

*En octobre, il y a la fête des
Animaux, mais là commence
Pour eux les tueries pour la Noël.
L.F.P.*

JUS DE LEGUMES

(Extrait du livre « Les cures de jus de fruits et de légumes » de R. Dextrait)

Il y a des explications utiles qui se trouvent dans le premier cahier, qui est dans ce casier.
Beaucoup de ces légumes requièrent d'avoir une centrifugeuse. Certains jus peuvent être trouvés en bouteille dans des magasins de diététique.

Ail

En ajouter dans les mélanges de jus de légumes pour profiter de ses propriétés antiseptiques, grâce à son essence sulfurée. Active la sécrétion gastrique et la motricité des parois de l'estomac, fluidifie le sang et assouplit les artères ; fait baisser la tension, mais seulement si celle-ci est trop élevée ; combat les vers intestinaux, fortifie les bronches.

Un médecin russe traite la coqueluche en faisant respirer à l'enfant, plusieurs fois par jour, l'essence de quelques gousses d'ail préalablement écrasées. Le jus d'ail, coupé d'eau, peut être également employé pour la désinfection des plaies, brûlures, abcès, gelures infectées, etc. Le temps de guérison est considérablement raccourci avec cette méthode.

Artichaut

Un peu de jus d'artichaut, incorporé à un mélange, confère à celui-ci la propriété de tonifier la cellule hépatique et de faire baisser le taux de l'urée et du cholestérol dans le sang. Apporte également ses vitamines A et B.

Asperge

On peut en ajouter un peu de pointes d'asperges cuites, dans les mélanges pour bénéficier du manganèse, du phosphore, des vitamines A et B. Le drainage du foie et des reins en est favorisé, de même que la dépuración du sang et la tonification des nerfs. L'asperge est diurétique.

Aubergine

Ne pas la négliger, car elle est favorable aux reins, foie et pancréas.

Avocat

Riche en graisse et en vitamines A et B.

Betterave rouge

Ce jus est précieux entre tous, tant est grande sa richesse en magnésium et en sucre naturel lui permettant d'agir favorablement sur la formation du squelette et du sang. Par le phosphore qu'elle contient et les vitamines B, elle régénère la substance fibreuse des nerfs. La présence d'un élément radioactif, le rubidium et de la vitamine C en justifie la prescription dans les névrites, le diabète, l'anémie et les états pré-cancéreux et pré-tuberculeux.

Le jus de betterave rouge colore les urines, parfois à tel point, que certains s'inquiètent, pensant à une hématurie, alors que ce sont seulement les pigments de la betterave, et pas ceux du sang, qui sont à l'origine de cette coloration sans importance.

Carotte

C'est, à la fois, un aliment et un remède irremplaçable. Rien ne permet mieux, et aussi vite, la reconstitution du sang qu'une cure de jus de carotte. Il n'est pas d'anémie qui ne justifie le recours à ce merveilleux remède, si simple et si peu coûteux. Très rapidement, on enregistre l'augmentation du taux de l'hémoglobine et du nombre des hématies.

L'action cicatrisante est également appréciée en cas d'ulcère gastrique ou duodéal.

Le jus de carotte contribue à la régularité des selles, aussi bien en stimulant les intestins grâce à ses pectines ; c'est ainsi que ce jus est le remède numéro un de toutes diarrhées et surtout celles des bébés.

Le jus de carotte contribue à purifier et à fluidifier la bile ; il est précieux dans toutes les affections du foie et de la vésicule biliaire.

On trouve la justification de toutes ces intéressantes propriétés dans la profusion des sels minéraux et vitamines de la carotte : sodium, calcium, magnésium, potassium, arsenic, acide phosphorique, oxyde de fer, vitamines A, B et C, sucre naturel directement assimilable. Naturellement, du carotène, ou provitamine A, régénérateur de toutes les cellules et rajeunisseur des tissus.

Le jus de carotte est particulièrement précieux dans l'état de grossesse, il active la destruction des toxines provenant des contractions musculaires de l'utérus ; ensuite, il favorise la lactation, et, si celle-ci est vraiment insuffisante, il peut être donné au bébé, coupé d'eau, en complément des tétées. A des enfants atteints d'impétigo de la face, l'administration de 50 à 100 grammes de jus de carotte crue a permis la disparition des croûtes en 2 mois (Dr Artault de Vevey). Ce jus est également favorable à la dentition et contribue à préserver les enfants de la carie dentaire, ainsi que pour la vue.

Céleri en branches

Non seulement un peu de céleri, ajouté à un mélange de légumes, confère à celui-ci une fraîche et agréable saveur, mais il y ajoute ses propres vertus. Fortifiant de l'estomac, draineur des reins, du foie et des poumons, tonique des nerfs, stimulant des glandes endocrines (surrénales surtout), le céleri est aussi reminéralisant, grâce à sa profusion de sels minéraux (sodium, calcium, potassium), dépuratif du sang, renferme des vitamines A, B et C, il contribue à l'assimilation des autres végétaux qu'il accompagne. Très recommandé dans toute cure d'amaigrissement.

Céleri-rave

C'est un dépuratif du sang, un draineur du foie et des reins, un tonique du cœur et des poumons. Il contient une huile essentielle, l'anhydride sédanonique, qui est aromatique et désinfectante.

Cerfeuil

Ne pas l'omettre dans certains mélanges, en raison de ses propriétés dépuratives, diurétiques et légèrement laxatives.

Chicorée

Ajouter le jus de quelques feuilles de chicorée à un mélange sera bienfaisant pour le foie, les reins, la rate. Cela stimulera l'appétit, si celui-ci est déficient.

Chou

En raison de ses propriétés nutritives et curatives, le jus de chou se place immédiatement après celui de carotte, qui vient incontestablement en tête de tous les végétaux. Les deux se complètent d'ailleurs, aussi bien pour cicatriser les muqueuses intestinales que pour reconstituer sang et cellules. Même les personnes souffrant des intestins et ne tolérant absolument pas le chou cuit, trouveront, dans le jus de chou, un élément précieux de traitement et de reconstitution. La cuisson détruit d'ailleurs un facteur protecteur des muqueuses digestives, contenu dans le chou.

La grande richesse du chou réside dans sa chlorophylle ; aussi, les feuilles vertes sont-elles les plus intéressantes pour favoriser la production de l'hémoglobine du sang. On trouve encore beaucoup de calcium, de soufre, de l'iode, de l'arsenic, une essence sulfurée volatile, du magnésium, du potassium, des vitamines A, B et C, etc. Ce jus renferme un principe actif sur la perméabilité des capillaires péritonéaux, le jus de chou cru favorise les émissions d'urine, notamment en cas d'ascite (du grec : askos, outre – Accumulation de liquide dans la cavité péritonéale).

Le prendre en mélange avec carotte et navet pour favoriser la reminéralisation, notamment la recalcification.

Concombre

Ce jus désintoxique et purifie le sang en drainant urates et autres cristaux d'acide urique. Contient beaucoup de vitamines C, ainsi que du soufre et des mucilages.

Cresson

Très riche en vitamines A, B1 et B2, C, E, PP, en carotène (provitamine A), en huiles essentielles sulfurées, en sels minéraux (fer, calcium, phosphore, arsenic, manganèse, cuivre, zinc, soufre), le cresson est, à la fois, un draineur du foie, des reins, des bronches, un reminéralisant et un reconstituant.

Il renferme aussi des substances inhibitrices, antibiotiques et volatiles passant sous forme active dans l'urine, lesquelles substances entravent la prolifération de certaines bactéries et sont particulièrement utiles en cas d'infections des voies biliaires, des voies respiratoires ou dans celles de la grippe.

Épinard

On accroît les possibilités énergétiques d'un mélange en ajoutant le jus de quelques feuilles d'épinard, qui contiennent un peu de fer, ferritine (ferment permettant l'assimilation du fer), en chlorophylle (régénérateur du sang, avec le fer) et en saponine (substance qui facilite la sécrétion des sucs digestifs).

Longtemps considéré comme le meilleur fournisseur de fer, 4 mg/100 g, on sait aujourd'hui que ce fer est mal absorbé par l'organisme qui n'en retient que 0,2 mg. Compte tenu de cette déperdition, il faudrait 2 kg d'épinards pour égaler la quantité de fer fournie par un steak de bœuf de 100 g. (Dr Pierre Dukan). Cuit, l'épinard perd une grande partie de ses vertus, aussi. La pratique des jus crus, en mélange, permet-elle de les retrouver intacts.

Estragon (Serpolet)

Ajouter un peu d'estragon dans certains mélanges pour favoriser l'asepsie des voies digestives et empêcher les fermentations putrides.

Fenouil

Peut être utilisé seul ou en mélange avec d'autres jus auxquels il donne une agréable saveur. C'est un diurétique et un apéritif, remède du rhumatisme. Il chasse les vers et les flatulences. Le jus frais de fenouil stimule très efficacement la lactation.

Laitue

Le jus fraîchement exprimé contient les vitamines A, B, C, D, E, une grande profusion de sels minéraux et des substances dont les effets se rapprochent de ceux de l'opium, sans en présenter les inconvénients. S'il peut être utile dans toutes les nécessités de reminéralisation, c'est surtout dans les cas d'insomnies, de spasmes, de troubles nerveux divers, que sa consommation revêt toute son importance.

Mâche

C'est une des salades les plus riches en chlorophylle ; elle est recommandée dans la cure de la paratyphoïde et de la colibacillose. En ajouter dans les mélanges lorsque c'est la saison.

Navet

Contrairement à la croyance populaire, le navet est un des légumes les plus nutritifs, sa richesse en calcium est telle que son jus est recommandé dans toute cure de reminéralisation. Il ne faut pas négliger d'utiliser aussi la partie charnue des feuilles, lesquelles contiennent encore plus de calcium que la racine. Le navet contient également du magnésium, du nitre (élément dépuratif et protecteur), du potassium, de l'arsenic, de l'acide phosphorique (tonique de la cellule nerveuse).

Les feuilles contiennent, en plus, du fer, du cuivre, de l'iode. Dans la racine se trouvent les vitamines B et C ; et dans les feuilles les vitamines A, B, C.

Le jus de navet aide à l'élimination des calculs rénaux et est particulièrement bienfaisant pour les bronches. Il est à utiliser dans un mélange avec de la carotte (4 carottes, 1 navet).

Oignon

Un peu de jus d'oignon ajouté au jus d'un autre légume, à un mélange, en intensifie l'action anti-rhumatismale. Rien mieux que le jus d'oignon n'est propice à dissoudre et éliminer l'acide urique, et à résorber certains œdèmes. Ce jus est encore à recommander dans les troubles cardiaques, prostatiques, pancréatiques (diabète) ; c'est un antiseptique puissant et un régénérateur de la cellule nerveuse ; il est bien pourvu en vitamines A, B, C, en fer, soufre, phosphore, silice, iode, calcium, potassium, sodium, etc.

Persil

Étant donné l'action bienfaisante du persil sur la circulation, on se trouvera bien d'en adjoindre au jus d'autres légumes (chou, oignon, navet, carotte, etc.).

Pissenlit

A la saison, s'efforcer de prendre un peu de jus de feuilles de pissenlit pour profiter de sa chlorophylle et de ses propriétés dissolvantes des calculs et autres concrétions, celles du cholestérol, notamment. Le regretté Dr Brel disait du pissenlit qu'il « rince le filtre rénal et essore l'éponge hépatique ».

Poireau

Il est tellement riche en sels minéraux, qu'un rapprochement a pu être fait entre une cure de poireaux et une cure à Vichy. Il contient du fer, du magnésium, du soufre, de la silice, du sodium, du nitre (élément dépuratif et protecteur), du potassium, du manganèse, du calcium, un acide phosphorique, des vitamines B et C. On l'adjoindra à certains mélanges pour drainer foie et reins.

Tomate

Non seulement un verre de jus de tomate est d'une très agréable dégustation, mais c'est un aliment de classe, et un remède efficace. Placée parmi dans les aliments acides, la tomate est riche en alcalins (citrate, tartrate, nitrate) qui passent tous dans le jus lors de l'extraction ; ce jus est donc anti-acide ; il élimine les putréfactions et renferme les vitamines A, B et C. La tomate est un rééquilibrateur des substances nutritives, et le jus est anti-rhumatismal (goutte, acide urique, etc.), fluidifie le sang et assouplit les vaisseaux, exerce une action de régénérescence et de rajeunissement.

Référence : R. Dextra, « Les cures de jus, fruits et de légumes », édition « Vivre en Harmonie ».

KÉFIR

Préparé avec de l'eau, des figues, du sucre naturel, un ferment, le kéfir est considéré, à tort, comme une boisson hygiénique ; sa fermentation étant alcoolique doit le faire exclure au même titre que les autres boissons alcoolisées.

LAB-FERMENT

Le lab-ferment agit sur la rennine (ferment du lait) - celui-ci provient de la présure de l'estomac de veau - coagule le lait en dédoublant la caséine, le lactosérum étant ainsi isolé. Les protéines du lait sont dissociées en protéines solubles et caséine précipitée ; cette dernière est resolubilisée sous l'action de la pepsine. Les repas trop fréquents ne permettent pas la reconstitution des réserves de ferments, et le chyme est imparfaitement dégradé.

C'est la seule manière pour un adulte de digérer le lait (lait animal), car son estomac ne possède plus, comme celui de l'enfant, la propriété de cailler le lait dès son arrivée dans l'estomac, sous l'action du lab-ferment. Le lait séjourne, sans être digéré, dans l'estomac de l'adulte jusqu'à ce qu'il y caille spontanément, aussi n'est-il pas étonnant qu'il soit cause de lourdeur et de ballonnements. Mieux vaut le laisser cailler avant de l'absorber, ou, si l'on tient absolument à en prendre, le boire cru et frais, puis prendre immédiatement après du jus de citron pour assurer un caillage rapide.

LAITS (n'utiliser que du lait biologique)Lait bouilli

Sous quelle forme pouvons-nous consommer le lait animal ? Devons-nous le faire bouillir ? Assurément pas, car en le faisant bouillir, nous ne détruisons pas tous les germes nocifs, mais, par

contre, nous détruirons sûrement les vitamines et les ferments, diminuant ainsi sa digestibilité et en faisant une substance morte. D'autre part, l'ébullition provoque la séparation des phosphates et d'une partie de la graisse ; certains acides aminés peuvent devenir inutilisables, par suite des transformations s'opérant sous l'action de la chaleur ; ceci étant valable pour tous les laits, frais ou concentrés, ayant subi un traitement thermique.

Petit-lait – pratiquer en cure

Le petit-lait (lacto-sérum) est un curatif énergétique des reins et du foie, il ranime la circulation sanguine et renforce les os par sa richesse en calcium. C'est un remède vivant, car il est soumis à une deuxième fermentation (la première étant la fermentation lactique du lait caillé), due à un microbe extrêmement actif qui se précipite immédiatement sur tous les points du corps où son activité curative peut entrer en action, en particulier sur les vaisseaux capillaires obstrués qu'il rouvre à la circulation du sang. En cas de paresse intestinale opiniâtre ou de rétention d'urine, on peut prendre ce petit-lait, obtenu après égouttage du caillé.

(Voir le cahier « Le lait de vache est pour le veau » septembre 2010)

Lait maternel

Une mère en bonne santé doit toujours avoir du lait, et le problème de l'alimentation de l'enfant est tout de suite résolu. Mais il faut malheureusement prévoir le cas où, la future mère ayant connu trop tard la méthode « Vivre en Harmonie », n'a pas eu le temps d'améliorer suffisamment sa santé avant la naissance du bébé.

A défaut du lait maternel, le remplacement est généralement assuré par le lait de vache ; or, en aucun cas, le lait animal, sous n'importe quelle forme (entier, écrémé, stérilisé, condensé, en poudre, etc.) ne peut remplacer le lait maternel. Les molécules du lait animal sont bien plus grosses que celles du lait de femme et contient plus de caséine, celle-ci se coagule en masse compacte lorsqu'elle arrive dans l'estomac et forme de gros caillots, rendant la digestion plus longue et occasionne des ballonnements et des distension des organes digestifs.

Le bébé, privé du lait maternel, peut très bien être élevé sans recours au lait animal, et toutes les mères qui en font l'expérience peuvent en témoigner.

LAPIN

Même l'innocent lapin est dangereux, car sa chair contient beaucoup de purines, étant donné l'extrême perméabilité de ses tissus internes ; c'est pourquoi la viande de lapin dégage souvent une assez forte odeur d'urine.

« Deux auteurs, en 1900 et en 1901, Hildebrand et Luzzato, ont pu démontrer (à la suite de manifestations toxiques provoquées par de la viande de lapin) que chez les lapins, nourris exclusivement à l'avoine, une partie du glucose se transforme en acide oxalique auquel on doit attribuer les empoisonnements observés » (*A.-L. Marchadier et A. Goujon : « Les poisons méconnus », p. 84*) ; toutefois, à la campagne, encore de nos jours, l'alimentation des lapins est souvent composée d'avoine.

LARD

Le lard peut provoquer une cirrhose (prolifération d'un tissu hépatique d'origine morbide) et même la nécrose (mortification de la cellule) des cellules hépatiques. Cela a été mis en relief, notamment, par le Dr P. Gyorgy, professeur de nutrition à l'Université de Pennsylvanie

« L'Alimentation et la vie », volume 2, p.162). « La nécrose et la cirrhose peuvent être favorisées par le lard et particulièrement l'huile de foie de morue, du moins si on les compare aux lipides végétaux ». Huile de foie de morue et lard accentuent les troubles du système osseux résultant d'un déséquilibre alimentaire.

LEGUMES

Si, dans une cure, on doit donner la préférence aux fruits, les légumes ne sont pas à dédaigner, étant donné leur teneur en sels minéraux et autres substances indispensables à l'organisme. Le degré d'évolution actuel du corps humain rend même nécessaire l'utilisation des légumes pour l'alimentation ; les fruits étant imprégnés de magnétisme solaire, les légumes les complètent heureusement avec le magnétisme terrestre qu'ils ont emmagasiné, particulièrement les légumes-racines.

Naturellement, les plus fraîchement cueillis sont les plus vitalisés, et ceux que nous cultivons dans notre jardin sont bien meilleurs car ils sont obtenus sans les engrais chimiques qui les modifient et leur font perdre une grande partie de leur valeur en les déséquilibrant. Nous les mangerons crus le plus souvent.

LÉGUMES RACINES Betterave

La betterave crue contient du sucre naturel et de la magnésie qui agit sur la formation du squelette et des humeurs est régénératrice de la substance fibreuse des nerfs (avec le phosphore) et est recommandée dans les névrites et polynévrites, cachexie, diabète, cancer, tuberculose. Elle exerce une action sédative sur le système nerveux et tonifie le foie. Le rubidium, élément radioactif qu'elle contient - absent quand la betterave est cuite (La rédactrice) - exerce une action heureuse sur la digestion. La betterave renferme également les vitamines B et C. On mêlera la betterave râpée crue aux autres crudités et salades.

