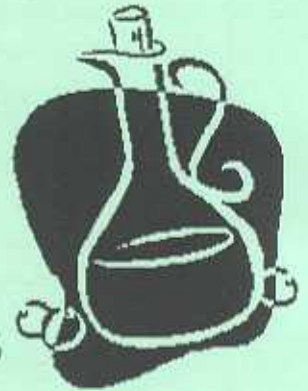


La Circulaire Santé de



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 2005

L'Aloe Vera

L'Aloe Vera est une plante des régions désertiques chaudes. L'aloès est commune en Afrique du Sud. Elle était connue et utilisée par de nombreux peuples dont les Égyptiens, les Romains, les Grecs, les Algériens, les Indiens, des Chinois. L'Aloe Vera est tombé dans l'oubli pendant un certain temps mais depuis quelques décennies elle regagne ses titres et sa popularité. Des recherches scientifiques confirment l'aloès comme étant l'une des plus efficaces, versatiles et prometteuses de toutes les plantes médicinales.

Les principaux bienfaits de l'Aloès sont:

- Rétablit le fonctionnement normal de l'estomac.
- Nettoie les intestins par son action lubrifiante sur les parois intestinales.
- Favorise l'ensemble des processus de réparation des plaies et des lésions tissulaires.
- Contribue à réduire l'acidification.
- Purifie le sang ou les humeurs en éliminant les toxines.

Il est bénéfique de prendre un bon supplément d'Aloès dans les cas suivants:

Colite ulcéreuse, troubles gastriques, ulcères, brûlure d'estomac, gastro-entérite, constipation, maladie de Crohn, inflammation de l'intestin, coliques, brûlures, coups de soleil, feux sauvages, piqûres d'insectes, inflammations, démangeaisons cutanées et comme agent de détoxification générale...(suite page 2)L'Aloe Vera

Les gras d'hier à aujourd'hui, d'ici et d'ailleurs

Une chercheuse de l'Université du Maryland a démontrée une corrélation du maintien de la santé en consommant des huiles non raffinées et l'augmentation de maladies dégénératives avec l'augmentation de la consommation d'huiles raffinées. Sa recherche démontre qu'au début des années 1900 la diète moyenne des gens contenait environ 40 % de gras et d'huiles, environ le même ratio qu'aujourd'hui. Par contre les huiles du début du siècle incluaient une variété d'huiles non raffinées de source végétale et animale, tandis que maintenant nous consommons surtout des huiles raffinées.

Quelle sorte d'huile mettez vous dans votre panier d'épicerie? Et en quelle quantité? L'Espagnol et l'Italien moyen consomment environ 10 litres d'huile d'olive par année et les Libyens en consomment 20 litres par année. Les Grecs sont les champions de consommation avec 23 litres par personne par année, cela équivaut à 5 c. à table d'huile d'olive par jour. Les autres gras consommés sont des produits laitiers non pasteurisés, poissons, et de petites quantités de viande.

En comparaison, nos gras d'ici sont du beurre, de la margarine, des huiles raffinées à cuisson et tous les huiles raffinées cachées que l'on retrouve dans les pâtisseries, le fast food et les grignotines. Selon nos standards, les gens de la Méditerranée consomment beaucoup de gras, ... (suite p.2)Les gras

Les Recettes Santé

Vinaigrette de Tofu

Préparation en 15 minutes,
donne 6 portions.

Ingrédients:

- 350 g (12 on.) de Tofu émietté semi-ferme
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile de tournesol
- $\frac{1}{4}$ de tasse de jus de citron
- 1 c. à thé de sel de mer
- 2 c. à thé de miel
- 1 c. à soupe de poudre d'oignon
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau
- 1 pincée de poudre de moutarde sèche
- 1 c. à thé de graines de céleri
- 3 échalotes coupées finement

Passez tous les ingrédients au mélangeur, sauf les deux derniers, jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Versez dans un pot et ajoutez les graines de céleri et les échalotes.

Pouding aux Fraises

Passer au mélangeur les ingrédients suivants:

- 1 et $\frac{1}{2}$ tasses de tofu mori ferme
 - 1 et $\frac{1}{2}$ tasses de fraises fraîches ou congelées
 - $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de sucre bio. doré
 - $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de sésame (optionnelle)
 - 1 c. à table de jus de citron
 - 1 c. à thé de vanille
 - Une pincée de sel
- Réfrigérer toute une nuit.
Extrait de Tofu Cookery
de Louise Hagler



Les gras (suite page précédente)

...mais sont reconnus pour leur santé légendaire. La population de Grèce a l'incidence la plus basse de maladie cardio-vasculaire en Europe.

À L'Essentielle nous avons beaucoup de choix d'huiles non raffinées de qualité. L'huile de lin doit toujours être réfrigérée. Extrait de Alive.

L'Aloe Vera (suite page précédente)

...À L'Essentielle vous pouvez acheter l'aloë vera buvable en jus, en gel, en ampoules et dans plusieurs produits pour soin de la peau. Extrait de Mon Guide De Santé Naturelle de Jean-Marc Brunet

Nouveau Produit Local En Exclusivité à L'Essentielle

Le Bouquet Salé (à la fleur d'ail de la Tapani)

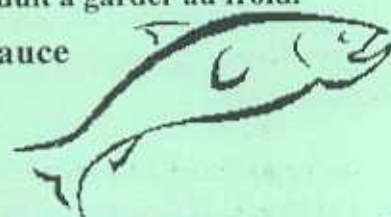
...est un mariage heureux des saveurs de légumes et des parfums de fines herbes.

Par l'arôme unique qu'il exhale, il peut suffire à lui-même, ou soit en mayonnaise, soit en vinaigrette pour mouiller les salades, soit pour rehausser les légumes sautés et le court-bouillon. C'est le grand manitou des soupes, potages, ragoûts et farces.

Savamment dosé, il se prête au jeu des prédominances; par exemple, si un goût de basilic (ou de coriandre, ou de sarriette) est désiré. Il soutiendra et donnera corps au parfum dominant.

On se souviendra que la fleur d'ail qu'il contient est digeste et sans haleine. Enfin on tiendra compte de sa teneur en sel. Le bouquet salé est un produit biologique et se vend dans le format de 120 ml. C'est un produit à garder au froid.

Pavé de poisson sauce
à la crème
au bouquet salé



Fond de poisson ou court-bouillon:

- 2 tasses de vin blanc
 - 1 c. à table comble de bouquet salé
- Réchauffer le court-bouillon au poêlon, ajouter les pavés au court-bouillon, couvrir et cuire à feu moyen quelques minutes (7 à 10), selon l'épaisseur des morceaux de poisson.
Disposer le poisson dans un plat de service chaud.

Ajouter au court-bouillon:

- 1 tasse de crème, un jaune d'oeuf et un filet de jus de lime, ou de citron, brassés au fouet. Napper le poisson et servir.
- Bonne dégustation.

Extrait de "Le bouquet salé" par
Paulette Dupuis.



Le Noni (*Morinda Citrifolia*)

Le Noni est considéré comme une des plantes médicinales majeures dans les pays du Pacifique Sud. Le fruit mur du noni est cueilli traditionnellement par les Hawaïens. Un chercheur affilié à l'Université de Hawaïi a découvert un alcaloïde qu'il a baptisé Xéronine, produit par le corps pour l'activation des enzymes et l'équilibre de la structure des protéines. Le Noni contiendrait de grandes quantités d'un colloïde appelé Proxéronine, précurseur de la

Xéronine. En consommant le jus de Noni, riche en Proxéronine, les niveaux de Xéronine sont augmentés et plusieurs protéines du corps sont mises à contribution pour créer une variété d'effets bénéfiques.

Les hauts niveaux de concentration en Proxéronine que l'on trouve dans le Noni jouent un rôle important dans tous les domaines: réduction de la tension artérielle, amélioration de l'arthrose, élimination des ulcères gastriques, baisse des douleurs menstruelles, accélération de la cicatrisation des blessures, baisse de risque dépressif, diminution de l'artériosclérose, diminution des dépendances physiques, soulagement de la douleur, prévention des infections urinaires, etc.

On doit boire le Noni entre les repas pour empêcher l'acidité de l'estomac de détruire les enzymes que libère le composé de Xérononine.

À l'Essentielle vous pouvez trouver le Jus de Noni dans les formats de 350 ml. et 500 ml.

Huile Essentielle de Ravensare (*Ravensara aromatica*)

Bien que très utile, l'essence de ravensare est relativement peu connue. Ses propriétés antivirales remarquables en font le remède par excellence en cas de grippe ou rhume de cerveau. Des essais cliniques répétés sont très prometteurs, du point de vue des effets de cette huile essentielle sur les zonas et l'herpès. Entre autres usages bénéfiques, l'essence de ravensare peut servir à faire des massages pour soulager les muscles douloureux ou des douleurs causées par les rhumatismes ou l'arthrite.

Suggestions:

Six gouttes de cette essence dans une cuillerée à table de miel soulagent les symptômes liés au rhume et de la grippe, en particulier la congestion et la fatigue. À prendre par voie buccale jusqu'à 4 fois par jour. Extrait de "Le Guide Des Huiles Essentielles" De Jos Serrentino.

Cocos
(Keeling) Islands



5c

Morinda citrifolia

