

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON

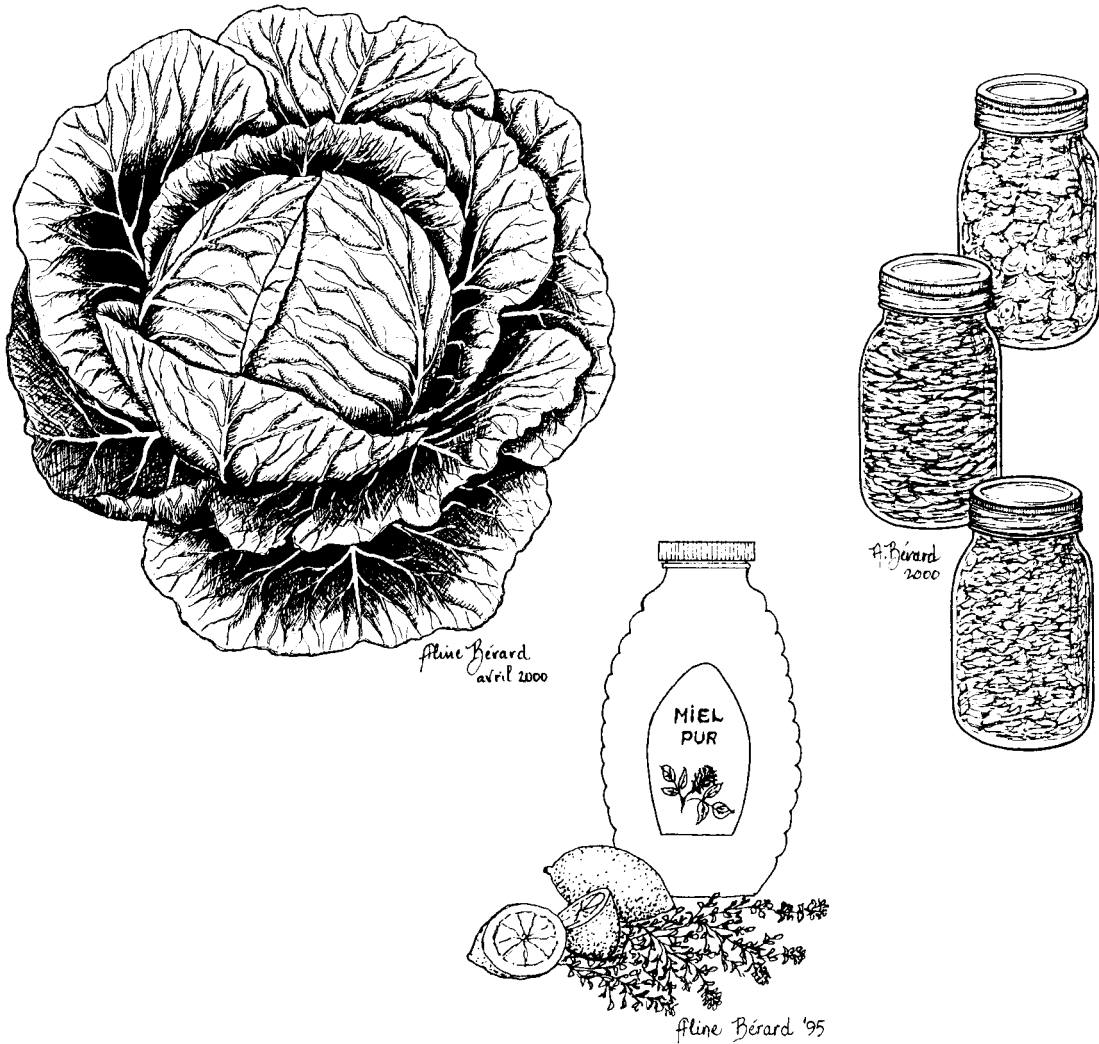


ALIMENTATION II :

Alimentation thérapeutique avec les superaliments

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



ALIMENTATION II :

Alimentation thérapeutique avec les super aliments

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Catherine Lalonde

Recherche et rédaction : Catherine Lalonde

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Alimentation II : Alimentation thérapeutique avec les super aliments

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-228-5

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| A. L'ALIMENTATION VIVANTE | 7 |
| Cru ou cuit ? | 7 |
| Les enzymes..... | 7 |
| LES GERMINATIONS | 8 |
| La germination, c'est quoi ?..... | 8 |
| Les bienfaits de la germination | 9 |
| Quels aliments peut-on faire germer ? | 9 |
| De bonnes raisons pour faire ses propres germinations | 11 |
| Méthode de germination en pot | 12 |
| Méthode de germination sur terreau..... | 13 |
| Le blé germé..... | 14 |
| LE JUS D'HERBE DE BLÉ | 17 |
| Petit historique | 17 |
| Méthodes de production | 17 |
| Valeur nutritive..... | 18 |
| Propriétés..... | 19 |
| La cure d'herbe de blé | 22 |
| Dosages et modes de consommation | 22 |
| Précautions | 24 |
| Danièle Laberge et le jus d'herbe de blé..... | 24 |
| LES LACTOS-FERMENTATIONS..... | 25 |
| Les lacto-fermentations de légumes..... | 26 |
| Les produits laitiers fermentés..... | 30 |
| Les produits céréaliers fermentés..... | 35 |
| Faire son pain au levain | 36 |
| Le Miso | 38 |
| La soupe de vie..... | 39 |
| KOMBUCHA..... | 39 |
| Comment ça marche ?..... | 40 |
| Faire son propre kombucha | 40 |
| Comment prendre le kombucha ? | 42 |
| Conservation | 42 |
| Propriétés du kombucha..... | 42 |
| B. LES ALGUES | 44 |
| QUELQUES VARIÉTÉS D'ALGUES..... | 44 |

| | |
|---|-----------|
| PROPRIÉTÉS DES ALGUES..... | 45 |
| Les minéraux..... | 45 |
| Nutritives et fortifiantes..... | 45 |
| Santé cardiovasculaire..... | 46 |
| Protection..... | 46 |
| Système hormonal..... | 47 |
| Système digestif..... | 47 |
| PRÉCAUTIONS..... | 47 |
| Vitamine K et anticoagulants..... | 47 |
| Iode..... | 47 |
| Polluants..... | 47 |
| COMMENT UTILISER LES ALGUES ?..... | 48 |
| Barre d'énergie aux algues..... | 48 |
| LES ALGUES UNICELLULAIRES..... | 48 |
| Utilisation et dosage..... | 49 |
| C. L'APITHÉRAPIE..... | 50 |
| LE POLLEN..... | 50 |
| Composition du pollen..... | 51 |
| Propriétés du pollen..... | 51 |
| Indications : qui peut prendre du pollen ?..... | 52 |
| Comment prendre le pollen ?..... | 53 |
| LE MIEL..... | 54 |
| Le miel et l'histoire du monde..... | 54 |
| Le miel, c'est du nectar évaporé et digéré..... | 54 |
| Quel travail !..... | 55 |
| Composition du miel..... | 55 |
| Propriétés du miel..... | 56 |
| Du miel pour qui ?..... | 57 |
| Comment prendre le miel ?..... | 58 |
| LA GELÉE ROYALE..... | 59 |
| Composition de la gelée royale..... | 60 |
| Propriétés..... | 60 |
| Indications..... | 60 |
| Comment prendre la gelée royale ?..... | 60 |
| LA PROPOLIS..... | 61 |
| Composition de la propolis..... | 62 |

| | |
|---|-----------|
| Propriétés..... | 62 |
| Indications..... | 63 |
| Comment prendre la propolis ? | 63 |
| Précautions | 64 |
| D. LA SOUPE TIBÉTAINE GUÉRISANTE..... | 65 |
| LA PRÉPARATION | 65 |
| Les ingrédients..... | 65 |
| Leur rôle respectif..... | 65 |
| La cuisson..... | 65 |
| COMMENT LA PRENDRE..... | 66 |
| Le matin..... | 66 |
| Le soir | 66 |
| À midi | 66 |
| À éviter..... | 66 |
| OBSERVATIONS, COMMENTAIRES | 66 |
| E. LES CURES POUR LA SANTÉ, TOUT AU LONG DE L'ANNÉE..... | 68 |
| FRUITS ET LÉGUMES BIENFAISANTS EN CURE | 68 |
| Carotte | 68 |
| Betterave rouge..... | 69 |
| Chou | 69 |
| Pomme | 69 |
| Citron..... | 70 |
| Raisin | 70 |
| CURES DE SAISON..... | 71 |
| F. ANNEXE..... | 72 |
| TABLES DE CONVERSION | 72 |
| G. BIBLIOGRAPHIE..... | 74 |
| SITES INTERNET | 74 |



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle