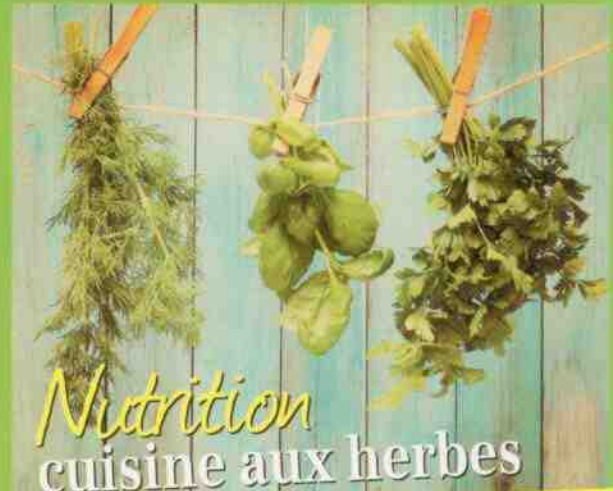




**La Menthe Poivrée**  
guérit tout... ou presque !

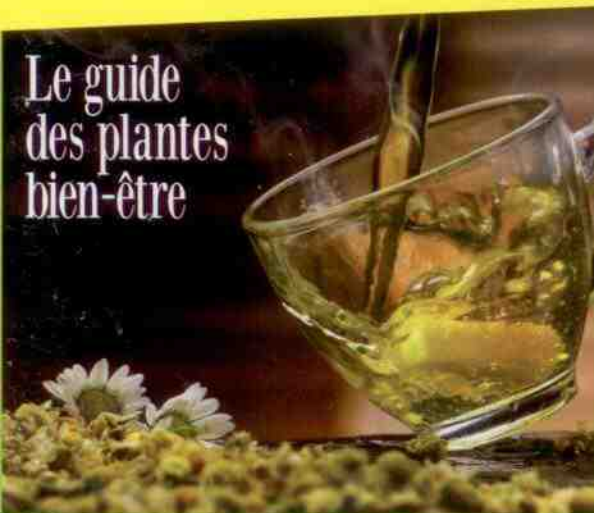


*Nutrition*  
cuisine aux herbes

Tout ce qu'il faut savoir pour

## Se régénérer avec les plantes

Bien-être spécial Spas ■ Sylvothérapie : les arbres vous veulent du bien ■ La pharmacie des champs : interview de Michel Dogna  
■ Beauté : masques spécial plantes ■ Un jardin bio sur mon balcon ■ Zoom sur l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales :  
interview de Patrice De Bonneval.



Le guide  
des plantes  
bien-être



**Détox**  
les plantes et les herbes du printemps

Mag. Santé 39  
Avril 2014  
L 16782 - 39 H - F - 4,20 € - RD  
BEL 5,20 € / ITALIE 5,30 € / LUX 5,20 € / ESP 5,90 € / PAYS-BAS 5,90 € / CH  
MAROC 50 MAD / T

## DES SITES INTERNET UTILES

Pour vous aider dans votre détox, voici quelques liens utiles :

**vivrecreu.org** : c'est le site de thierry casanova, l'hygiéniste qui séduit de plus en plus de monde grâce à des vidéos explicatives très pédagogiques et pratiques. Vous pouvez taper le thème qui vous vient à l'esprit et trouver une vidéo avec des clés pour comprendre et des éléments de réponse (eczéma, douleurs dorsales, reins fatigués, etc).

**Seme-la-vie.fr** : c'est le site de Dany Culaud, une référence en naturopathie. Sur le site vous allez trouver des conseils, des informations utiles et pratiques. Un vrai coup de pouce pour réformer son alimentation et entamer une véritable détoxification durable. Visitez aussi : [www.danyculaud.fr](http://www.danyculaud.fr)

**Christophervasey.ch** : c'est le site d'un naturopathe qui ne fait pas que s'intéresser au corps. Vous trouverez sur son site des liens pour télécharger des livres très intéressants mais aussi des vidéos sur des sujets assez novateurs comme le véritable rôle du sang. A voir absolument.

### CONSEILS DETOX DE DANY CULAUD

#### VOUS SOUHAITEZ VOUS SENTIR PLUS LÉGÈRE ET ÉLIMINER QUELQUES EXCÈS DUS À TROP DE SÉDENTARITÉ PENDANT L'HIVER ET QUELQUES REPAS TROP GOURMANDS ?

Optez pour "1 semaine" sans "j'élimine tout ce qui est sucré sauf les fruits mais inclus l'alcool, tout ce qui est trop salé, trop gras (fromages, beurre, charcuterie), les farineux (pains, pâtes, pommes de terre).

Je passe en mode green, je rajoute plus de végétal et plus de cru dans mon assiette ! Je mange des salades composées à chaque repas, des céréales légères en quantité raisonnables, des graines et des purées d'oléagineux en petites quantités, des fruits mûrs et goûteux entre les repas, j'essaie les soupes crues et les green smoothies pour démarrer la journée.

Je n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement, (je prends une gourde pour me le rappeler) et de mâcher mes aliments longuement.

Et au milieu de la semaine, je fais une cure liquide avec des jus de légumes que je fais moi-même avec un extracteur ou que j'achète sur internet. Et je me détends et je me fais plaisir : avec un massage, une grande marche ou une sortie entre copines.

Au bout de 7 jours, je suis transformée. Ma peau, mes cheveux, mon allure, mon énergie, tout va beaucoup mieux. Il reste l'envie de poursuivre en adoptant des gestes plus sains pour moi, ma santé et l'environnement.

## LE TOP 15

### DES ÉPICES DÉTOX



- Basilic : antinitrosamines. Les nitrosamines sont des substances cancérigènes présentes dans les engrais, le caoutchouc, les pesticides, le tabac et certains produits cosmétiques.
- Cannelle : augmente la teneur du glutathion, un antioxydant très puissant naturellement produit par le corps, dans le foie.

- Citron en zeste ou en huile essentielle) : stimule l'activité du glutathion.
- Coriandre : aide à digérer et à assimiler.
- Curcuma : sa curcumine est super-détox.
- Gingembre : augmente la concentration sanguine de glutathion.
- Girofle : piège les toxiques.
- Menthe : stimulante (sans caféine), aide à digérer et à assimiler, antinitrosamines.
- Moutarde : ça pique, c'est soufré, c'est détox !
- Muscade : augmente l'activité du glutathion.
- Oignon : diurétique, antinitrosamines.
- Persil : diurétique, antinitrosamines, augmente le taux de glutathion dans le sang.
- Poivre : stimule l'efficacité du glutathion.
- Romarin : détox hépatique.
- Thym : détox des poumons



Extrait du livre " La détox c'est malin " de Anne Dufour et Catherine Dupin aux éditions Quotidien Malin

# Cuisine aux herbes



## A BERLIN

### UN SUPERMARCHÉ FAIT POUSSER DES FINES HERBES AU RAYON FRAIS

C'est dans le magasin de l'enseigne Metro de Berlin qu'on retrouve une mini-serre dans laquelle poussent des plantes aromatiques. Le but est de proposer des produits ultra-frais avec une empreinte carbone nulle ; de la plante au chariot directement ! Les restaurateurs (clients de l'enseigne) sont très enthousiastes à l'idée de récolte directe en magasin. Ils vont pouvoir réinjecter dans leur cuisine des saveurs très fraîches et subtiles. Cette initiative a été lancée en partenariat avec la start-up berlinoise InFarm qui propose aux enseignes ce type de solutions. Les plantes ne sont pas cultivées en pleine terre. Les petits plants poussent dans un substrat et se nourrissent d'eau enrichie avec des engrais et de l'oxygène. Ils sont éclairés par des LED qui imitent le spectre du soleil pour améliorer le goût et stimuler la valeur nutritive. Toute une food tech qui utilise aussi des micro-capteurs pour traiter toutes sortes de données à propos des plantes et l'environnement dans lequel elles évoluent. Le progrès technologique est en train de révolutionner l'agriculture devenue aujourd'hui verticale et hors sol.

Les plats à bases d'herbes fraîches sont maintenant très à la mode dans les plus grands restaurants. Ces herbes médicinales sont très utilisées en cuisine macrobiotique, car elles préservent la santé de nos intestins. Zoom sur la cuisine aux herbes.

### LE BOOM DU RAW FOOD

Les herbes et les légumes frais sont des denrées de base dans les cuisines "raw food". Le raw food ou alimentation vivante est une tendance qui ne se démentit pas. Tous les naturopathes sont d'accord pour dire que l'alimentation crue est la clé pour guérir les maux les plus tenaces. L'explication tient à la présence en quantité des micronutriments essentiels au corps mais qui sont détruits par la cuisson.

Les herbes aromatiques ont une place primordiale dans cette cuisine par définition très inventive. Soupes 100% végétales assaisonnées généreusement de fines herbes, farces crues aux fines herbes ou encore des jus de légumes aromatisés aux herbes sont de plus en plus présents sur les tables les plus tendance et les fines herbes sont actuellement en forte demande dans les milieux de la haute gastronomie.

### LES HERBES LES PLUS UTILISÉES EN CUISINE

Le basilic est probablement l'herbe aromatique la plus utilisée dans la cuisine, méditerranéenne notamment. Un tonique digestif sans égal et un

boosteur général du métabolisme. On distingue le basilic doux et le basilic à feuilles de laitue, chaque variété a son goût particulier et ses amateurs. Vient ensuite le fameux persil : viande, soupe, sauce, salade ou simplement décoratif, le persil s'ajoute de préférence en fin de cuisson. Le persil étant l'allié principal des personnes souffrant de fatigue chronique, c'est l'antifatigue naturel le plus utilisé depuis des milliers d'années. La coriandre dont les racines se cuisinent comme un légume. Comment oublier la pensée comestible, cette fleur aux si jolies couleurs. Les fleurs sont utilisées dans les soupes et desserts. Origan, romarin ou thym tiennent le haut du palmarès aussi. Estragon ou menthe ont leurs adeptes également. La menthe est à mâcher après les repas, elle nettoie le palais et facilite la digestion, nettoie les intestins et préserve la flore intestinale. Saugé, ciboulette à l'ail ou ciboulette chinoise apportent des saveurs très prononcées aussi. La cuisine aux herbes a cet avantage immense de diminuer la part de sel dans les plats qui deviennent, grâce aux herbes, très épicés et ne nécessitant pas beaucoup de sel.

# Je me mets à la cuisine aux herbes...

La cuisine est la première clé de la santé et le monde végétal est si riche. Manger moins de viandes et plus de végétaux est beaucoup plus facile que vous ne le pensez...et c'est scientifiquement prouvé, c'est beaucoup plus sain !

Voici notre sélection pour apprendre ou réapprendre à cuisiner avec amour, pour manger dans le plaisir et pour la santé.

## ASSAISONNETTES DE QUINTESENS

3 délicieuses recettes élaborées par la créatrice culinaire Bio Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients bruts 100 % Bio, sans aucun additif, ni gomme de xanthane ou caragénane. Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leurs apports en Oméga 3, Oméga 6 et Vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs principes actifs sur la santé (Thym, Ail, Curcuma, Gingembre, Citron...). Disponibles en magasins Bio et diététiques à partir du mois d'avril :

" L'Intense " (Moutarde à l'ancienne, Ail, Paprika)

" La Provençale " (Balsamique, Tomate séchée, Thym)

" La Tonique " (Gingembre, Curcuma, Citron)

5,49 € TTC la bouteille de 36 cl.



## ALOE VERA BIO - CRUBERTI'S

La poudre d'aloé vera (*Aloe barbadensis*) possède de nombreux bienfaits. En plus d'être une source d'antioxydants, elle contribue au bon fonctionnement du métabolisme digestif ; à renforcer les défenses immunitaires et stimuler l'organisme et à lutter contre la fatigue.

## JE CUISINE LES PLANTES SAUVAGES !

50 Recettes pour accommoder mes cueillettes. Dans ce livre 24 plantes sauvages comestibles à découvrir, récolter et cuisiner. Vous allez découvrir les vertus et usages de ces plantes, le bon moment pour les cueillir et 50 recettes pour les préparer ou les conserver. Plantain, pourpier, ail des ours, menthe, etc.

Variez les goûts et les saveurs !

Au sommaire: achillée millefeuille, filet de maquereau à l'achillée - bouillon à l'ail et à l'achillée. Ail des ours, pesto à l'ail des ours - aïoli végétal et sauvage - vinaigre à l'ail des ours ou encore : amarante réfléchie, kasha à l'amarante et tomates séchées. Depuis 10 ans, olivier degorce et amandine geers animent what's for dinner, une structure associative engagée ayant pour objet l'information, la rencontre et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie. Ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cuisine de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. Paru en avril 2015. Editions terre vivante. 12 Euros.



## CUISINESAUVAGE.ORG : TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR RÉINVENTER VOTRE CUISINE VEGGIE

Ce site est un petit trésor pour les amateurs d'herbes et de plantes sauvages. Un doute sur l'identification ou la comestibilité d'une plante? Tapez son nom dans la case recherche pour en savoir plus et découvrir les recettes associées. Sur le site, des chefs étoilés, des auteurs et des journalistes partagent leurs infos. Vous pouvez aussi partager vos recettes. On vous propose aussi des formations, balades, ateliers, événements en famille ou en entreprises. A visiter.





**QUINTESENS** 

**Cholestérol, mémoire, cœur...**

## 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>

**Vers 50 ans, votre métabolisme évolue.** Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

### Le premier mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans<sup>2</sup>



Huile d'Olive

**Pour le cœur :**

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**<sup>3</sup>.



Huile de Lin

**Pour réguler le cholestérol :**

L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA. Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).



Huile de Tournesol

**Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**

L'une des huiles les plus riches en Vitamine E et en Oméga-6<sup>4</sup>.

Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), **c'est la vitamine anti-âge par nature.**



Huile de Poisson

**Pour la mémoire :**

Une huile **exceptionnelle pour la santé.** La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Abteig 2007).



Huile de Noyon

**Pour la peau :**

Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.



Huile de Paprika de Coupage

**Pour la prostate :**

Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire.** Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complèmentent en Oméga-3, DHA et Vitamine E.

- Mélange naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1<sup>ère</sup> pression à froid**
- Production en **France**



Copyright © 2014 Quintesens - www.quintesens-bio.com - Photo: Jean-François Fauriol

<sup>1</sup> Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

<sup>2</sup> ANC - Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

<sup>3</sup> Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Oméga-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

<sup>4</sup> Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

<sup>5</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

En vente en magasins Bio et diététiques

Trouvez tous nos magasins sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92