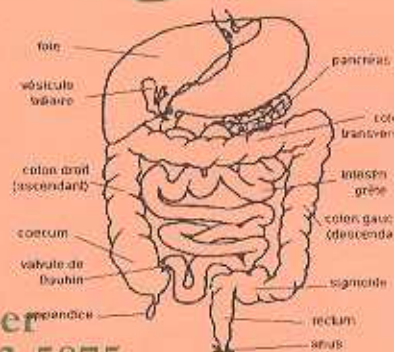


# La Circulaire Santé de



## 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 2004

### LE PSYLLIUM

Plus de dix siècles avant J.C., les médecins égyptiens employaient déjà le psyllium comme laxatif et contre les inflammations de voies urinaires. Il est également connu depuis des siècles en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. Les graines, noires, brunes ou blondes suivant les espèces, sont minuscules (1 000 graines pèsent moins de 2 g.) d'où leur nom issu du mot grec psyllia, qui signifie puce. Le psyllium est principalement cultivé en Inde, mais aussi dans plusieurs pays d'Europe et de l'ex-Union soviétique, ainsi qu'au Pakistan. Qu'il s'agisse du noir ou du blond, les experts de la Commission Européenne s'entendent pour dire que le psyllium doit ses propriétés médicinales au mucilage qu'il renferme. La graine et la cosse du psyllium blond sont reconnues pour leur action laxative, notamment durant la grossesse, amélioration du péristaltisme (mouvements du tube digestif) et de la structure des selles (plus molles) pour les personnes souffrant de fissures anales, d'hémorroïdes ou de lésions consécutives à une chirurgie du rectum, traitement de la diarrhée, de la constipation et du syndrome de l'intestin irritable. Ses fibres peuvent contribuer à rétablir la fonction de défécation et à traiter la constipation causée par des maladies telles que l'ulcère duodénal ou la diverticulite. **Constipation:** laxatif, le psyllium agit moins violemment que les laxatifs stimulants et ne présente pas les inconvénients qui leur sont associées. Les experts s'entendent de plus en plus pour recommander d'administrer d'abord ce type de laxatif, moins agressif, et de

réserver l'usage des laxatifs stimulants aux cas récalcitrants. **Hypercholestérolémie:** des chercheurs de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa ont récemment démontré que l'emploi du psyllium, hors de toute autre mesure diététique, était aussi efficace pour faire baisser les taux de lipides sanguins que l'adoption d'un régime à faible teneur en matières grasses. En outre, la prise de 5,1 g de psyllium, deux fois par jour, apporte des bienfaits additionnels aux sujets hyperlipidémiques suivant déjà un régime faible en gras. Une autre Étude en 2000 confirmait l'efficacité du psyllium à faire baisser le taux de cholestérol, en conjonction avec un régime alimentaire adéquat. **Diarrhée:** On a observé que le psyllium avait pour effet de ralentir le transit intestinal tout en donnant davantage de corps et de viscosité aux selles et en atténuant la fermentation intestinale. **Posologie:** Lorsqu'on prend du psyllium, il est important de boire beaucoup de liquide afin d'éviter l'obstruction du tube digestif. Laisser tremper durant quelques minutes 10 g de psyllium dans 100 ml d'eau tiède. Boire sans tarder afin d'éviter que le mélange n'épaississe et ne se gélifie. Boire ensuite l'équivalent d' au moins 200 ml d'eau. On peut augmenter la dose jusqu'à 40 g par jour (4 prises de 10 g chacune) pour la diarrhée. Administrer la moitié de la dose aux enfants de 6 à 12 ans. À L'Essentielle vous pouvez trouver le psyllium en vrac moulu ou en poudre ou en capsules des marques Constifib ou Triple-Action. Extrait du site Réseau Proteus. (Voir suite de Psyllium page 3.)

# La Recette Santé

## SALADE DE POMMES DE TERRE

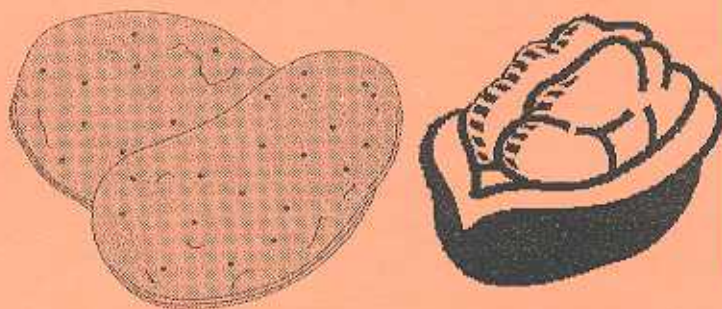
(Pour 6 personnes.)

Cette salade peut être aussi versatile que vous voulez en ajoutant ou substituant les ingrédients mentionnés ci-dessous: raisins, oignons marinés, petits-pois coupés ou légèrement cuits, par exemple. Elle est aussi savoureuse quand elle est servie avec des noix de Grenoble en petits morceaux.

- 1 livre de pommes de terre
- 1 piment rouge en petits morceaux
- 1 pomme, épépinée et en cubes
- 1 branche de céleri en petits morceaux
- 2 oignons verts en petits morceaux
- des olives tranchées
- 1 concombre mariné en petits morceaux
- 2 oeufs durs
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de première pression à froid
- ¼ tasse (60 ml) de mayonnaise
- ¼ tasse (60 ml) de crème sûre
- sel et poivre

Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, couper en cubes et mélanger délicatement avec le piment rouge, la pomme, le céleri, les oignons, les olives, le concombre mariné et les blancs des oeufs durs.

Faites la sauce en écrasant d'abord les jaunes d'oeufs. Ensuite ajouter en alternance, en brassant par petites gouttes à la fois, le jus de citron et l'huile. Ajouter la mayonnaise, la crème sûre, du sel et poivre au goût. Bien mélanger. Mettre sur la salade et mélanger délicatement. Réfrigérez avant de servir. Extrait de la revue Harrowsmith



## GERME DE BLÉ

Le germe de blé se retrouve au coeur du grain de blé. C'est une excellente source de protéines (24 grammes par ½ tasse), des vitamines du complexe B, de la vitamine E et du fer. Il contient aussi du cuivre, du magnésium, du manganèse, du calcium et du phosphore. Le germe de blé est riche en huile et doit toujours être conservé au réfrigérateur.

L'huile de germe de blé est extraite du germe de blé. Sa richesse en vitamines liposolubles (solubles dans le gras) la rend fortifiante, rajeunissante et revitalisante. Elle est recommandée pour les personnes très fatiguées (fatigue physique, nerveuse ou cérébrale) et indiquée dans tous les cas de stérilité, frigidité ou impuissance.

### Utilisation en cosmétiques

Les vitamines E et A que contient le germe de blé, lui donnent un grand pouvoir régénérateur des cellules. On l'emploie par légers massages sur les peaux sèches, fatiguées ou atones. En application matin et soir en cure prolongée sur les vergetures.

À l'Essentielle vous pouvez trouver le germe de blé dans le réfrigérateur, en huile dans des bouteilles de 100 ml ou en capsule.



## HUILE DE NOIX DU PÉRIGORD

La couleur de l'huile de noix du Périgord est d'un doré jaune vert, assez pâle, et son goût de la plus grande délicatesse. Ceci la place au premier rang des huiles gastronomiques. On la surnomme le "dessert des huiles". De par sa composition en acides gras essentiels (AGE), elle est une des cinq meilleures huiles, et se caractérise également par la protection qu'elle exerce sur les cellules nerveuses et cérébrales. L'huile de noix du Périgord intervient en outre contre le durcissement des artères et des maladies cardio-vasculaires en général. On lui attribue également des vertus toniques et anti anémiques. À l'Essentielle vous pouvez trouver l'huile de noix dans des bouteilles de 250 ml.

## LE PSYLLIUM (suite)

**Contre-indications:** Les médicaments sont généralement absorbés dans l'intestin. La qualité de leur absorption dépend du temps que les substances passent dans l'intestin et de la capacité de ce dernier à faire son travail adéquatement. Tout ce qui augmente ou ralentit le transit intestinal (aliment, plante ou autre médicament) peut donc influencer cette fonction. De plus, certaines molécules retrouvées dans les aliments et plantes médicinales peuvent se lier à des médicaments et en empêcher l'absorption ou en bloquer la disponibilité pour l'organisme. Le psyllium (comme le gruau d'avoine, le gel d'aloès ou l'orme rouge) est un colloïde hydrique qui absorbe en une masse ce qui empêche l'action des médicaments. Afin de favoriser les meilleures réactions métaboliques possibles, séparez les prises de plantes médicinales, d'aliments, de suppléments et de médicaments d'au moins deux heures et introduisez les plantes médicinales une à une, à dosage minime d'abord, puis augmentez ensuite la quantité graduellement: commencez ou arrêtez progressivement, car les variations brusques peuvent entraîner des effets difficiles à prévoir.

Extrait de Ressources Santé de décembre 2003.

### POUDING AU PSYLLIUM

- 2 tasses d'eau pure
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse de miel pur
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- 1 tasse d'amandes
- ½ citron avec pelure.



Bien liquéfier au mélangeur. Pour épaissir ce liquide, ajouter 8 à 9 c. à thé de poudre de psyllium pendant le brassage. Tout de suite après, verser sur les fruits. Vous pouvez faire plusieurs couches de psyllium et de fruits si désiré. Le pouding se solidifie en quelques minutes. Utiliser de préférence des coupes transparentes dans lesquelles vous ajouterez les fruits coupés.

### MA RECETTE PRÉFÉRÉE DE PSYLLIUM

- 1 tasse de jus de cerises ou autre jus au choix
- 1 c. à table de poudre de psyllium

Mettre peu à peu, en mélangeant bien, le jus sur la poudre de psyllium. Laisser prendre pendant au moins 2 heures et manger cette délicieuse gelée comme collation.

Ute Biermann

Les sp



Pro

Trou

-Sha

l'huil

-Lo

l'huil

-S

l'es

Rég.:

-Lot

l'h

R

Rég.:

H

Rég.:

De S

Hu

Confor



Citro

Rég.:

- Lava

Rég.:

Crèm

Rég.: