

La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier
532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875
Mai/Juin 2003.



Chronique santé: Les Moustiques

Les attirez-vous un peu, beaucoup, passionnément?

Avez-vous remarqué que certaines personnes semblent exercer un plus grand pouvoir de séduction que d'autres sur les moustiques? Sachez d'abord que leurs premiers critères de sélection sont : le mouvement, la forme et la couleur, surtout les tons allant du jaune à l'orangé. Viennent ensuite; comme autres facteurs, la respiration, l'haleine, les odeurs corporelles et les radiations infrarouges (chaleurs) dégagés par les mammifères dont nous sommes. Les moustiques raffolent de certains parfums, eaux de Cologne, savons et shampooings odorants. D'autres odeurs semblent leur déplaire, par exemple, la citronnelle, l'huile de théier et l'ail.

MESURES DE PROTECTION

Portez des vêtements clairs et amples, chemises à manches longues, pantalons, chaussettes et couvre-chef, afin de réduire les surfaces exposées. Évitez les produits parfumés après rasage, mousse coiffante, déodorant, crème solaire, de même que les bijoux scintillants. On dit que la consommation d'alcool dilate les vaisseaux sanguins et augmente l'afflux de sang près de la peau, ce qui aurait pour effet de mettre les moustiques en appétit. Le sucre raffiné sous toutes ses formes, biscuits, gâteaux, muffins, jus, etc. parfumerait la peau d'une odeur sucrée dont ils semblent raffoler. La peau est un organe vivant qui absorbe ce dont on l'enduit, alors, vérifiez bien la composition des ingrédients des produits que vous utilisez.

La citronnelle sous toutes ses formes éloignerait bibites et moustiques : savon à multiple usage, shampooing, huile, lait hydratant et lotion. Certaines compagnies offrent les mélanges avec huiles essentielles de lavande, eucalyptus et géranium, qui agissent bien aussi. En usage interne, l'ail en supplément pris 3 à 4 jours avant un séjour en forêt aiderait à éloigner les insectes indésirables. Un complexe de vitamine B aurait aussi un effet semblable, l'odeur et le goût ne plaisent pas aux moustiques lorsque la peau les excrète. Il vaut donc la peine de consommer largement avant et pendant le séjour en pleine nature, quelques sources de vitamine B comme la levure de bière, germe de blé, noix et céréales de grains entiers.

Et si vous ne leur échappez pas tout à fait, des compresses froides sont bénéfiques pour calmer l'irritation, l'enflure et la douleur. Le gel d'Aloès, la pommade de plantain ou huile de millepertuis ou d'arnica ont un effet calmant sur les piqûres. Les eaux florales de lavande et d'hamamelis sont aussi indiquées. Les huiles essentielles de lavande sauvage, théier, ou géranium rosat sont trois huiles pouvant être utilisées soit individuellement ou en mélange sur les piqûres d'insectes à raison de 2-3 gouttes en application locale aux 5 minutes jusqu'à amélioration



Les recettes santé du mois

VÉGÉ PATÉ TROIS SAUCES DE MICHELINE BÉDARD

- 2 t. de graines de tournesol germées
 - 5 c. à soupe de levure alimentaire
 - 4 c. a. soupe d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail
 - 4 c. à soupe de tamari
 - 1 oignon
 - 1 petit navet
 - 3 topinambours ou 1 carotte
 - ¼ à t. de tomates séchées
et 1 c. à soupe de cumin
- Passez le tout au robot culinaire.

SAUCE MOUTARDE

- 1 c. à soupe de graines de moutarde
 - 1 c. à soupe de céleri coupé
 - ½ piment rouge
 - 1 oignon
- 1 topinambour coupé en dés
(ou carotte)
- 1 c. à soupe d'huile de noix du
Périgord
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sauce Bragg

SAUCE AU CURRY

- 1 c. à soupe de curry
- jus d'un ½ citron
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de tahini
- jus de pommes
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ail, miel, cayenne

SAUCE BASILIC

- 4 c. à soupe de tahini
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe de pesto
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol

CRÊPES D'AVOINE AU LAIT

Pour 6 personnes (18 À 24 crêpes d'environ 4 po.)

Mélanger :

- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de lait en poudre instantané
- 1 c. à soupe de miel

Ajouter :

- 2 tasses de lait de vache ou de soya
- 1 tasse ½ de flocons d'avoine

Si on utilise des flocons d'avoine non raffinés, réfrigérer le mélange toute une nuit pour permettre l'avoine de gonfler.

Ajouter et battre:

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 oeufs battus
- 1 tasse de bleuets frais ou décongelés

Vous pouvez tout de suite faire cuire les crêpes sur une plaque chaude, ou pour un résultat encore meilleur, laissez reposer la pâte de 1 à 24 heures au réfrigérateur. Ces crêpes sont moelleuses et savoureuses.

Protéines complémentaires: blé + lait.
Extrait du livre "Sans viande et sans regrets" de Frances Moore Lappé



Nouveau produit
Céréales à l'arôme
naturel de fraise!
De grains entiers
biologiques 300gr.