

CHOU

(bracica oleracea) famille des crucifères.

Appelé aussi l'*arbre à bébés*, le *polichinelle* ou le *pétomane*.

Chrysippe, le fameux médecin grec de Cnide (IV s. av. J.C.), maître d'Érasistrate, l'ancêtre de la phytothérapie, fut le premier à consacrer tout un essai aux vertus du chou. Hippocrate le recommanda contre les maux de ventre, les coliques, la paralysie. Caton l'Ancien, vantant dans un discours les vertus de ses ancêtres latins qui s'étaient passés de médecins durant des siècles, affirmait que c'était grâce au chou. Au Moyen-Age, le chou était considéré comme le "médecin du pauvre". Paracelse affirmait que l'on pouvait guérir la plupart des maladies grâce à la diète, à la tisane de sauge, au vin et au chou. Lorsque

Pasteur était malade, il se mettait au lit, mangeait une soupe au chou et buvait un vin chaud aromatisé de sauge. Aujourd'hui, le chantre et le meilleur propagandiste du chou est notre bon Maurice Méssegué. Avec son lyrisme coutumier, il nous fait l'apologie de ce "*roi des jardins qui a la générosité même des souverains.*" A l'entendre, c'est grâce à la soupe au chou agrémentée du rituel du "chabrot" que les Gascons sont rarement malades.

Les Suisses prétendent :

***"Pour éviter d'être saouïl
Il faut manger du chou !
Pour éviter d'être cocu
Faut manger le chou cru !"***

Composition :

Riche en calcium, cuivre, fer, magnésium et potassium, en vitamines B-1 et U (anticancéreuses), le chou possède aussi un principe hypoglycémiant.

Propriétés médicinales :

Le jus de chou frais stimule les éléments de défense de l'organisme contre les agressions extérieures. Le chou guérit l'ulcère de l'estomac et cicatrise les muqueuses intestinales. Il soulage les douleurs rhumatismales, la sciatique et les points de côté. Le chou rouge est très efficace contre la bronchite, le catarrhe, les affections pulmonaires. Des recherches récentes laisseraient supposer que le chou est un préventif du cancer. Quant aux ivrognes et aux diabétiques, ils devraient eux aussi consommer beaucoup de chou et le boire en décoction : c'est un remède souverain contre la cirrhose du foie et le diabète.

Mode d'utilisation :

La meilleure façon de garder au chou toute sa saveur et toutes ses vertus est de le manger cru, en salade ou de le cuire à l'étouffée avec un peu d'huile d'olive. Le jus de chou frais est un excellent vermifuge. Sirop : faire cuire du miel dans un jus de chou à poids égal en ajoutant deux feuilles de sauge.

Recettes : Contre les abcès, les rhumatismes, les douleurs appliquer un cataplasme de feuilles de chou écrasées puis réchauffées au fer à repasser ou au four à micro-ondes. Bander et laisser une nuit entière. (Le jour, renouveler si possible toutes les 2 heures).



Chou par Henry Espinouze

Bains de siège, de mains et de pieds : Décoction d'une demi heure. Quand vous faites cuire un chou quelconque, ne jetez pas son eau de cuisson. Gardez-la pour votre bain.

Un truc tout simple : Faites cuire 20 minutes dans une eau salée d'une poignée de sel de Guérande, un chou vert naturel, de votre jardin ou garanti de culture biologique. Mangez le chou, buvez deux tasses du jus de cuisson très chaud, puis ajoutez le reste de l'eau de cuisson à l'eau de votre bain.

ALOÈS

(*Aloe vera*)

Une gamme de produits à base d'aloès
de qualité exceptionnelle
en VDR (Vente directe par Réseau)

Santé
Bien-être
Vitalité
Beauté
Détente
Minceur
Hygiène



Une
gamme
de 50
produits
de très
grande
qualité

«La plante *Aloe* est une véritable pharmacie capable à elle seule de guérir de nombreuses maladies.»
Paracelse (1493-1541)



PRÉSENTATION ET VENTE DES PRODUITS

sur rendez-vous à Paris 8^e

*

Livraison gratuite dans Paris
et proche banlieue

*

Envois colissimo France



APB

Aloe Plantes et Beauté

Tél : 06 85 21 62 50 (33) 01 42 27 14 89

E-Mail : schwmarc@club-internet.fr

E Mail : schweizermarc@wanadoo.fr