigérateur. Il se congèle cuit

Propriétés diurétiques : à conseiller dans régime

alimentaire des malades du cœur, des reins, du foie : de tous

ceux qui ont besoin d'éliminer, avec l'excès d'eau dans leur organisme, les toxines et déchets.

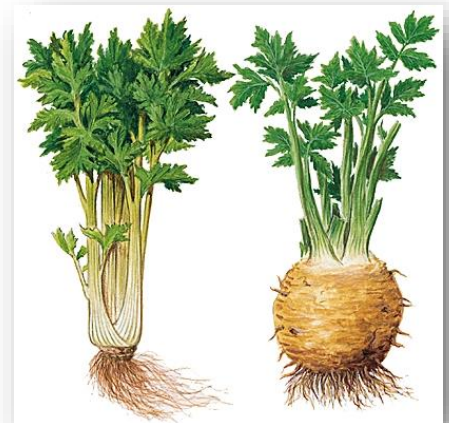
Conseillé dans les régimes amaigrissants

3 petits verres à moutarde/jour

ATTENTION : certaines personnes ne supportent pas le céleri qui leur occasionne des maux de tête - signe évident de la toxémie existante dans les tissus - spécialement au voisinage des neurones

Le céleri rave : à choisir pas trop gros - se conserve une semaine au réfrigérateur (enveloppé dans un linge)

Céleri râpé en hors d'oeuvre



Le fenouil - *Foeniculum vulgare*

Famille : Apiacées

Ce condiment, de même que l'anis, était très apprécié des Anciens tant par ses vertus diurétiques, apéritives, stomachiques et carminatives

Dioscoride recommandait de manger l'herbe et le bulbe pour ses propriétés diurétiques, calmant de maux de reins et de la vessie, dissolvant même les calculs

Composants

Vitamines A, B, C et E

Sels minéraux Fe, Mn, I

Essence aromatique riche en anéthol, méthyl-chavicol et fenchone

Flavonoïdes, stérols, furanocoumarines

Propriétés

Diurétique (racine)

Carminatif (graines)

Tonique

Apéritif

Galactogène

Antispasmodique



Indications

Maux d'estomac

Flatulences, spasmes intestinaux

Asthénie

Cru ou associé aux crudités, salades, il est **tonique, draineur, diurétique et digestif**

Décoction : 20 à 30 gr/L comme diurétique ou ouvrir l'appétit

Compresse : Décongestion des yeux : Faire infuser Bleuet ; euphrèse ; fenouil : en compresse sur les yeux

Grains de fenouil à la fin d'un repas pour haleine et digestion

La laitue - *Lactuca sativa*

Famille : Astéracées

Herbe des Sages, herbe des Philosophes

Laitue pommée - salade verte

Forte teneur en substances minérales, fibres (amie des intestins), vitamine C, chlorophylle

Laitue romaine

Feuilles de forme allongée, vert moyen à foncé

Crue, cuite ou braisée

Plus de 100 variétés

Composants

Riche en sels minéraux : Ph, Ca, K, I, Cu, Zn, Fe, Mn, Mg

Vitamines A, B, C, D et E

Lactucarium, substance spécifique dont les effets sont semblables à ceux de l'opium, sans effets secondaires (apaise le système nerveux sans dépendance) – Propriétés narcotiques

Dioscoride nous apprend que la laitue est agréable à l'estomac, qu'elle rafraichit et fait dormir. Tous les auteurs naturistes s'accordent à reconnaître les vertus calmantes, rafraîchissantes, adoucissantes et antispasmodiques de la laitue.

En bouillon : pour calmer les troubles intestinaux

Sa **chlorophylle**, véritable sang vert, désintoxique le foie, enrichit le sang, accroît le taux d'hémoglobine, vitalise les cellules organiques

Sa **cellulose** réveille le péristaltisme de l'intestin, assure sa vidange, évite ainsi la putréfaction et l'inflammation intestinale

Propriétés

Diurétique

Sédative

Adoucissante

Reminéralisante

Calmant de l'excitation nerveuse et de la toux

Apéritive

Rafraichissante et émolliente



Indications

Troubles rénaux, digestifs, constipation, météorisme

Rhumatismes, arthrite, lithiases uriques

Favorise la digestion, le transit

Nervosité, insomnies : 75 gr de feuilles/1L d'eau : bouillir / infuser 30 minutes / filtrer/ 3 verres par jour

Le chou- Brassica oleracea

Famille : Brassicacées

Pendant 600 ans les Romains, n'ayant pas de médecin, se servaient du chou dans toutes les maladies.

Ils l'employaient comme purgatif et dépuratif. Ils en préparaient des cataplasmes. C'était avec le chou que les soldats pansaient leurs blessures.

Trop souvent méprisé, considéré comme nourriture vulgaire ou de digestion difficile, le chou mérite une sérieuse attention tant en ce qui concerne ses propriétés **revigorantes**, **vitalisantes** que pour sa réelle **valeur alimentaire**.

Dr Blanc ne craignait pas d'affirmer: " *Le chou pourrait être en thérapeutique ce qu'est le pain à l'alimentation.* "

Le chou, médecin des pauvres, médecin providentiel !

Traitements par les feuilles de chou : ulcères, dartres, douleurs rhumatismales, névralgies de toutes sortes, sur les plaies, les brûlures, les hémorroïdes

Composants

Vitamines A, B1, B2 et C

Oligoéléments : Ph, Ca, Fe, K, Na, **S**, Cu, I, Mg

Molécules actives : glucosinolates (maladies digestives graves)

Hétérosides sulfurés

Chou rouge riche en anthocyanosides



Indications

Tout ce qui dépend des cristaux ; Affections de l'estomac et de l'intestin ; Bronchites ; Ganglions lymphatiques gonflés ; Anémie

Applications externes

Rhumatismes, ulcères variqueux, hémorroïdes, zona, engelures, plaies

Acné, furoncle, anthrax, psoriasis (avec croûtes) – en combinaison avec usage interne)

Douleurs rhumatismales ou goutteuses, articulations douloureuses, névralgies, sciatiques

Les feuilles doivent être fraîches, larges et bien colorées. Lavées à l'eau courante, essuyées avec un linge propre. Avec un couteau, on ôte les grosses nervures. Ecraser les feuilles avec un rouleau à pâte. Tiédir (verser eau chaude dessus pour faire sortir les principes actifs). Placer le cataplasme de feuille humide sur la peau, maintenir en place avec des compresses ou bandages qui ne doivent pas être serrés. Mettre une bouillote sur la compresse pour que le cataplasme reste tiède. 30 min. puis renouveler.

Pour les varices, ulcères variqueux, hémorroïdes, tremper les feuilles de chou dans de l'huile d'olive pendant 1/2 heure avant de les écraser.

Monodiète de chou en hiver

Le chou-fleur

Propriétés assez analogues au chou.

Carton le recommande aux nerveux pour ses propriétés tonifiantes.

Est recommandé aux arthritiques

Propriétés

Diurétique, sédatif, dissolvant des cristaux (acide urique)

Indications

Rhumatismes, arthrite

Le chou de Bruxelles

Riche en phytoéléments :

Flavonoïdes (la plus grande catégorie de composés phénoliques, couleur bleu foncé, rouge vif)

Acide folique

Vitamine C

Fer

Le brocoli

Riche en phytoéléments, acide folique, vitamine C

Propriétés anticancéreuses

Source de sulforaphane, type d'isothiocyanate, substance qui peut inhiber les agents cancérogènes en stimulant certains enzymes qui détoxiquent l'organisme.

" La consommation des légumes crucifères réduit le cancer de l'intestin, l'estomac, du sein, des poumons, des reins."

Le chou de Milan/ chou frisé

Vitamine C, isothiocyanates

Le chou chinois

Riche en calcium, acide folique, K, sulfures

CONCLUSION : Le chou est revitalisant, draineur.

Légume important en hiver

Sa teneur en vitamine C le rend antiscorbutique

Contre les ulcères d'estomac et les colites

Régule la glycémie

CONTRE-INDICATION : Problèmes digestifs : adapter les doses en parlant de cures de jus de choux crus et frais : 2 CS de jus + eau à prendre 15 minutes avant les repas, augmenter sensiblement la dose selon les cas

NE JAMAIS cuire le chou à l'eau mais à la vapeur

COMPOSANTS en général pour les différentes sortes de choux :

Vitamines C, B (1,2,5,6,9) ; PP; K; S; Mg; Fe; Ph



Le concombre - Cucumis sativus

Famille : Cucurbitacées

Origine très ancienne, probablement d'Inde, des exemplaires sauvages ont été récoltés au pied de l'Himalaya. Les Anciens appréciaient ce légume pour ses propriétés rafraîchissantes.

De nos jours, de nombreuses personnes le redoutent, estimant sa digestion fort laborieuse.

"Bien manger les concombres pour les estomacs délicats: Choisir les minces et jeunes, retirer les pépins et bien mâcher avant d'avalier... et ça passera peut-être"

Dioscoride: "le concombre est utile à l'estomac et au corps et il déterge la vessie"

Le **suc** possède des vertus curatives, nettoie, purifie l'organisme, dissout les cristaux : rhumatismes
Action rafraîchissante, action sur le teint qu'il éclaircit

Pouvoir magique contre la **fièvre des bébés** : "quand l'enfant dort, l'entourer de gros concombres, ceci fait disparaître la fièvre car le concombre a la vertu d'en attirer toute l'ardeur."

Un autre Ancien mentionne : "pour purifier le sang et tous les organes du corps, décongestionner le foie, action sur les capsules rénales, calmer les nerfs"

Composants

Vitamine A et C

Sels minéraux : Ca, Ph, S

Mucilage

Riche en Potassium

Propriétés

Puissant **draineur et désintoxiquant**, dissolvant des déchets, cholestérol, acide urique, acide oxalique, qui encrassent les artères et les articulations

Diurétique

Indications

Diabète

Arthrite, rhumatismes

Affections diverses : intestinales, respiratoires

Cystite, néphrite

Maladie de la peau, brûlures légères, gerçures, démangeaisons, dartres

En soins cosmétiques : adoucissant et anti-rides

Masque de beauté : - Couper un concombre en rondelles et appliquer sur le visage pendant 20 à 30 minutes. Resserre les pores.

- Mélanger le jus de concombre cru et frais avec de l'argile en poudre (buvable, verte) et appliquer cet onguent comme anti-rides. Pour peau sèche, visage et cou.



La courge - *Cucurbita maxima* - potiron *Cucurbita pepo* - citrouille

Famille : Cucurbitacées

Cucurbita maxima : gros, lourd et jaune

Cucurbita pepo : courges, courgettes, pâtissons

Jack O'Lantern = citrouille d'Halloween, lanterne

Pâtisson, disque bombé, comme une étoile

Golden Hubbard = courge en forme de ballon de rugby

Les muschata : courges musquées, goût musqué, forme de poire



Composants

95% d'eau

Sels minéraux Ph , K et Mg

Vitamines A et groupe B

Fibres

Graine : Huile riche en acides gras insaturés, cucurbitine, stérols et vitamine E

Propriétés

Un peu laxative, alcalinisante

Nutritif

Sédatif

Hyperplasie bénigne de la prostate

Indications

Action sur le fonctionnement des reins et ses capsules surrénales

Inflammation de la prostate, hypertrophie de la prostate

L'huile de graines de courge existe en capsules et en bouteilles



Muschata



Pâtissons



Golden Hubbard

L'épinard - *Spinacia oleracea*

Famille : Amaranthacées

Fut utilisé sous forme de boulettes de feuilles broyées pour soulager les brûlures d'estomac. Inconnu des Grecs et Romains, est répandu par les Arabes qui l'introduisent en Espagne au XII^e siècle. Rapporté en France par les Croisés, s'impose dans l'alimentation à la Renaissance.

L'école de Salerne: *"De l'épinard moelleux, l'estomac est avide, lorsqu'il est enflammé par une bile acide"*

Composants

Fibres qui stimulent le transit intestinal

Sels minéraux et oligoéléments : Ph, S, Zn, Ni

K Ca Mg Fe (3mg/100 gr)

Vitamines K, B1, B2, B6, C et E

Oxalates (acide oxalique)

Chlorophylle, carotène, flavonoïdes, mucilage, saponine, anti-oxydants, lutéine, zéaxanthine



Propriétés

Reminéralisant

Antianémique, antiscorbutique

Réveille le péristaltisme et draine l'intestin (laxatif et dépuratif)

Favorise la circulation sanguine (tonicardiaque)

Stimule l'influx nerveux et l'activité musculaire

Augmente la résistance physique

Purifie le milieu humoral : sang, lymphes, liquides intra et extra cellulaires

Indications

Anémie

Convalescence

Asthénie physique et nerveuse

Perte de sang importante (règles trop abondantes, crachements de sang,...)

Proportion

125 gr par semaine en cas de maladies lourdes : anémie, leucémie, fatigue, surmenage, rhumatismes, calculs, constipation, dermatoses, décalcification, affections cardiovasculaires.

L'épinard est fragile et perd rapidement ses vitamines

Conservation : maximum 2 jours au réfrigérateur

Le végétal ne résiste pas très bien à la cuisson (salade)

Teneur en oxalates et K : contre-indiqué aux personnes souffrant de coliques néphrétiques ou qui prennent des anticoagulants. Attention pour les arthritiques, rhumatisants et gouteux (sels de l'acide oxalique)

L'oignon - *Allium cepa*

Famille : Alliacées

Rouge - jaune - blanc



Cette plante très appréciée des Anciens nous vient d'Inde
Tant le bulbe que les parties vertes (oignon blanc) constituent un aliment de première nécessité qui ne devrait faire défaut sur aucune table.

Composants

Fructanes , Polysaccharides, Glucosides

Vitamines A, B et C

Sels minéraux : I, Ph, Fe, Ca, S, K, Mg, Na, Si

Composés soufrés (allicine, alliline)

Crotonodehyde (antiseptique) alcalinise le sang et maintient l'équilibre acido-basique

Propriétés

Stimulant général

Diurétique (élimination du chlorure de sodium)

Antirhumatismal

Antiseptique et anti-infectieux

Sécrétoire, expectorant

Digestif

Indications

Toutes les rétentions hydrosodées (oedèmes, ascites, cirrhoses, pleurésies...)

Toux et catarrhes bronchiques

L'oignon aux propriétés les plus puissantes débarrasse l'organisme de toutes ses mucosités anormales (colles et cristaux)

Carton reconnaît des propriétés stomachiques, excitant l'appétit et les sécrétions des sucs digestifs

Ce légume favorise les fonctions du foie et des reins, relâche l'intestin

Recommander l'oignon aux diabétiques (la glucokinine excite et augmente la sécrétion des îlots de Langerhans, stimulants du pancréas)

Préventif contre la grippe, préventif des maladies contagieuses

Propriétés dissolvantes à l'égard des calculs

Action sur le foie, les reins et les intestins

L'oignon - *Allium cepa*

Usage interne :

Usage cru comme diurétique et antiprostatique

1 bel oignon par jour

Oignon cru ou macéré quelques heures dans l'huile d'olive : dans salades, crudités, dans les potages

Vin d'oignon : Broyer 300 gr d'oignons crus ; Mélanger à 100 gr de miel liquide et 600 gr de vin blanc léger ; Mélanger – 2 à 4 CS/jour

Alccolature : Macérer 10 jours de l'oignon cru dans son poids d'alcool à 90°. Filtrer.
2 cc /jour

Un avant souper et l'autre avant le coucher – dans ½ verre d'eau sucrée

Teinture d'oignon : Bulbe pilé et alcool macéré 14 jours ; 10 à 12 gouttes de cette teinture 2 à 3 fois par jour

Oignon cuit : contre toux rebelle et constipation

Grippe : Macérer 2 oignons émincés dans ½ litre d'eau ; 1 verre entre les repas et 1 au coucher

Diarrhées : 1 poignée de pelures d'oignon /1L d'eau ; Bouillir 10 min. ; boire ½ L/jour

Parasites intestinaux : Macérer 6 jours un gros oignon émincé dans 1L de vin blanc. Un verre chaque matin au lever pendant 1 semaine (à lune descendante)

Usage externe :

Application sur les sinus (sinusite) et sur les furoncles, panaris en cataplasme

Cataplasme d'oignons cuits : un oignon cuit au four – Fait mûrir les abcès, furoncles...

Panaris : entourer d'une pellicule d'oignon

Verrues : Mélange oignon + sel marin + argile AA ou frotter verrues avec moitié d'un oignon rouge

Piqûres guêpes et insectes : Frotter région pendant 1 à 2 minutes avec morceau d'oignon

Crevasses, écorchures, engelures : compresses de jus d'oignon

Plaies : la fine pellicule qui sépare chaque couche de l'oignon = pansement antiseptique. L'appliquer sur la lésion et recouvrir d'une gaze et terminer avec le pansement

Un oignon coupé en deux, à côté du lit, éloigne les moustiques

Oignon cru a une action sur le système urinaire ; oignon cuit sur le tube digestif

Le persil - *Petroselinum sativum*

Famille : Apiacées

Constitue un excellent condiment aux vertus énergétiques puissantes

Dioscoride recommande de préparer une décoction de racines à raison de 10 gr pour 1L d'eau ; cuire environ 10 minutes ; infuser quelques minutes et boire comme diurétique
préconise le persil haché mélangé à de la mie de pain, en application sur les yeux enflammés (émollient)

Galien : plante agréable à l'estomac et à la bouche

Pline : *"une grâce particulière à mettre dans les sauces"*

L'école de Salerne recommande le persil comme légume d'hiver à cause de ses propriétés vitalisantes

Les anciens grecs et romains le considéraient comme un médicament.

Le persil attribué à la déesse Persephone, reine des enfers, était utilisé dans les cérémonies funéraires.

Au Moyen-âge, le persil était cultivé dans les jardins médicaux des monastères.

Légende : le persil, plante magique et bienfaisante doit être planté selon les rites pour être efficace: il doit être semé par un idiot ou un enfant. Comme on n'a pas toujours ni l'un ni l'autre sous la main, les jardiniers se mettent à faire des grimaces et des danses grotesques pour le semer !

Il existe plusieurs variétés de persil qui ont les mêmes propriétés

Composants

l'Apiol, dans toute la plante qui agit sur le système nerveux et digestif

Huile essentielle, stimulant l'appétit

Vitamines A, B, C en tête de peloton des végétaux (env. 133 mg/100gr)

Dépasse ou rejoint les espèces suivantes : cynorrhodon, argousier, cassis, ortie et plus riche que le citron

Les minéraux, oligo-éléments : Ca, Fe, Ph, Mn, S, K, Cu, Na, Mg

Chlorophylle

Les ingrédients sont d'un parfait équilibre et bien assimilés par l'organisme en association avec la vitamine C



Le persil - *Petroselinum sativum*

Propriétés

Stimulant général et nerveux

Antianémique

Dépuratif

Diurétique

Antiseptique

Stimulant des fibres musculaires lisses : intestins, rein, poumon, peau, vésicule biliaire, pancréas)

Apéritif

Active le péristaltisme de l'intestin

Ouvre et purifie les émonctoires

Indications

Troubles menstruels, infections des organes génito-urinaires

Cystite, hypertension, rhumatismes, calculs rénaux

Diarrhée, flatulences

Perturbations endocriniennes : surrénales, thyroïde, problèmes hépatiques

Anémie, croissance, troubles de la nutrition

Asthénie

Usage externe

Action bactéricide, désinfectante en ophtalmie (1 à 2 gouttes de suc frais),

Feuilles froissées : pansement antiseptique et cicatrisant : piqûres d'insectes, plaies, blessures

Eclaircir le teint, rougeurs de la peau : Laver matin et soir pendant une semaine avec une **décoction** tiède de persil (1 poignée (+- 25gr) pour ½ L d'eau ; bouillir 10-15 minutes)

Contre-indication (en usage thérapeutique)

Femme enceinte, allaitement (tarit le lait des nourrices)

Problèmes rénaux

Attention : photosensibilisant

Ne pas abuser et consommer le persil avec modération, si l'on veut en tirer tout le bénéfice possible.

"Porter un bouquet de persil en pendentif peut éviter la nausée due aux transports"



Le pissenlit - Dent-de-lion / Taraxacum off.

Famille : Astéracées

La dent-de-lion est une plante trop commune pour être appréciée à sa juste valeur et pourtant la nature nous l'offre au printemps avec toutes ses excellentes vertus dépuratives, nous invitant à en faire une consommation abondante afin de nettoyer notre sang des déchets, toxines, accumulés pendant l'hiver.

Les amateurs de salade cueilleront de préférence au printemps les plus jeunes pissenlits, ceux qui ne sont pas encore en fleurs. Les connaisseurs ne choisiront que ceux qui poussent sur les taupinières.

Composants

Chlorophylle, véritable réserve d'énergie. Vitalise, répare les lésions diverses, les ulcérations et fait du sang nouveau

Insuline, taraxacine

Vitamines **A**, B1, B2, B3, B9 (acide folique), **C** et D

Sels minéraux : Fe, S, K, Ph, Si, Mg, Mn, **Ca**, Na

Huile essentielle ; Enzymes



Propriétés

Propriétés **stimulantes** qui s'étendent à tous les organes, activant les fonctions du foie, la sécrétion de la bile, le nettoyage de l'intestin par l'élimination des mucosités (colles) par son action laxative.

Excellente **cure de printemps** et d'automne qui doit être prolongée et durer 3-4 semaines.

Fluidifie la bile en expulsant la boue, cristaux, colles, calculs et facilite son écoulement dans l'intestin ; **Neutralise** les fermentations putrides ; **Lessive** le foie et les reins ; Améliore la **digestion** des corps gras ; **Diurèse** accentuée, d'où son nom

Indications

Cholestérolémie, engorgement de la rate, calculs biliaires, rhumatisme, sciatique, cystite, dermatoses, constipation

Cure

Monodiète, salade de feuilles, soupe et jus frais (2 à 3 CS dans un peu d'eau, 3x par jour)

Jus frais de feuilles Schoennenberger

Cure et lithiase

8-10 jours : pissenlit cru ou cuit à l'étouffée, sans sel ; éventuellement jus de citron (réduit le volume des sables), filet d'huile d'olive.

Avant-dernier jour: S'aliter bien au chaud, se coucher sur le côté droit et absorber un petit verre d'huile d'olive (assouplit et lubrifie les parois des conduits) mélangé à 1 jus de citron (aa)

Dernier jour : Jeûne complet. Purge à l'huile de ricin (contraction péristaltique des fibres de la VB) dans 1 tasse de café noir chaud. Dans la journée, boire des tisanes émollientes, laxatives, chaudes non sucrées (bourdaine, camomille)

Feuilles et racines ont les mêmes propriétés

Les fleurs s'ouvrent à 5h du matin et se ferment à la montée du jour (horloge du berger) ; les aigrettes (graines) s'envolent dans un souffle de vent = PLUIE



La pomme de terre - *Solanum tuberosum*

Famille : Solanacées

Originaire des Andes, cultivées par les Incas

Ce sont les espagnols qui ont introduit les pommes de terre en Europe

Les Anciens la considèrent comme:

- ✓ Aliment de choix du travailleur manuel
- ✓ Pomme de terre râpée dans la salade pour les rhumatisants. La tyrosine active l'élimination des toxines (cristaux)

Composants

Contient des acides gras qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme et qui sont indispensables au fonctionnement des cellules.

Les glucides : surtout amidon, sucre complexe lent qui fournit une énergie durant plusieurs heures

Protéines

Sels minéraux : K, Ca, Mg, Fe

Fibres qui rendent la pomme de terre digeste et régularisant du transit intestinal

Vitamines B, C

Propriétés

Alcalinisante, reminéralisante

Diurétique (Potassium)

Antiscorbutique

Saponification des graisses par l'action des sels potassiques (acidose)

Indications

Usage interne

Le **jus de pomme de terre crue** est indiqué en cas d'hyperacidité, d'arthrite, d'ulcères d'estomac, de problèmes hépatiques, de constipation, de troubles urinaires

On peut y ajouter du miel, jus de carotte ou de citron

½ verre 4x/jour pendant 1 mois (ulcères gastro-duodénaux, diabète)

½ verres 1 ou 2x par jour pour les autres affections

Conseillé aux arthritiques, personnes fortes et diabétiques : nourrit sans faire grossir (si mangée nature et en proportion normale)

Usage externe

Cataplasme de pomme de terre râpée crue : brûlures, coups de soleil, nombreuses petites plaies, gerçures, ulcères, œdèmes

Cuite et chaude : cataplasmes maturatifs et calmants contre panaris et contusions

Furoncle, abcès, panaris, favorise la maturité et l'ouverture spontanée

Conseil : enlever soigneusement les germes et parties vertes. Ils contiennent un principe toxique, la **solanine**, qui peut provoquer des problèmes plus ou moins graves suivant les sujets sensibles

Le navet - Brassica rapa/ brassica napus

Famille : Brassicacées

Origine du Moyen-Orient

Une des plus anciennes racines alimentaires – avec le panais

Composants

Glucosinolates

Vitamines **A (provitamine A)**, B, C

Sels minéraux et oligoéléments : I, K, Mg, Fe, Zn, Cu, S, Ca

Fibres



Propriétés

Revitalisant

Diurétique

Excellent reconstituant du sang grâce à la quantité de sels minéraux.

Dissolvant des déchets de désassimilation, des concrétions oxalo-uriques ; Détergent du milieu humoral, des reins (cristaux)

Emollient, adoucissant, pectoral

Indications

Fatigue générale, convalescence, personnes affaiblies, sportifs

Cystite, lithiase rénale, goutte

Action intéressante en cas de troubles gastriques et intestinaux

Eczéma, acné

Action sur les voies respiratoires (bronchites, toux, angines)

Préparation

Choisir les petits navets sans taches. La peau peut-être violette, rose ou blanche (surtout la pointe)

Cru ou cuit (100gr/jour de jus de plante entière)



Couper en dés, cuire 5 à 6 minutes dans l'eau assaisonnée et passer à la poêle, à l'huile d'olive avec oignon, quelques minutes (8 à 10 minutes)
A la vapeur avec des carottes et pommes de terre, environ 6 à 8 minutes

Boisson pectorale : Décoction 100gr/L

Sirop de navet : Creuser un navet et remplir la cavité de sucre – Sirop se forme en quelques heures

Engelures, accès de goutte, abcès, furoncles : Faire cuire un navet au four avec sa pelure, laisser refroidir légèrement et le couper en deux. Frotter en pressant légèrement pour en exprimer le suc





L'ortie - *Urtica dioica*

Famille : Urticacées

Les orties poussent presque partout dans le monde
Les grecs et les romains appréciaient grandement les vertus de cette plante

Hippocrate estimait que l'ortie était le meilleur purificateur du sang

Dioscoride ajoute qu'elle purge la poitrine et réduit les engorgements

Au Moyen-Age, on lui consacrait de véritables hymnes de louanges

Kneipp place l'ortie au premier rang des plantes utiles

"Avez-vous, dit-il, le sang corrompu? Eh bien... faites cuire et mangez souvent en été des orties préparées à la façon des épinards!"

Il recommande la tisane d'ortie contre les engorgements divers, bronches, poumons, foie, estomac

Fustiger les parties du corps où se sont installés les rhumatismes pour réveiller les défenses de l'organisme.

Dr Vögel conseille d'utiliser en cuisine les jeunes pousses printanières aussi souvent que possible. L'ortie donne des lèvres et des joues rouges. Récolte avril-mai

Composants

Vitamine C : 100 mg/100 gr (7x plus que l'orange)

Vitamines du groupe B, provitamine A

Tanins

Acides formiques

Histamine

Sels minéraux : **Ca**, **K**, **Fe**, **Ph**, **Mg**, **Si**, **Mn**

Feuilles riches en protéines complètes, équilibrées en AA

Beaucoup de chlorophylle



De la même famille, nous avons l'**ortie dioïque** et l'**ortie brûlante** (URTICA URENS)

Ortie dioïque : rhizome ramifié donnant naissance à des tiges jusqu'à 1,20 m quadrangulées couvertes de poils urticants ; les feuilles aussi couvertes de poils piquants, 2 sorte de fleurs tombantes et dressées

Ortie brûlante : 20 à 60 cm de haut, plus petite que l'ortie dioïque. Racine fusiforme, feuilles petites, fleurs dressées

Propriétés

Diurétique, favorise l'élimination des cristaux, des toxines

Effet de **drainage** qui explique son rôle de **dépuratif** du sang

L'ortie agit également sur le foie et la rate

Pouvoir neutralisateur de l'**acide urique** : indication en cas de rhumatismes

Vertus astringentes et antidiarrhéiques

Indications

Feuilles : douleurs rhumatismales, arthrite et inflammation des voies urinaires

L'ortie en légumes

Laver les orties

Faire cuire comme des épinards de jeunes pousses d'orties entières

Hacher et ajouter de l'oignon

Aromatiser avec du basilic ou autre condiment

(il est possible de détruire la substance urticante en ébouillantant les orties)

L'ortie peut se manger en salade ou en soupe

Décoction (diurétique) : 30 à 40 gr de racines par litre ; laisser bouillir 10 minutes et boire en 2 jours

Infusion : 30 à 60 gr de feuilles par litre – macérer 10 minutes – 1 tasse avant repas



Le radis noir - *Raphanus niger*

Famille : Brassicacées

Partie utilisée

Racine (suc)

Composants

Vitamines C (A, B)

Sels minéraux : S, Mg, Fe, Ca

Raphanol (essence sulfurée)

