



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - BIO ERGETICIEN
IRIDOLOGUE

91220 Brétigny-sur-Orge
☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme
☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64

Visite à votre domicile possible

En cette période estivale, pensons aux légumes et fruits pour le bienfait de notre peau (la carotte) et pour les quelques kilos superflus (radis noir, asperge, ananas, pomme, pruneau, marc de raisin).

La carotte : le soleil de votre peau.

Cette plante cultivée dans toute l'Europe possède un intérêt phytothérapeutique certain grâce à sa précieuse substance : le bêta-carotène qui est transformé dans l'organisme en vitamine A, vitamine très utile pour la beauté de la peau.

La carotte prépare au soleil, facilite le bronzage et prévient les allergies solaires, surtout chez les sujets à peau claire en augmentant la production de mélanine.

Le bêta-carotène renforce la résistance de l'épiderme aux agressions des ultraviolets.

Une qualité moins connue de la carotte est qu'elle renforce l'acuité visuelle et trouve aussi sa place chez les enfants et adolescents en favorisant l'assimilation des protéines.

La carotte, source naturelle de bêta-carotène, ne présente aucun risque d'hypervitaminose ; l'organisme sait parfaitement gérer la nature.

Le radis noir : le draineur de votre foie.

Connu depuis l'antiquité par les Egyptiens, le radis noir est réputé pour ses bienfaits dans la sphère hépato-biliaire. Son jus est un des meilleurs draineurs du foie.

Le radis noir a une action spécifique sur la vésicule biliaire et des troubles qui s'en suivent.

Attention : si vous avez des calculs biliaires ne consommez pas de jus de radis noir.

L'Asperge : une action diurétique incontournable.

L'asperge est intéressante par son action diurétique marquée.

Elle bénéficie d'un faible apport énergétique et d'une grande richesse nutritionnelle. Vitamines C, E, provitamines A, magnésium, fer, sans oublier les fibres.

C'est un bon équilibrant de l'alimentation. Elle possède des effets bénéfiques pour la prévention de nombreuses pathologies avec très peu d'excès calorique.

Des composés diurétiques sont présents dans ce légume : des fructosanes et de l'acide aspartique.

C'est surtout le rapport potassium/sodium qui favorise la diurèse, même à petite dose.

L'urine, après consommation d'asperges, a une odeur caractéristique qui est due à la présence de soufre issue de dégradation de composés azotés.

Les fibres sont utiles pour le fonctionnement intestinal grâce aux pectines et mucilages qui vont retenir l'eau.

La cellulose de la tige est intéressante pour lutter contre la paresse intestinale. La consommation d'asperges est un bon moyen de réguler des légères constipations sans irriter les muqueuses intestinales.

L'ananas : un mangeur de graisse.

L'origine de l'ananas remonte à Christophe Colomb qui l'a rapporté en 1493 de la Guadeloupe. Les indigènes l'appelaient « nana » d'où son nom.

Il est riche en fibres, vitamines A, C et potassium.

C'est davantage dans sa tige, que dans le fruit, que contient cette enzyme : la bromélaïde.

La bromélaïde facilite la digestion des protéines, favorise la résorption des oedèmes liés aux amas graisseux à longues chaînes, réduisant ainsi cellulite et capitons graisseux qui donnent la peau d'orange. De plus, son action enzymatique évite la montée d'insuline dans le sang et donc le stockage des sucres sous forme de graisses (voir combinaisons alimentaires).

Il est plus judicieux de consommer des extraits secs en gélules (voir en magasin diététique).

La pomme : un fruit coupe faim.

La pomme va nous rassasier sans apporter trop de calories.

Son action diurétique est reconnue. Elle est liée à sa richesse en eau et en potassium, à sa faible teneur en sodium et à la présence de sorbitol. Elle favorise l'élimination urinaire des déchets.

Sa pectine a un effet régulateur sur le transit. Elle est aussi efficace pour lutter contre la paresse intestinale que pour traiter une tendance à la diarrhée. (Pomme « bio » crue râpée, en cas de diarrhée).

A retenir que la consommation de 2 à 3 pommes par jour aide à normaliser le taux de cholestérol excessif et va diminuer le taux de sucre sanguin trop élevé.

La prune : un régulateur naturel du transit intestinal.

La prune, connue depuis l'antiquité présente des avantages intéressants **surtout à l'état de pruneau**.

Le pruneau apporte glucose, fructose, sorbitol, bêta-carotène, vitamines C et E, minéraux. Sa richesse en fibres va accélérer le transit mais aussi le sorbitol qui stimule la fonction biliaire et intestinale et va ainsi drainer l'intestin.

Le marc de raisin : fini la peau d'orange.

Le marc de raisin est le résidu des fruits que l'on a pressés.

Il lutte contre le poids, la cellulite et la peau d'orange. La présence de mucilage aux effets laxatifs doux régule l'intestin, évite les pics sanguins de glucose responsables du stockage des graisses dans les cellules adipeuses.

Les tanins, flavones... possèdent des valeurs veinotoniques reconnues. Ses composés, en favorisant la circulation capillaire et veineuse, écartent la stase veineuse à l'origine d'installation de cellulite.

La synergie « drainage et circulation » réduit par conséquent la cellulite en libérant les amas graisseux prisonniers des fibres de collagènes. Cela amorce une perte de poids progressive.

Sous forme de gélules, le marc de raisin est d'un emploi pratique (voir en magasin diététique).

Activer le drainage :

1) Par la boisson : 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans un litre de Mont Roucoux 2 semaines par mois.

2) Par l'activité physique jusqu'à la sudation.