

# La Circulaire Santé de



## L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

MARS MOIS DE  
LA NUTRITION



La Spiruline



532 Au cœur du centre-ville de Mont-Laurier  
de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Mars/Avril 2005

### La nature des gras trans, leurs effets sur la santé

Les gras trans apparaissent lors du processus d'hydrogénation (durcissement) des huiles. Donc, les huiles partiellement hydrogénées, les margarines ordinaires et les shortenings d'huile végétale en contiennent. Ce ne sont pas des gras que l'on retrouve naturellement dans les aliments. On rend solide un gras liquide pour prolonger la durée de vie des produits sur les tablettes, sachant que cela peut raccourcir la notre!! A vouloir toujours baisser les coûts de production, c'est indéniablement dans la qualité que l'on sabre.

Les gras trans font monter le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang et diminuent le bon cholestérol (HDL). Plus on consomme de gras trans ou de gras partiellement hydrogénés, plus notre cholestérol sanguin augmente. Des études ont aussi montrées que les gens qui consommaient beaucoup de gras trans dans leur diète étaient de deux à trois fois plus à risque d'avoir des problèmes cardiovasculaires cinq ou dix ans plus tard. De plus, ils bloquent les processus normaux des acides gras essentiels, en particulier ceux des oméga 3.

#### Les sources de gras trans

On les retrouve dans tous les aliments faits de shortenings et d'huiles partiellement hydrogénées. La liste est longue: biscuits, biscottes, gâteaux, pâte à tarte, pâtisseries, prêt à manger, certains beurre d'arachides, etc. Recherchez sur les étiquettes ; huile partiellement hydrogénée, shortening d'huile végétale, graisse végétale et ... laissez le produit sur la tablette !

### La Spiruline

La spiruline est une source concentrée de protéines, facilement assimilable. La spiruline possède une teneur aussi élevée que le lait maternel en acide gamma-linolénique, un gras possédant des propriétés pro-immunitaires, vasodilatrices des vaisseaux sanguins, etc.

Elle fournit un ensemble de vitamines telles les vitamines du groupe B, incluant la B12, les vitamines A et elle représente une source exceptionnelle de beta-carotène. La beta-carotène est un antioxydant et assure une protection contre les radicaux libres. Sa forme naturelle, telle que retrouvée dans la spiruline, possède des propriétés que n'offre pas la forme synthétique.

C'est une source naturelle d'oligo-éléments: calcium, phosphore, cuivre, iode, sodium, chrome, sélénium, magnésium, zinc, etc.

La spiruline contient les enzymes qui aide à la digestion des lipides, glucides, et protéines. Les études en biologie cellulaire confirment le rôle immunitaire important de la spiruline. Elle est l'unique source de phycocyanine (pigment bleu) qui renforce le système immunitaire. C'est l'une des sources les plus riches en chlorophylle, dont on reconnaît les effets antibactériens, antifongiques et anti-inflammatoires. Elle favorise la régénération du sang et des tissus tout en maintenant une flore intestinale saine. La spiruline...  
suite page 3

# Les Recettes Santé

## Soupe aux Épinards et aux Pois Chiches

-398 ml. de pois chiches cuits

-1 paquet d'épinards crus

-1 gros oignon coupé fin

-3 gousses d'ail émincées

-1 c. à thé de cumin moulu

-¼ de c. à thé de poivre

-2 cubes de bouillon de poulet

-4 tasses d'eau

-2 c. à soupe d'huile d'olive

-sel (si les cubes ne sont pas salés).



Chauffer l'huile dans un chaudron et sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne doré. Ajouter l'ail et faire sauter une autre minute. Ajouter les épinards bien lavés ainsi que le cumin et le poivre. Lorsque les épinards sont bien flétris, ajouter les pois chiches et l'eau. Quand la soupe bouille, ajouter les cubes de poulet, baisser le feu au minimum, et laisser mijoter pendant 15 minutes. Bon appétit.

## Tarte au Sirop d'Érable

-375 ml. de sirop d'érable

-80 ml. de farine

-310 ml. de crème épaisse 15 %

-1 abaisse de tarte de 9 pouces

-60 ml. de noix hachées (¼ de tasse)



Chauffer le four à 400 F. Amener le sirop d'érable à ébullition. Au malaxeur, mélanger la farine et la crème jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser le sirop d'érable dans le mélange de crème, une petite quantité à la fois, tout en continuant de brasser. Verser dans un casserole, amener à ébullition, réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, tout en continuant de brasser. Laisser tiédir à la température ambiante. Verser dans l'abaisse de tarte et parsemer de noix. Cuire au four jusqu'à ce que la lame d'un couteau inséré au centre de la tarte en ressorte propre, environ 35 minutes.

## Les Lentilles

Les lentilles sont vertes, brunes ou rouges. La lentille est la légumineuse la plus riche en fer avec la fève dolique. Les lentilles rouges sont moins nutritives et ne germent pas car elles sont décortiquées. À consommer de préférence germée, en salades, soupes, pâtes; ou cuites, en soupes, salades, pâtes, assaisonnées au cari ou à la muscade.

