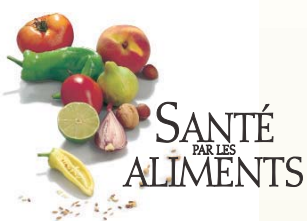




Dr Georges Pamplona-Roger

NOUVEAU  STYLE DE VIE

Santé *par les* Aliments



STRUCTURE DE L'OUVRAGE

| | |
|--|----|
| Prologue | 5 |
| Structure de l'ouvrage | 6 |
| Index des maladies | 8 |
| Index des aliments | 10 |
| Explication des pages, graphiques et icones | 12 |
| Tableaux des AJR (Apports Journaliers Recommandés) | 16 |



1

Le pouvoir curatif des aliments **19**

Aliments pour les yeux **29**



2



3

Aliments pour le système nerveux **39**

Aliments pour le cœur **63**



4



5

Aliments pour les artères **93**

Aliments pour le sang **123**



6



7

Aliments pour l'app. respiratoire **139**

Aliments pour l'app. digestif **151**



8



9

Aliments pour le foie **167**

Aliments pour l'estomac **177**



10





11

Aliments pour l'intestin

195

Aliments pour l'app. urinaire

229



12



13

Aliments pour l'app. reproducteur

249

Aliments pour le métabolisme

269



14



15

Aliments pour l'app. locomoteur

299

Aliments pour la peau

315



16



17

Aliments pour les infections

337

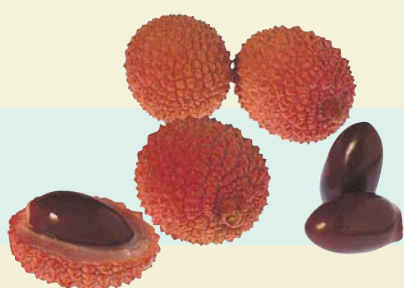
Les aliments et le cancer

357



18

| | |
|--|-----|
| Bibliographie | 368 |
| Abréviations, symboles et sigles les plus employés . . . | 374 |
| Synonymies et équivalences françaises | 375 |
| Index alphabétique général | 376 |



Le pouvoir curatif des végétaux



Hypolipémiants

Avocat : En plus de faire baisser le niveau de cholestérol et de triglycérides du sang, il est antianémique, protecteur de la muqueuse digestive et tonifiant.



Antioxydants

Oranges : Apportent quatre antioxydants puissants : vitamine C, bêta-carotène (provitamine A), flavonoïdes et acide folique. Permettent d'éviter l'artériosclérose et la tendance à la thrombose.



Préventifs du cancer

Brocoli : Ses éléments phytochimiques arrêtent la croissance des cellules cancéreuses.



Digestifs

Ananas : Facilite la digestion gastrique.

Antianémiques

Pistaches : Contiennent autant ou plus de fer que les lentilles, en plus du cuivre et d'autres oligoéléments qui favorisent la production du sang.

Laxatifs

Prunes : Stimulent le fonctionnement de l'intestin.

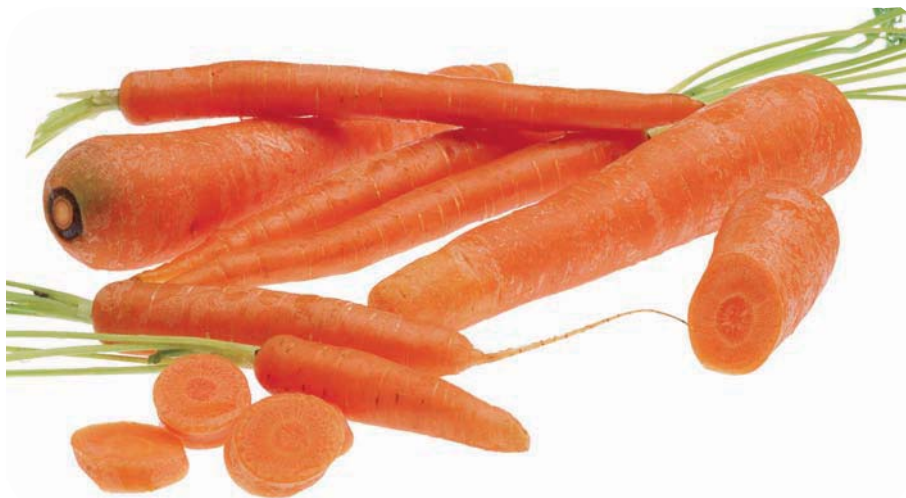




Carotte

Un véritable aliment-médicament

LA CAROTTE est, de loin, l'aliment le plus riche en provitamine A, ce qui en fait un véritable aliment-médicament.



Préparation et emploi

- ❶ **Crue** : elle est présentée en salade, entière ou râpée, assaisonnée de citron. Elle convient aux enfants pour renforcer leur dentition.
- ❷ **Cuisinée** : la carotte se marie très bien avec les pommes de terre et avec d'autres légumes. Quand elle est cuite, son goût devient plus sucré. Elle *conserve* sa richesse en **bétacarotène** même après la cuisson.
- ❸ **Jus** : très approprié comme rafraîchissement savoureux et nutritif. Il se marie très bien avec le jus de pomme et de citron.

Abricot

Apporte éclat et beauté au regard



Description : fruit de l'abricotier (« *Prunus armeniaca* » L.), arbre de la famille des rosacées qui peut atteindre 10 m de haut.

Esp. : albaricoque, chabacano, albarillo, albérechigo, alberge, prisco ; **Angl.** : apricot ; **Al.** : Aprikose.

Les abricots sont mangés normalement avec la peau. Il est donc préférable de consommer les fruits venant d'une culture biologique, afin d'éviter la possible ingestion de restes de produits chimiques tels que les pesticides qui restent imprégnés dans la peau du fruit, et qui sont difficiles à éliminer même en lavant bien.

ABRICOT composition

pour 100 g de partie comestible crue

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Énergie | 48,0 kcal = 201 kJ |
| Protéines | 1,40 g |
| H. de c. | 8,72 g |
| Fibre | 2,40 g |
| Vitamine A | 261 µg ER |
| Vitamine B₁ | 0,030 mg |
| Vitamine B₂ | 0,040 mg |
| Niacine | 0,850 mg EN |
| Vitamine B₆ | 0,054 mg |
| Folates | 8,60 µg |
| Vitamine B₁₂ | — |
| Vitamine C | 10,0 mg |
| Vitamine E | 0,890 mg EαT |
| Calcium | 14,0 mg |
| Phosphore | 19,0 mg |
| Magnésium | 8,00 mg |
| Fer | 0,540 mg |
| Potassium | 296 mg |
| Zinc | 0,260 mg |
| Graisse totale | 0,390 g |
| Graisse saturée | 0,027 g |
| Cholestérol | — |
| Sodium | 1,00 mg |

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% des AJR (apports journaliers recommandés)
couverts par 100 g de cet aliment



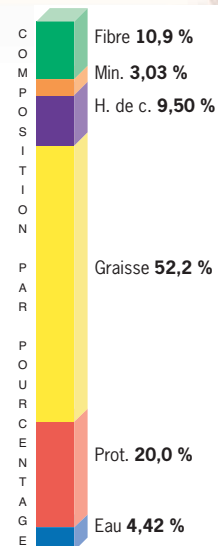
Amande

**Tonifie le système
nerveux et diminue
le cholestérol**



Bien mâchées, les amandes ne constituent pas un complément diététique pour grignoter en apéritif ou comme hors-d'œuvre, car il s'agit d'un aliment complet de première qualité ayant de nombreuses propriétés diétético-thérapeutiques bien prouvées.

AMANDES



Avoine

Équilibre les nerfs et réduit le cholestérol



L'avoine se combine très bien avec les pois chiches, que ce soit d'un point de vue nutritif ou culinaire. Les potages d'avoine accompagnés de pois chiches apportent de la protéine complète.



Noix

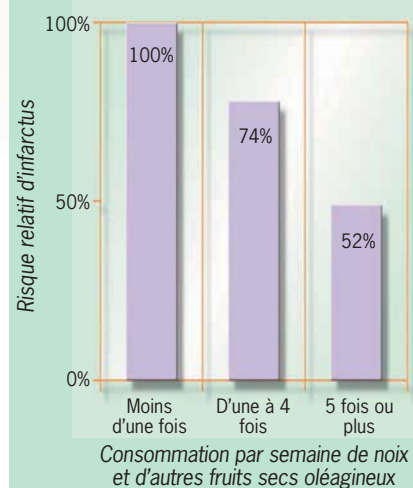
Fournit de l'énergie au cœur

Le risque de souffrir un infarctus du myocarde diminue à mesure que la consommation de noix et d'autres fruits secs augmente.



Les noix constituent un aliment très concentré en substances nutritives, notamment en acides gras essentiels, en vitamine B₆ et en oligo-éléments comme le zinc, le cuivre et le manganèse.

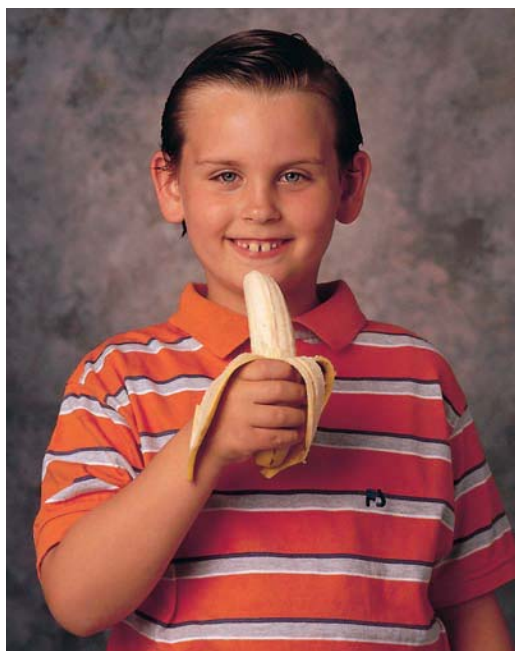
Risque d'infarctus selon la consommation de noix³⁵



La consommation de pain complet au lieu de pain blanc protège également le cœur et réduit le risque d'infarctus.

Banane

Très riche en potassium



Les personnes qui prennent des médicaments pour le cœur ou l'hypertension artérielle (diurétiques non-épargneurs de potassium et cardiotoniques de type digitalique) ont besoin d'un plus grand apport de potassium qui peut être obtenu de façon saine à partir des bananes.

Aliments pour
les artères



Avocat

Réduit le cholestérol et combat l'anémie



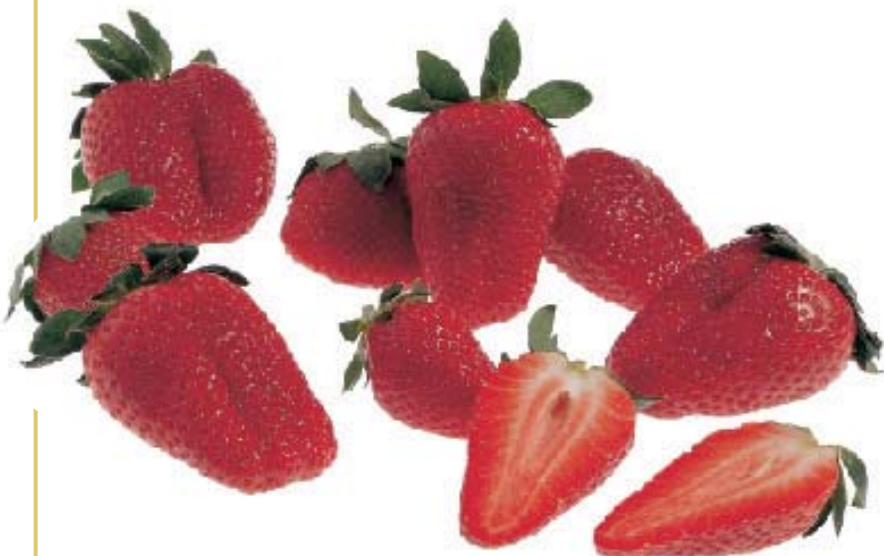
En général, les avocats mis sur le marché sont encore durs et possèdent un goût amer. Toutefois, leur consommation est idéale quand ils sont tendres au toucher et la pulpe peut être beurrée.

L'avocat est l'un des fruits frais les plus riches en graisses ayant une grande valeur nutritive, en protéines, en vitamines E et B₆, en fer et en fibre végétale. Il se marie très bien avec tout type de salades et de plats de crudités.

Quand l'avocat est employé à la place du fromage dans les salades, l'apport de calories, de graisse saturée, de cholestérol et de sodium se réduit significativement.

Fraise

Le fruit le plus antioxydant



Grâce à leur action antioxydante, les fraises neutralisent les dénommés radicaux libres, qui causent l'oxydation des lipoprotéines. Ce processus oxydant a pour conséquence le dépôt de cholestérol dans les artères et l'artériosclérose.

Les fraises conviennent particulièrement aux personnes qui souhaitent améliorer la circulation sanguine de leurs artères.



Citron

Il nettoie et régénère le sang



Un citron moyen pesant environ 150 g assure les AJR (apports journaliers recommandés quantité Quotidienne Recommandée) de vitamine C d'un adulte non-fumeur (environ 60 mg). Les fumeurs ont besoin de 50% de plus de cette vitamine (voir V. 1 p. 396).



Il convient que le jus de citron soit complet, c'est-à-dire qu'il comprenne l'écorce du fruit. Il possède ainsi de plus grandes propriétés et s'avère plus aromatique. Sucré avec un peu de miel, il s'agit d'une boisson idéale pour les personnes en pleine forme et pour les malades.

La betterave rouge

Son jus rouge permet de lutter contre l'anémie



Le plus efficace en cas d'anémie, consiste à boire de 50 à 100 ml de Jus récemment pressé àAç de betterave crue avant les repas, deux fois par jour. Cela s'avère tout spécialement indiqué dans le cas d'anémies résistantes au traitement à base de fer et qui sont, en général, le résultat d'une faible production de sang dans la moelle osseuse.





