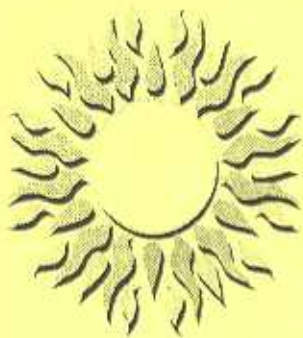


La circulaire Santé de



L'Essentielle

Alliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Mars/Avril 2003.

Chronique santé: Le foie.

Le foie est un des organes les plus importants du corps qui participe à presque tous les métabolismes. Quelques unes de ses fonctions sont les suivantes: il joue un rôle dans le métabolisme des glucides, des protides et des lipides. Il intervient dans la normalisation des matières grasses du sang qui sont le cholestérol et les triglycérides.

Il participe à la synthèse des facteurs de coagulation. Il entrepose les vitamines liposolubles (A,D,E,K,) et les libère au besoin. Il secrète la bile qui sert à émulsionner les gras. Il emmagasine le fer et la vitamine B12. Il filtre les bactéries, virus, les médicaments, les excitants, les additifs chimiques et les dégrade en des formes moins toxiques, qui peuvent être éliminés par les reins ou la peau. A cause de ses nombreuses fonctions, le foie peut être facilement surchargé et une petite cure au printemps et à l'automne peut lui faciliter et améliorer ses fonctions.

Pendant une cure, en plus de faire de l'exercice et bien se reposer, il faut limiter la consommation de gras saturés, des huiles hydrogénées et les fritures. Prendre modérément les antioxydants comme les Vitamines A, E, C, sélénium, la bêta carotène, le pycnogénol et l'extrait de pépins de raisins aide à protéger les cellules du foie contre les toxines. Les hépatiques (toniques du foie) aident à décongestionner le foie, stimuler la digestion et détoxifier.

La racine de pissenlit est une des herbes les plus douces, qui agit en profondeur et convient à tous. Le Chardon Marie, la racine de gentiane, la racine de bardane, l'artichaut, le radis noir et l'élixir suédois sont également des herbes qui facilitent la fonction du foie.

Quand on conseille un tonique hépatique, on doit tenir compte de deux choses. Premièrement: les toniques pour le foie sont presque toujours amers et beaucoup de leurs propriétés sont initiées avec le contact des papilles gustatives. Ces toniques sont moins efficaces s'ils ne sont pas pré-digérés par la salive contrairement à ceux en comprimés ou capsules.

Deuxièmement: plusieurs de ces plantes agissent mieux si elles sont consommées fraîches ou sous forme de teintures faites avec des plantes fraîches. Les teintures à base d'alcool sont plus efficaces parce que l'alcool extrait mieux que l'eau les principes actifs des plantes.

Il est préférable de consommer les toniques pour le foie, 3 fois par jour, 15 à 20 minutes avant chaque repas pour une période de 2 à 6 semaines.

LES LÉGUMES BÉNÉFIQUES POUR LE NETTOYAGE DU FOIE: Chicorée, Scarole, Endives, Radis Noir, Artichaut, Feuilles de Pissenlit, Cresson.

Les recettes santé du mois



GÂTEAU DE CACAO "NOURRITURE DU DÉMON"

Il faut que tous les ingrédients soient à une température de 70 degrés F. Mélanger jusqu'à une consistance bien homogène et mettre de côté:

- 1/2 à 1 tasse de sucre de canne brut
- 1/2 tasse de cacao équitable
- 1/2 tasse de petit-lait ou yogourt



Battre jusqu'à consistance crémeuse

- 1/2 tasse de beurre

Ajouter peu à peu et mélanger jusqu'à une consistance claire :

- 1/2 à 1 tasse de sucre tamisé

Ajoutez un à un en battant :

- 2 oeufs



Ajoutez en battant le mélange de cacao.

Tamiser avant de mesurer:

- 2 tasses de farine à pâtisserie

Tamiser à nouveau avec:

- 1 cuillère à thé de soda à pâte
- 1/2 cuillère à thé de sel

Ajouter la farine au mélange de beurre en trois versements, en alternant avec:

- 1/2 tasse de petit-lait ou yogourt
- 1 cuillère à thé de vanille

Battre chaque mélange après l'avoir incorporé aux autres jusqu'à consistance lisse.

Huiler le moule (de 9 pouces) et saupoudrer du sucre sur le gâteau. Cuire le gâteau, dans un four préchauffé à 350 degrés F, pendant environ une heure. On peut cuire ce gâteau en 2 moules pour avoir 2 étages. Four à 375 degrés F. et cuire pendant 35 minutes. Étendre le coulis aux framboises sur le gâteau et si vous en faites 1 étage, mettre aussi au milieu du gâteau.

COULIS AUX FRAMBOISES

- 1 tasse de framboises congelées
- 1/2 tasse du jus de framboises décongelées
- Zeste d'un citron
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 cuillères à thé de fécule de maranta
- 1 cuillère à table d'eau

Décongeler les framboises. Prenez le jus des framboises décongelées et le mélanger dans une petite casserole aux framboises, au zeste de citron, au jus de citron et le sirop d'érable. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fruits commencent à bouillir. Mélanger la fécule de maranta avec de l'eau et mettez dans la sauce chaude. Brassez jusqu'à consistance lisse et enlever du feu. Utiliser ce coulis sur un gâteau, sur le yogourt congelé ou sur de la crème glacée.

SALADE DE PÂQUES

- 8 betteraves de taille moyenne, cuites et tranchées,
- 6 oeufs durs
- 480 ml. de l'eau de cuisson des betteraves
- 60 ml. de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à thé de sel



Composer la marinade en mélangeant l'eau de cuisson des betteraves, le vinaigre et le miel. Salez et mettre les betteraves, et les oeufs durs dans un grand bocal de verre et y verser la marinade.

Fermer hermétiquement et laisser mariner au moins deux jours.

Cure de détoxication au sirop d'érable

Mélanger 1 tasse d'eau, 1 cuillère à table de sirop d'érable biologique, 1 pincée de poivre de cayenne, le jus de 1 citron.



Laisser reposer quelques heures et boire 1 verre à toutes les heures ou quand la faim se fait sentir. Cette cure, que l'on peut faire à la place de manger, vous nourrit et donne de l'énergie pour fonctionner normalement. Cette cure peut durer d'une journée à quelques semaines, le plus longtemps possible.