Tocophérol

Glucosinolates



Propriétés et indications

Draineur du foie et de la vésicule biliaire

Expulse les lithiases biliaires et les calculs de petites dimensions

Réduit l'inflammation du colon

Action sur le péristaltisme de l'intestin

Désintoxiquant des reins et des voies respiratoires (toux, bronchites)

Antiscorbutique (Valnet)

Tonique respiratoire (Valnet)- Affections pulmonaires (Kneipp)

Sirop pectoral

Couper le radis noir en fines rondelles, les mettre dans une assiette à soupe et les saupoudrer de sucre brun ou de miel

Couvrir et laisser environ 1 jour

Couler le jus dans un récipient et prendre 3 à 4 fois par jour 1 CS de ce sirop pectoral

OU Alternance rondelles et sucre brun – 4 à 6 cuillères à soupe par jour

A ne pas oublier dans nos assiettes : le radis rose = *Raphanus sativus*

Propriétés apéritives essentiellement

Ne pas jeter les feuilles et les consommer en même temps que la racine dans les hors d'œuvre – aide à la digestibilité du radis

Mettre les feuilles dans les potages

Le cresson - *Nasturtium officinalis*

Le cresson de fontaine

« Santé du corps »

Famille : Brassicacées

Composants

Vitamines A, B, **C 140 mg/100gr**, E
betacarotène
Sels minéraux : Fe, Ph, Mn, Cu, Zn, S
Iode (15 à 45 mg/100 gr)
Calcium (200 mg/100 gr)

Propriétés

Reminéralisant
Tonique
Dépuratif
Diurétique
Draineur des émonctoires
Apéritif

Indications

Inappétence
Asthénie, faiblesse générale
Anémie
Lymphatisme
Dermatoses
Lithiases biliaires et urinaires
Bronchites, affections pulmonaires

Hippocrate l'utilise comme expectorant

Dioscoride : Cresson cru purge le poumon

ATTENTION à l'abus de cresson cru : cystites dues à l'essence sulfurée, irritante



L'oseille – Rumex acetosa

Famille : Polygonacées

Ressemble à l'épinard par ses feuilles

Parties utilisées : feuilles, racines

Composants

Riche en carotène, chlorophylle, vitamine C
Contient, comme l'épinard, de l'acide oxalique
Phosphates
Fer
Flavonoïdes



Propriétés

Laxatif
Diurétique
Rafraîchissant
Revitalisant
Apéritif

Préparation

Mélangé à d'autres salades
Ajouté à la soupe au dernier moment en le ciselant finement
SANS cuisson afin de préserver la vitamine C
Bouillon aux herbes

CONTRE-INDICATION

Coliques néphrétiques, gravelle
Riche en sels de l'acide oxalique, à supprimer du régime des personnes souffrant d'arthrite, goutte, rhumatismes ou faisant des calculs
Acidité : attention en cas d'ulcère et de fragilité gastrique
Valnet : Affections pulmonaires, asthme

Usage externe

Feuilles cuites en cataplasme pour abcès, furoncles
Piqûres d'ortie : friction avec des feuilles d'oseille

La tomate - *Lycopersicum esculentum*

Famille : Solanacées

Indications des Anciens

Contre les poussées hémorroïdaires chez les arthritiques
Recommandée aux convalescents, aux déminéralisés
Régule les fonctions du foie, de l'intestin et de la rate
Dépuratif, purificateur du sang
Tonique
Conserve la voix claire et sonore

Composants

Eau (90%)

Vitamines A, B, E, C

Mucilage

Sels minéraux : K, Mn, Mg, Zn, Cu, Fe, Fl, I, Ni

lycopène, proche du carotène, est un antioxydant qui ralentit le vieillissement des cellules - limite les effets secondaires de la radiothérapie (faire cuire les tomates dans un peu d'huile d'olive = maximum de lycopène - colorant rouge orange)

Riche en eau vitalisée, en vitamines B8, B9, C et carotène dont lycopène (substance anticancérigène)



Propriétés

Energétique

Reminéralisant, revitalisant

Équilibrant cellulaire

Indications

Constipation

Problèmes urinaires et rénaux

Cystite

Prostate

Artériosclérose

Asthénie

Contient de l'acide citrique qui liquéfie les dépôts graisseux et facilite l'élimination de l'acide urique

A MANGER CRUE LOIN DES REPAS