## Lentilles du Monastère

Ingrédients:

-¼ de tasse d'huile olive

-2 gros oignons hachés

-1 carotte râpée

-½ c. à thé de thym

-½ c. à thé de marjolaine

-3 tasses de bouillon ou d'eau assaisonnée

-1 tasse de lentilles lavées

-1 boîte de tomates bio. en conserve

-¼ de tasse de persil frais haché

-sel au goût

-¼ de tasse de sherry

-2/3 de tasse de fromage suisse râpé

Dans une grosse cocotte, faire revenir les oignons et la carotte dans l'huile pendant 3 à 5 minutes. Ajouter le thym, la marjolaine et faire revenir 1 minute de plus. Ajouter le bouillon, les lentilles, le sel, le persil et les tomates. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 45 minutes). Ajouter le sherry. Pour servir, mettre 2 c. à soupe de fromage râpé dans chaque bol et verser la soupe dessus.

Cette soupe est succulente accompagnée de muffins de maïs.

## Muffins Au Maïs

-1 tasse de semoule de maïs

-1/3 de tasse de farine de soya

-¼ de tasse de farine à pâtisserie

-2 c. à thé de poudre à pâte

-1 c. à thé de sel

Mélanger dans un petit bol:

-1 oeuf

-1 tasse de lait

-3 c. à soupe de miel

-3 c. à soupe d'huile

Ajouter au choix, un des ingrédients suivants:

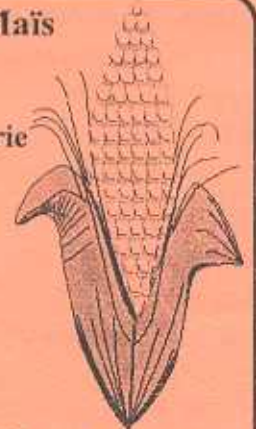
-1 tasse de carottes râpées ou

-1 tasse de dattes ou de pruneaux coupés ou

-1 boîte de 8 on. d'ananas en morceaux égouttés

Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène (de préférence avec un mélangeur électrique). Verser dans un moule à muffins bien huilé et faire cuire au four environ 20 minutes.

Extrait de "Sans viande et sans regret"



### Le Palmier Nain

Les extraits de palmier nain sont utilisés partout dans le monde pour traiter l'hypertrophie prostatique bénigne. De nombreux essais ont démontrés que le palmier nain améliore le flot urinaire, soulage l'incontinence nocturne et réduit le nombre de visites aux toilettes durant la journée. Les extraits de palmier nain ont été comparés au Proscar, un médicament couramment prescrit pour les cas de HPB en Amérique du nord. Les résultats ont montrés que l'action du palmier nain est aussi bonne, voire supérieure, sans produire les effets secondaires associés au Proscar (qui rend impotent).

Des chercheurs français ont découvert que les baies de palmier nain sont riches en acides gras essentiels ainsi qu'en stéroïdes et stérolines, de puissants anti-oxydants. À L'Essentielle vous pouvez trouver le palmier nain en capsule dans la formule Sabalasan de Vogel Bioforce et en teinture liquide dans la formule Saw Palmetto Sabal de St-Francis Herb Farm

### ...La spiruline suite de la page 1

La spiruline est une source exceptionnelle de fer dont l'assimilation est supérieure à celle du foie de boeuf.

La consommation régulière de la spiruline aide à régulariser le poids santé (diminution de la couche de graisse), le taux de cholestérol, l'artériosclérose, le diabète. La spiruline aide à traiter l'anémie grâce à sa teneur importante en fer et en chlorophylle.

Quiconque désire avoir une plus grande vitalité, plus d'énergie, ou augmenter son immunité devrait consommer de la spiruline.

À l'Essentielle vous pouvez trouver la spiruline Gandalf pure en poudre ou en comprimés ou la spiruline dans notre formule amaigrissante Mange Graisse "M-G" de l'herboriste Léo Désilets.

### Huile Essentielle de Sauge Scarlée

L'essence de sauge semble, pour ainsi dire, avoir été créée exclusivement pour les femmes, du fait qu'elle convient au traitement des malaises liés aux menstruations et à la ménopause. La sauge scarlée, plus encore que la sauge commune, équilibre le système hormonal et a un effet calmant sur le corps, ce qui explique qu'elle lutte efficacement contre le syndrome prémenstruel et les périodes de menstruations douloureuses. Principaux usages:--Douleurs menstruelles, menstruations difficiles, bouffées de chaleur

- Nervosité, humeur dépressive, en particulier pendant les règles
- Mauvaise circulation du sang, en particulier pendant les règles

Suggestions: 15 gouttes de sauge scarlée dans 1 tasse d'huile d'amande douce font une excellente huile de massage en cas de douleurs dues aux menstruations et de bouffées de chaleur. Appliquer en particulier dans la région du plexus solaire, sur le ventre, derrière le cou, à l'intérieur des poignets, sur les chevilles, sur la paume des mains et sur les pieds.