Carotte

La carotte le plus remarquable des légumes-remèdes, par sa richesse en sels minéraux et en carotène (substance indispensable, non seulement à la croissance, mais à la vie même). La carotte contient du sucre naturel (3 à 7 %) les vitamines B, C et surtout A (vitamine de croissance), une grande variété de substances minérales, soude, potasse, magnésie, chaux, arsenic, acide phosphorique, oxyde de fer, etc...

Elle favorise la rénovation du sang en augmentant le nombre des hématies (cellules du sang) et leur teneur en hémoglobine. Est recommandée dans le traitement des troubles de la croissance et dans celui de l'anémie, elle renforce les réactions de défense de l'organisme contre les agents infectieux ; active, à la façon d'un catalyseur, la destruction par les surrénales des substances toxiques qui résultent de la contraction musculaire, pour participer au développement du fœtus. Elle renferme une grande quantité de pectine, peut être utilisée dans le traitement des diarrhées infantiles.

Les enfants se régalaient volontiers d'une carotte crue, et on ne saurait trop les encourager.

Céleri-rave

Le céleri-rave est un draineur des reins, des poumons, du foie. Il renferme du nitre (dépuratif du sang).

Crosne

Le crosne, riche en hydrocarbonés, est très nutritif et d'une digestion facile. Il est précieux, l'hiver, pour les estomacs fragiles.

Navet

Le navet est le légume qui contient le plus de chaux, aussi est-il précieux pour les enfants, les anémiés, les convalescents. Il renferme également : Vitamines A, B et C, magnésie, nitre, potasse, acide phosphorique et arsenic, ce qui le fait recommander en cas d'asthénie et d'épuisement nerveux. En mélanger, râpé, aux autres crudités, ou le cuire à l'étouffée.

Panais

« La soupe où le panais, l'oignon et le poireau forment un trio dont le Docteur G. Siguret, l'éminent médecin consultant de Saint-Nectaire, m'a dit avoir souvent obtenu, chez ses malades, d'appréciables effets diurétiques » (H. Leclerc). Il est très nutritif, parfume soupes et plats de crudités.

Radis

Le radis est antispasmodique. En apéritif il favorise la diurèse (sécrétion d'urine) et l'évacuation de la vésicule biliaire. Il est conseillé dans l'ictère simple, les arthrites chroniques ; désintoxique le foie, nettoie les reins. Comme toutes les crucifères, contient une essence sulfurée qui lui donne ses propriétés pectorales, apéritives, antiscorbutiques. Il renferme également une notable proportion d'iode (antirachitique) et de vitamine C. En été et à l'automne on consomme le radis rose, en hiver le radis noir.

Rutabaga

Le rutabaga est riche en principes minéraux : sodium, calcium, magnésium manganèse, fer, acide phosphorique et silice et également du potassium et une essence sulfo-azotée qui lui confère des propriétés diurétiques.

Salsifis ou scorsonères

Les salsifis ou scorsonères, appartiennent à la même famille que les topinambours ; comme ceux-ci renferment de l'inuline et sont également recommandés aux diabétiques. Ces légumes exercent un drainage cutané avec propriétés sudorifiques et diurétiques ; contiennent du nitre (dépuratif du sang). Ils se mangent crus, ou cuits à l'étouffée.

Topinambour

Le topinambour est recommandé aux diabétiques, car ses substances ternaires sont représentées en majeure partie par de l'inuline et ses dérivés (synanthrose, etc.), c'est-à-dire par des hydrates de carbone fructosigènes qui, à l'encontre des hydrates de carbone glucosigènes, fournissent aux malades les matières hydrocarbonées génératrices de chaleur et de force, sans augmenter leur glycosurie (H. Leclerc). Ils contiennent également du nitre.

Les cuire à l'étouffée, ou dans un peu d'eau, et les assaisonner comme une salade ; ils ont ainsi un délicieux goût de fonds d'artichauts.

LEGUMES BILBESail

Si l'on classait fruits et légumes d'après leurs propriétés thérapeutiques, l'ail viendrait certainement sitôt après le citron, tellement sont grandes et précieuses ses vertus ; d'autant plus précieuses que l'ail a son emploi indiqué en usage interne et externe.

Le sulfure d'allyle qu'il contient est un des plus puissants antiseptiques naturels et il pénètre dans tous les recoins de l'organisme, en assurant ainsi la désinfection. L'ail renferme également : acides phosphorique et acétique, phosphore et citrate de chaux, soufre, silice, iode, nitre, aromates.

D'après le Dr F. Helme, « Le soufre explique son action sur la muqueuse respiratoire, cette action, due à des ferments et à des composés sulfurés - sulfure, bisulfure, tétrasulfure d'allyle - aboutit invariablement à l'élimination par les poumons et à leur antiseptie ».

Ses propriétés thérapeutiques s'exercent efficacement dans : catarrhes bronchiques, tuberculose, rachitisme, tension artérielle, varices, phlébites, artério-sclérose, règles difficiles (dysménorrhée), retour d'âge (ménopause), toutes infections en général l'ail étant antiputride, le goitre, les vers, les affections du rein, de la vessie et des intestins.

L'ail purifie et fluidifie le sang, et son action contre les vers est trop connue pour que nous insistions.

On l'utilisera cru, car lorsqu'il cuit, ses essences s'évaporent. L'incorporer dans tous les plats, au moment de servir, après l'avoir râpé ou pilé, ou même simplement coupé finement.

Oignon

Diurétique. Vermifuge. Antiscorbutique. Décongestionnant.

Recommandé dans les rhumatismes ; l'hydropisie ; les affections du foie, des reins, du cœur ; les fermentations intestinales ; le diabète ; les catarrhes bronchiques et la tuberculose. Le iode qu'il contient, décongestionne les ganglions lymphatiques, fortifie le système défensif de l'organisme, augmente les échanges cellulaires, est donc indiqué dans le rachitisme ; le lymphatisme ; l'anémie ; la tuberculose les maladies de la peau ; l'obésité, l'enflure des jambes, qui relève de la rétention des chlorures et, quelquefois même, de la cirrhose du foie.

Il contient également du soufre (désinfectant) ; du fer (fortifiant) ; du nitre (dépuratif du sang) ; de la silice (os, peau, cuir chevelu) ; des aromates. Dans les pays où l'on mange beaucoup d'oignons (Bulgarie par exemple), le cancer est presque inconnu.

Par son action antiputride, l'oignon complète magnifiquement l'action de l'ail. On s'habitue très bien à le manger cru... et à s'en régaler.

Poireau

Riche en sels alcalins, à tel point qu'on a pu dire qu'une cure de poireau valait une cure de Vichy (Bernard et Parendel).

« Grâce à sa cellulose, jointe à la présence d'un mucilage très abondant, explique l'action salutaire qu'il exerce sur l'intestin. Sa trame cellulosique agit à la manière d'un «coup de filet» qui rassemble et englobe les particules des résidus intestinaux, tandis que ses mucilages facilitent leur glissement à travers les voies qu'elles ont à parcourir ; il doit, en même temps, aux sels et à l'essence sulfo-azotée qui entrent dans sa composition, comme celle de l'oignon, des effets diurétiques manifestes» (H. Leclerc).

Recommandé aux dyspeptiques ; aux cardio-rénaux ; aux obèses ; aux arthritiques ; aux artérioscléreux ; aux goutteux et aux lithiasiques.

Il contient aussi du fer, 1 mg pour 100 gr (globules rouges du sang) ; de la magnésie (pour les nerfs) ; du soufre (antiputride) ; de la silice (souplesse des os, de la peau) ; de la soude (antiacide) ; du nitre (dépuratif du sang) ; des vitamines B et C. - (*R. Dextrait « Vivre en Harmonie » - A suivre*)

*Nous avons en partage Avec nos petits frères les animaux, Souffrance et douleurs ; soyons plus
sages.
L.F.P.*