

Docteur nature : la pomme : à croquer

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **21 (1991)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La pomme: à croquer

**Docteur
nature**

Paul Vincent

La pomme est un coffre-fort de verger, bourré de richesses sacrées et vitales. Comme on le lit dans «Le roman de Renart» du XIII^e siècle.

«Toz jors siet la pome et pomier».

C'est une collectionneuse de lingots – même si elle contient 84,93% d'eau. En sels minéraux, elle possède soufre, phosphore, chlore, potassium, magnésium, sodium, calcium, fer, zinc, cuivre, iode, manganèse. En sucre, la dose en saccharose est faible: surtout dextrose et lévulose qui se fondent dans l'organisme sans avoir à être intégrés. En vitamines, elle contient peu de A (0,03), de la B1 (10 à 100 mg pour 100 g, de la B2, B6, C (pe-lure), PP, acide pantothénique (0,06). Sans oublier de la pectine, 1200 calories pour un kilo.

La pomme délivre ses ordonnances avec les épluchures, les fleurs, le fruit, le jus. La poudre d'épluchure en infusion traite goutte et rhumatismes. Prévoyez 1 cuillerée à soupe par tasse infusées ¼ d'heure, à la dose de 4 à 6 tasses par jour.

Les pelures desséchées, passées, sucrées, avec quelques feuilles de cassis donnent une tisane diurétique contre la cystite. L'infusion de fleurs, à raison de 30 g de pétales (de préférence sauvages) par litre d'eau, calme la toux.

Le fruit cru est digeste, si on mastique bien avec sa peau riche en principes divers. La pomme est dépurative si on en mange une chaque matin et laxative quant on la consomme le soir.

En cas d'épidémie de grippe, la diète aux pommes crues est salutaire: râpez une livre à un kilo de fruits pour en faire votre

seul aliment pendant au moins 2 jours. La dose est valable contre l'obésité.

La pomme crue stimule la sécrétion salivaire et favorise le nettoyage des gencives et des dents. Sans remplacer la brosse, c'est un dentifrice naturel contre les caries: à cause de son acide oxalique.

Le sirop de pommes râpées – de préférence reinettes – cuites une heure sans bouillir jusqu'à réduction de moitié, est pectoral autant que laxatif.

En cas de constipation: 1 kg de pommes par jour – 1 livre crue, 1 livre cuite. Egalement recommandé contre l'arthritisme et les eczémas. La quantité correspondante en jus fraîchement exprimé produit les mêmes effets pour le «troisième âge», mais sans surcharger l'estomac. On a oublié le temps des aïeules où l'on avait la crainte de manger des pommes après la Noël ou le Vendredi-Saint pour éviter d'avoir «des clous au ciel toute l'année».

Le jus de pomme raffermi la peau de l'abdomen, du cou, des seins, du visage: en masque de beauté. Appliquez le jus avec un tampon de coton au coucher sur les surfaces épidermiques choisies. Le jus de pomme est également bon contre arthrose et rhumatismes: ses acides organiques sont anti-uricémiques.

«Après la pomme, il ne faut plus rien à l'homme» dit un vieux dicton paysan. C'était (peut-être) la pensée d'Adam. Toujours est-il que la pomme se présente comme le fruit idéal du paradis de santé (sur terre): le fruit du péché est – aussi – celui d'une éternelle jeunesse. ■

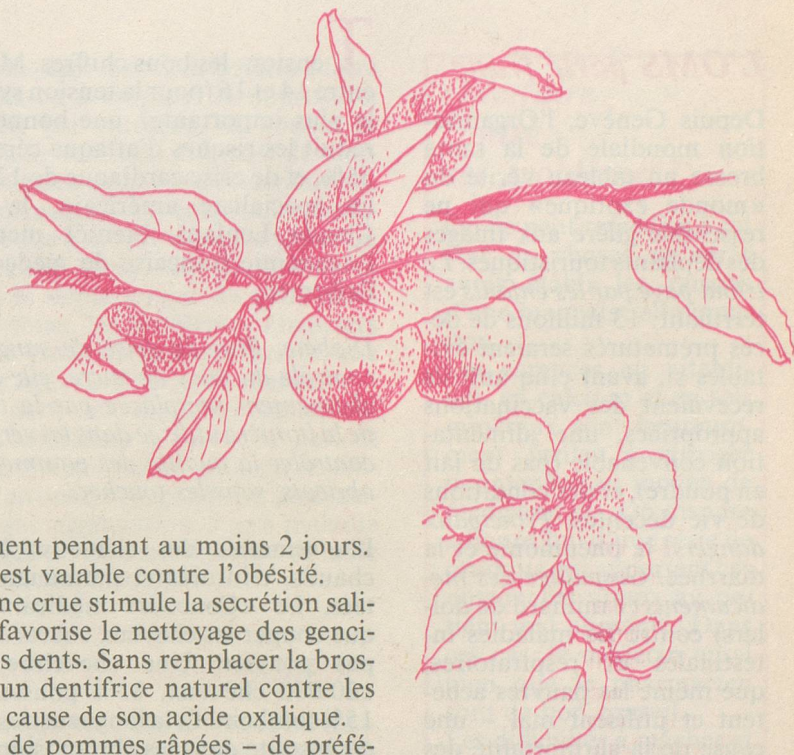


Illustration de Lizzie Napoli

Adam et Eve ont dû faire la grimace en testant leur premier jus de pomme: le fruit sauvage du «Malus Coronaria» avait 2 à 3 centimètres, vert, acide. Mais on peut encore rencontrer l'arbre dans nos forêts, avec son nuage rose de fleurs parfumées de mai, son écorce d'un gris chaud et ses petites pommes d'août difficilement comestibles.

Aujourd'hui, la pomme, civilisée – Golden Delicious ou Reine des reinettes – est un aliment – remède N° 1.