Oignon

Efficace contre
la bronchite et l'asthme



L'ingestion d'un oignon cru peut stopper ou soulager une crise d'asthme grâce à son action anti-allergique et broncho-dilatatrice. L'effet persiste environ douze heures. L'inhalation de l'huile essentielle de l'oignon est aussi bénéfique et plus appropriée pour les enfants.

Figue

Adoucit les bronches
et tonifie le corps



La plupart des substances nutritives sont concentrées dans les figues sèches, à l'exception des vitamines C et E qui disparaissent pratiquement.

Tableau comparatif de la composition des figues fraîches et sèches
Pour 100 grammes

| | fraîches | sèches |
|--|----------|--------|
| SUBSTANCES NUTRITIVES DONT LA CONCENTRATION AUGMENTE AVEC LA DESSICCATION | | |
| Protéines | 0,75 | 3,05 |
| Graisses | 0,3 | 1,17 |
| H. de c. | 15,9 | 56,1 |
| Fibre | 3,3 | 9,3 |
| Vitamine B ₁ | 0,06 | 0,07 |
| Vitamine B ₂ | 0,05 | 0,09 |
| Vitamine B ₆ | 0,113 | 0,224 |
| Calcium | 35 | 144 |
| Magnésium | 17 | 59 |
| Fer | 0,37 | 2,23 |
| Calories | 74 | 255 |
| SUBSTANCES NUTRITIVES DONT LA CONCENTRATION DIMINUE AVEC LA DESSICCATION | | |
| Vitamine A | 14 | 13 |
| Vitamine C | 2 | 0,8 |



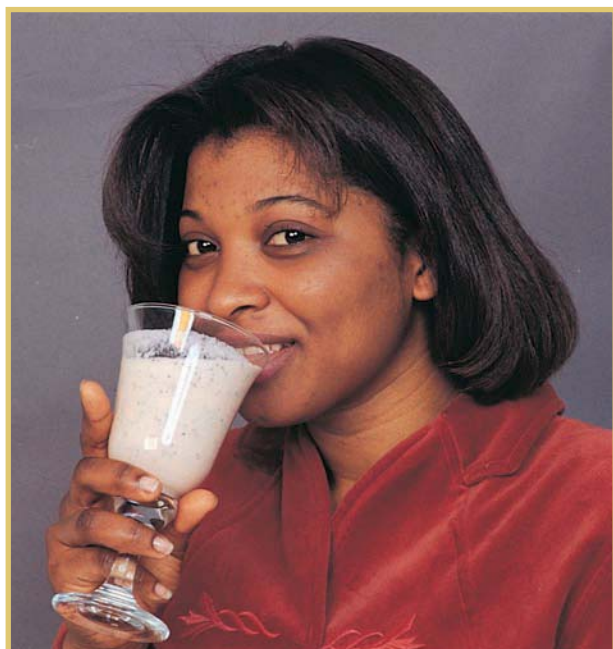


Papaye

Active les processus digestifs



Dans les pays tropicaux, la papaye est considérée comme le petit-déjeuner idéal en raison, probablement, de sa digestion aisée et de sa richesse vitaminique. Le milk-shake de papaye est l'une des manières les plus agréables de consommer ce fruit.



Chou-fleur

Le chou le plus digestif



Le chou-fleur est considéré comme le chou le plus exquis et digestif (V. 2 p. 192), bien qu'il puisse parfois provoquer des flatulences chez certaines personnes. Son goût s'adapte parfaitement aussi bien à la cuisine européenne qu'à l'asiatique ou à l'arabe.



Le romanesco ou minaret est un chou-fleur de couleur vert jaunâtre très apprécié en Allemagne. Il se caractérise par une inflorescence en forme de tourelle ou de minaret. Il est recommandé de le faire bouillir et de le servir entier.



Artichaut

Désintoxique le foie

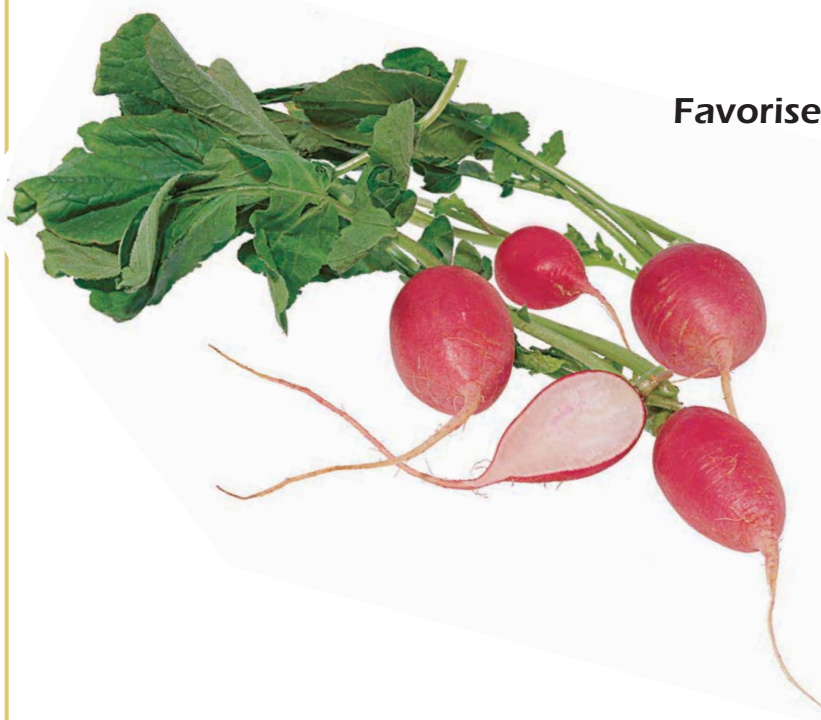
CYNARINE : il s'agit de l'acide 1,5-dicaféylquinique qui agit aussi bien sur les hépatocytes (cellules du foie), en faisant augmenter leur production de bile, que sur les cellules rénales, en provoquant une plus grande excrétion d'urine.



Pour éviter que les artichauts noircissent à cause de l'oxydation de leurs composants au contact de l'air, il faut les arroser de jus de citron ou les frotter avec un demi-citron.

Radis

Favorise la production de bile



Toutes les variétés de radis contiennent une essence soufrée au goût piquant à laquelle sont attribuées leurs propriétés cholérétiques (qui augmentent la sécrétion de bile dans le foie), cholagogues (qui facilitent l'évacuation de la vésicule biliaire), digestives, antibiotiques et mucolytiques (qui ramollissent la mucosité). Leurs applications sont les suivantes :

- Affections hépatiques et biliaires.
- Troubles digestifs de type fonctionnel (digestion lente et lourde), par son effet apéritif et tonifiant.
- Sinusite et bronchite.
- Prévention du cancer : le radis chinois, et le commun probablement, empêchent les mutations cellulaires qui conduisent au cancer.





Ananas

Ami de l'estomac



L'ananas est un fruit très succulente, savoureuse et riche de certaines vitamines et minéraux. Beaucoup le considèrent comme un dessert idéal parce qu'il facilite la digestion des autres aliments ; d'autres préfèrent le consommer en apéritif, avant le repas, notamment quand l'estomac est affaibli.



On obtient son jus en passant les tranches de pulpe à la moulinette ou au mixeur. On conseille sa consommation immédiate, afin d'éviter que le jus perde ses propriétés. Il faut l'ingérer à petites gorgées, en insalivant bien.

Chou

Cicatrise les ulcères



Du point de vue botanique, le chou est un regroupement de feuilles d'une forme plus ou moins sphérique. La plupart des choux sont des choux pommés mais certains, comme le chou-fleur et le brocoli, sont des inflorescences.



Le chou fermenté constitue un dépuratif du sang efficace qui ne devrait pas manquer sur la table des diabétiques et des personnes obèses.



Grenade

Réduit l'inflammation de l'intestin
et enrichit le sang



Frapper sa surface avec le
dos de la cuillère, pour en
détacher les grains.



La grenade est astringente et anti-inflammatoire pour l'intestin.
Il est recommandé de ne pas avaler la partie dure qui reste en
bouche après avoir mâché les graines de la grenade car elle peut
être indigeste.

Pomme

Soigne aussi bien la
diarrhée que la
constipation



La pomme est le fruit par
excellence car elle est bien
tolérée par tout le monde et se
marie parfaitement avec tout
autre aliment

CURE DE POMMES

Elle est réalisée en prenant
pendant trois à cinq jours de suite
2 kg de pommes par jour comme
aliment unique. Elles peuvent
aussi être consommées râpées,
grillées ou bouillies mais sans
sucre. L'ingestion d'eau est
permise. Cette cure peut être
suivie plusieurs fois par an.





Melon

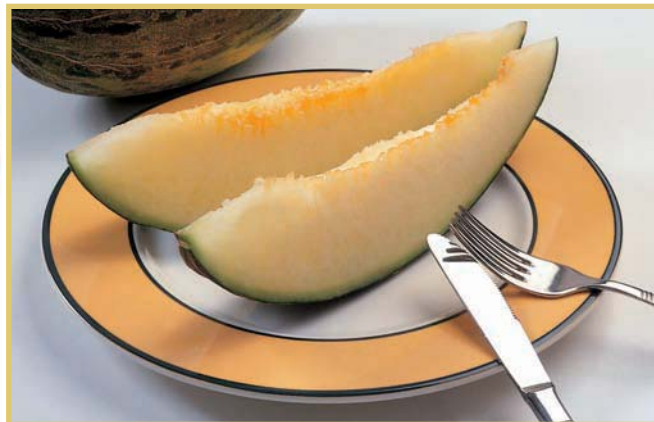
Une source d'eau vive



C'est probablement pour cela que rien ne calme autant la soif en été qu'une bonne tranche de melon.

Et que rien n'est aussi bon pour les reins que ce véritable « **sérum végétal** » qu'est l'eau du melon.

Les personnes pour lesquelles le melon est indigeste devraient le prendre avant de manger ou en dehors des repas.



Myrtille

Traite et prévient les cystites



Les myrtilles sont idéales pour les femmes car elles combattent les infections urinaires et améliorent la circulation veineuse des jambes.





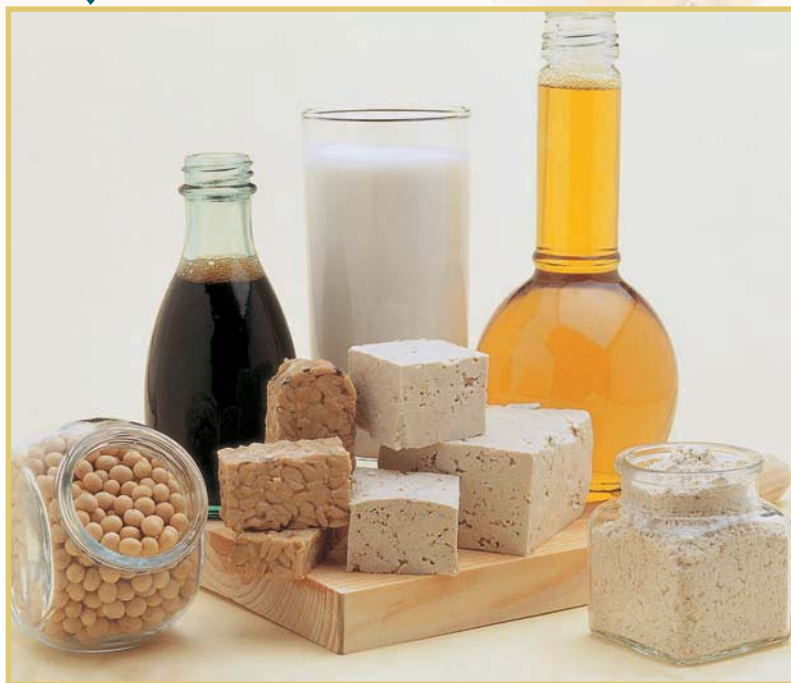
Soja

Le super légume sec



À poids égal, les graines de soja contiennent davantage de protéines et de fer que la viande, plus de calcium que le lait et plus de vitamines B₁, B₂ et B₆ que l'œuf. Tout ceci sans apporter de cholestérol.

Nous pouvons affirmer catégoriquement que le soja est devenu un aliment vedette non seulement pour sa valeur nutritive, supérieure à celle de la viande, mais aussi pour ses multiples possibilités culinaires et diététiques



Tomate

Protège la prostate



La tomate bouillie ou frite dans un peu d'huile est une meilleure source de lycopène que la tomate crue. Le lycopène, qui donne à la tomate sa couleur rouge, évite la dégénération de la prostate.



Aliments pour
le métabolisme



Blé

Le roi des céréales



Le germe
de blé
et son huile
améliorent
la forme
physique et la
résistance
à la fatigue.

Cerise

Rassasie et nettoie le sang



Une cure de cerises pendant un
ou deux jours toutes les
semaines permet de perdre du
poids tout en dépurant
l'organisme et en nettoyant le
sang. Leur effet rassasiant
provient en partie du fait que
les cerises doivent être mangées
lentement.

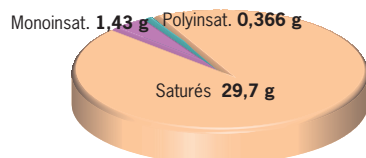


Noix de coco

Riche en minéraux

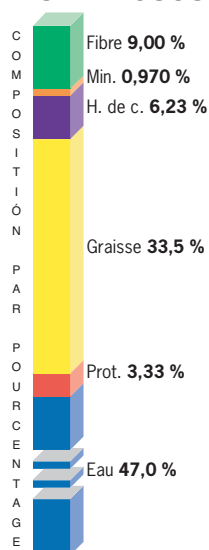


L'eau de la noix de coco est une boisson reminéralisante, idéale pour combattre la soif dans les pays tropicaux. Elle contient du glucose et des sels minéraux en abondance, notamment du magnésium, du calcium et du phosphore.



NOIX DE COCO
Distribution en pourcentages de ses
acides gras

NOIX DE COCO



Groseille noire

Anti-rhumatisante



Les personnes atteintes de rhumatismes et tous ceux souffrant de troubles de la circulation artérielle ou des coronaires trouveront dans la groseille noire un bon aliment-médicament.



Préparation et emploi

- ❶ **Crues** : il convient que les groseilles soient bien mûres.
- ❷ **Cuisinées** : elles représentent un complément idéal pour toute sorte de gâteaux et de desserts.
- ❸ **Conserves** : on élabore de délicieuses marmelades, gelées, confitures et sirops. Bien que l'on perde un peu de vitamine C lors de leur élaboration (de 10% à 20%), elles sont tout de même très riches en cette vitamine. Les minéraux se maintiennent.
- ❹ **Rafraîchissement** : le jus de groseille noire est connu sous le nom de **cassis**. Il est très rafraîchissant et riche en **vitamine C** et en **fer**.



Concombre

Nettoie et embellit la peau

Le bon état et la beauté de la peau dépendent davantage de la propreté du sang que des applications locales de certains produits cosmétiques. La véritable beauté provient de l'intérieur.



Le bon état et la beauté de la peau dépendent davantage de la propreté du sang que des applications locales de certains produits cosmétiques. La véritable beauté provient de l'intérieur.

Mangue

Nourrit la peau
et protège les artères

Voici les applications diétético-thérapeutiques principales de la mangue :

- Affections de la peau
- Affections de la rétine
- Artériosclérose.



Aliments pour
les infections



Kiwi

Stimule les défenses
et évite l'anémie

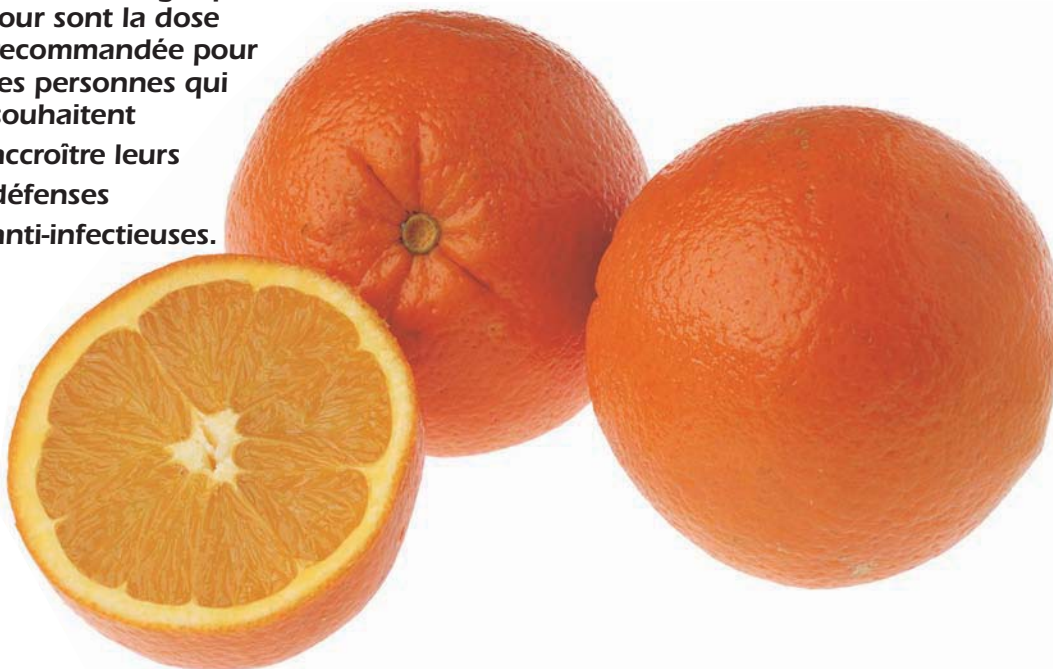
Le kiwi se conserve bien au réfrigérateur pendant des semaines, voire des mois, et constitue une excellente réserve de vitamine C pour les mois d'hiver.



Orange

Bien plus que de la vitamine C

Quatre oranges par jour sont la dose recommandée pour les personnes qui souhaitent accroître leurs défenses anti-infectieuses.



Le jus d'orange est devenu populaire en tant que boisson pour le petit-déjeuner et rafraîchissement naturel. Sa composition est semblable à celle de l'orange mais il contient moins de calcium et de fibre. Ces deux substances nutritives se trouvent surtout dans la pulpe.



NOUVEAU

STYLE DE VIE

Comment se nourrir pour éviter l'obésité

Des cerises ou du gâteau ?

Le nombre de calories n'est pas le seul élément important

Cinq cents grammes de cerises apportent 360 kcal, les mêmes que 100 g environ de gâteau au chocolat.

À nombre égal de calories, le gâteau favorise l'obésité tandis que les cerises l'évitent.

Les cerises contribuent à éviter l'obésité, entre autres, parce qu'on met assez longtemps à les manger.



500 g de cerises :

- Sont mangés **lentement** (en dix minutes environ) ;
- Produisent une sensation de **satiété** ;
- Apportent des **sucres** simples à absorption rapide mais qui, en association avec la **fibres**, sont absorbés plus **lentement** que ceux d'un gâteau ou d'une pâtisserie ;
- Contiennent des **vitamines** du groupe **B** qui facilitent la métabolisation des sucres. C'est pourquoi ils sont brûlés et mis à profit plus facilement que s'ils venaient d'une pâtisserie raffinée.

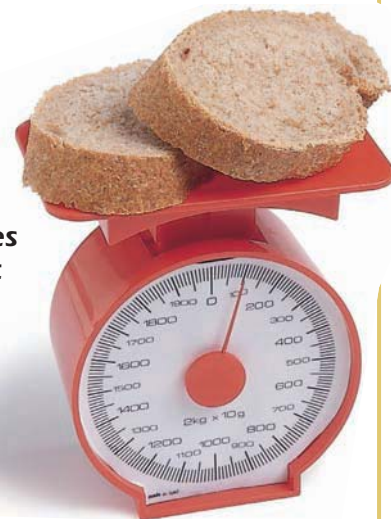
Il faut oublier l'idée que les hydrates de carbone « font grossir » et qu'on ne doit pas les inclure dans un régime amaigrissant.



100 g de gâteau :

- Sont consommés **rapidement** (en une minute) ;
- **Ne rassient pas**, nous continuons donc à manger ;
- Apportent des **graisses saturées** et des **hydrates de carbone raffinés** qui se transforment en **graisse de dépôt** à moins que nous ne réalisons un exercice physique intense.

Les diabétiques, tout comme les personnes obèses, doivent s'habituer à manger des quantités contrôlées et pesées de chaque aliment afin de ne pas dépasser les calories totales par jour et de maintenir un équilibre optimal entre celles qu'apporte chaque substance nutritive.



Remplacer certains aliments par d'autres pour réduire le cholestérol



**Viande rouge, fruits de mer,
charcuterie**



**Poisson ou
viande de volaille sans peau**



**Légumes secs, viande végétale
et autres alternatives à la viande**



Beurre et bacon



Margarine



**Huile d'olive vierge
ou huile de graines**



Lait entier



Lait écrémé



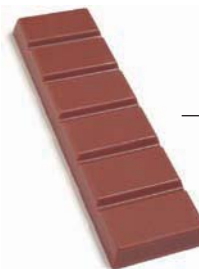
Lait de soja ou d'amandes



**Gâteaux, pâtisserie
raffinée industrielle**



Pâtisserie complète



Sucreries, chocolat



**Fruits secs, miel,
mélasse**

Aliments prévenant le cancer

Les fruits

Avec les légumes, les fruits sont l'aliment anticancérigène le plus efficace.

Tous les fruits frais sont riches en vitamines et en éléments phytochimiques antioxydants, capables de neutraliser les substances cancérigènes qui pénètrent dans l'organisme.



Huile d'olive

On doit l'action anticancérigène de l'huile d'olive à sa richesse en substances antioxydantes et en acides gras monoinsaturés, entre autres facteurs.



Céréales complètes

La fibre que fournissent les céréales complètes accélère le transit intestinal. De plus, elle retient et entraîne les substances cancérigènes qui pourraient se trouver dans le tube digestif et les élimine dans les selles.



Crudités et légumes

Toutes les crudités protègent plus ou moins efficacement contre le cancer. Leur richesse en provitamine A, en vitamine C et en éléments phytochimiques ayant une action antioxydante explique leur effet anticancérigène.



Légumes secs

Surtout le « tofu » et le lait (boisson) de soja. Aussi bien le soja que ses dérivés.



Yogur

Protège contre cette maladie, en particulier contre le cancer du sein.



Le pouvoir médicinal des plantes

- Près de 200 plantes médicinales décrites botaniquement, et classées suivant l'organe sur lequel elles agissent.
- Propriétés, indications, préparation et emploi de chaque plante décrite.
- Illustrations botaniques détaillées de chaque plante.
- Étude botanique des feuilles, des racines, des tiges et des fleurs.
- Comment préparer des tisanes, des compresses, des bains, des cataplasmes et d'autres modes d'emploi des plantes médicinales.
- Plantes recommandées pour près de cent troubles et maladies.

