

La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

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

Novembre/décembre 2002.



Chronique santé: PRÉVENIR LA GRIPPE

La grippe est causée par un virus qui est plus actif en hiver où les températures fraîches favorisent son développement. Il y a plus de 200 virus qui peuvent causer la grippe. Les plus communs sont les rhinovirus. En renforçant notre système immunitaire dès l'automne, l'on peut soit ne pas avoir la grippe ou réduire sa durée. Les conseiller(ère)s de L'Essentielle vous suggèrent les produits suivants qui peuvent être utiles comme traitements préventifs ou curatifs pendant les mois d'hiver.

L'ÉCHINACÉE vendu sous forme de teinture, comprimés glycerés pour enfants ou pastilles, stimule les globules blancs, combat l'infection virale et bactérienne.
(Voir le coupon rabais en page 4)

HYDRASTE vendu sous forme de teinture, renforce le système immunitaire, combat l'infection et l'inflammation. . Déconseillé aux femmes enceintes, aux gens qui font de l'hypertension .

R 88 formule homéopathique qui stimule le système immunitaire.

VITAMINE C vendu sous forme de capsules, comprimés ou pastilles. Un puissant antioxydant qui intervient dans la production de l'interféron, une protéine importante dans le système immunitaire.
(Voir le coupon rabais en page 4)



HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS vendu sous forme liquide, en pastilles ou en baume pour frictionner. Peut être pris avec un peu de miel ou on peut mettre quelques gouttes sur une taie d'oreiller afin de mieux respirer. Antiseptique général spécifique des voies respiratoires et urinaires.
(Voir le coupon rabais en page 4)

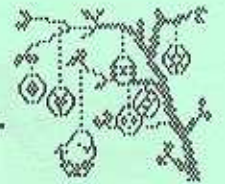
HUILE DE THÉIER vendu sous forme non dilué ou en émulsion qui se mélange plus facilement dans l'eau. Utile comme gargarisme pour les maux de gorge.

ASTRAGALE vendu sous forme de teinture. Agit comme tonique qui supporte le système immunitaire et renforce les poumons. Ne pas consommer pendant un état fébrile.





Les recettes santé du temps des fêtes



Gâteau de fruits

12 œufs	1 lb de dattes
1 lb de beurre	½ lb d'amandes
1 tasse de sucanat ou sucre doré	¼ lb de noix de grenoble
1 lb de raisins sultana	5 tasses de farine
1 lb de raisins de corinthe	jus et zeste d'un citron
2 lbs de raisins thompson	2 c. à thé de cannelle
(ou 1 lb d'abricots, 1 lb de raisins)	¼ c. à thé de noix de muscade
	1 c. à thé de vanille

Préparer les fruits séchés et noix : couper les dattes en morceaux, ainsi que les amandes et noix. Ajouter le zeste et les raisins. Mélanger avec une tasse de farine (de celle mentionnée dans la recette).

1. Mettre le beurre en crème et ajouter le sucre.
2. Ajouter les œufs battus, la cannelle et le jus de citron.
3. Tamiser le restant de la farine avec les épices et la poudre à pâte. Ajouter la moitié de ce mélange au no 2. Ajouter les fruits et noix préparés à l'autre moitié du mélange de farine et épices.

Préparer 4 moules à gâteaux (pain) en les huilant et en les couvrant avec du papier brun. Cuire environ 3 heures à 225 F ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au gâteau sorte propre.

Pour la conservation, enrouler chaque gâteau avec de coton à fromage imbibé de rhum, et les mettre au froid.

Cretons végétariens

1 tasse de graines de tournesol moulues	3 pommes de terre râpées
1 tasse de couscous ou de boulgour ou millet cuit	3 tasses d'eau bouillante
1 tasse de farine à pâtisserie	½ c. à thé d'ail émincé
1 tasse de chapelure	3 c. à thé de sel de mer
3 gros oignons (4 ou 5 petits) râpés	¼ c. à thé de poivre
½ tasse d'huile	1 c. à thé de clou de girofle moulu
1 tasse de crème de champignons	2 c. à thé de cannelle moulue
	1 c. à thé de muscade moulue

Mélanger le tout dans un grand bol et verser dans un moule à gâteau graissé

Cuire au four à 350 degrés F durant 1 heure.

Nouveau Produit!

Idées de Cadeaux

Très jolis diffuseurs d'huile essentielle fait de pierre à savon, sculpté en Inde

Différents modèles, de \$14,99 à \$59,99.

