



© Mosaïque-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 978284939 0160

*Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.*

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

**SOPHIE LACOSTE**

**D'ici et d'ailleurs**  
**LES ALIMENTS**  
**QUI GUÉRISSENT**

**ÉDITIONS**  
**MOSAÏQUE-SANTÉ**

## **Du même auteur**

- Beauté et soins naturels du visage, Marabout 1998.
- Secrets et vertus de l'huile d'olive, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux).
- Trucs et astuces de beauté, Marabout 2007.
- Trucs et astuces de santé, Marabout 2006.
- Le Miel, un trésor de santé, Marabout 2002.
- Le Thé vert, Marabout 2002.
- Aide-Mémoire d'aromathérapie, PocketNature 2002.
- Les Surprenantes Vertus du jeûne, Leduc.S 2007.
- Secrets de santé, les trucs qui marchent, Michel Lafon 2008.
- D'ici et d'ailleurs, les Plantes qui guérissent, Mosaïque-Santé 2010.

# SOMMAIRE

PRÉFACE.....	9
LES ALIMENTS : POURQUOI ET COMMENT PEUVENT-ILS GUÉRIR ? .....	11
LES ALIMENTS DE SANTÉ .....	33
AIL .....	37
AMANDE .....	44
ANANAS .....	47
ARTICHAUT .....	53
ASPERGE.....	62
AUBERGINE .....	58
AVOCAT.....	65
BANANE .....	69
BASILIC .....	74
BICARBONATE DE SOUDE.....	77
CANNELLE.....	79
CAROTTE.....	81
CÉLERI .....	84
CERISE.....	88
CHAMPIGNONS DES BOIS.....	91
CHÂTAIGNE .....	94
CHOCOLAT .....	98
CHOU .....	102
CITRON.....	106
CLÉMENTINE DE CORSE.....	110
COING.....	112
CONCOMBRE .....	115
COURGES ET CITROUILLES .....	118
DATTE .....	123
ÉPEAUTRE .....	126
ÉPINARD.....	130
ESTRAGON .....	133
FENOUIL.....	136

FIGUE .....	140
FLEURS À DÉGUSTER.....	142
FRAISE .....	149
FRAMBOISE .....	152
GINGEMBRE .....	155
GRENADE .....	159
GROSEILLES .....	162
HUILE D'OLIVE .....	165
KIWI .....	169
KOMBUCHA.....	173
LAITUE .....	177
LÉGUMES FEUILLES .....	180
LÉGUMES SECS.....	187
MELON .....	192
MIEL.....	196
MILLET .....	204
MÛRES .....	207
MYRTILLES .....	210
NAVET .....	214
NOISETTE .....	218
NOIX .....	222
ŒUFS .....	227
OIGNON .....	231
ORANGE .....	236
PAMPLEMOUSSE .....	242
PAPAYE .....	246
PÊCHES ET NECTARINES .....	249
PERSIL .....	254
PISSENLIT .....	259
POMME .....	263
POMME DE TERRE .....	267
POURPIER.....	271
PRUNE ET PRUNEAU .....	274
RADIS NOIR .....	281
RADIS ROSE.....	278
RAISIN .....	284

— *Sommaire* —

RHUBARBE .....	287
RIZ .....	291
SOJA .....	295
TAMARIN .....	300
THÉ .....	303
TOMATE.....	309
VINAIGRE DE CIDRE .....	312
ZÉRUMBET .....	317
INDEX PAR AFFECTIONS.....	319
MES BONNES ADRESSES .....	331
BIBLIOGRAPHIE .....	332

— *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent* —



# PRÉFACE

— *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent* —

**LES ALIMENTS :  
POURQUOI ET  
COMMENT  
PEUVENT-ILS  
GUÉRIR ?**

---

— *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent* —

## **FRUITS ET LÉGUMES : DE VRAIS MÉDICAMENTS**

**Les avancées de la médecine ont fait reculer de nombreuses maladies. Mais bien des affections semblent progresser en même temps qu'arrivent les nouveaux traitements. Alors, si nous regardions du côté de notre alimentation ?**

**De plus en plus de médecins admettent désormais que la santé est un tout. Il ne s'agit plus seulement de traiter un organe défaillant. Il ne s'agit plus d'ausculter un malade comme un moteur de voiture. Il s'agit de comprendre un malade dans son ensemble, en tenant compte de ce qui l'entoure. L'être humain dépend de l'environnement dans lequel il vit. Sa santé est liée, à moyen et long terme, à son régime alimentaire.**

Aujourd'hui, les médicaments chimiques n'apparaissent plus comme la seule et unique solution en matière de santé. D'ailleurs, ils sont de plus en plus remis en cause par les médecins eux-mêmes ou les autorités sanitaires : les anti-inflammatoires chimiques de dernière génération sont responsables de dizaines de milliers de morts ; la vaccination systématique est remise en question ; le Traitement Hormonal Substitutif est reconnu comme cancérigène par ceux-là mêmes qui l'ont prescrit à des générations de femmes ; une étude australienne a démontré que, dans le traitement du cancer, la chimiothérapie donne de moins bons résultats (en gain de vie) que des placebos ; les anti-hypertenseurs sont moins efficaces qu'une diminution significative du sel dans l'alimentation ; les antidépresseurs seraient concernés dans certains faits divers tragiques relatés dans les journaux : suicides, infanticides, meurtres en série... Tous ces faits, qui ne retirent rien aux avancées scientifiques, aux découvertes et aux innovations, sont aujourd'hui connus du grand public et réhabilitent, en toute logique, les remèdes traditionnels et naturels.

### **BON À SAVOIR**

Certains oligo-éléments, pris sous forme de compléments alimentaires, ne sont pas compatibles entre eux lorsqu'ils sont ingérés simultanément : par exemple, le fer et le cuivre freinent l'assimilation du zinc. Mais, dans les aliments, l'équilibre naturel entre les différents oligo-éléments rend possible leur assimilation.

— D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent —



De plus en plus nombreuses sont les personnes qui ont conscience de ces deux grandes évidences : d'une part, l'insuffisance ou les effets secondaires désastreux de certains médicaments, d'autre part la nécessité d'un retour à la nature.

Ce retour à la nature passe par le choix de méthodes de soins moins agressives. Bien sûr, si un médicament chimique s'avère indispensable, il serait stupide et suicidaire de s'en passer. Mais si une molécule de synthèse peut être remplacée avantageusement par une molécule naturelle, pourquoi ne pas essayer ? Sans compter que les deux approches ne sont pas forcément contradictoires. On peut manger du chou et prendre des médicaments contre les ulcères. Les plantes médicinales viennent à bout de bien des soucis : migraines, angoisses, dépression, fatigue, jambes lourdes, etc.

Les fruits et les légumes sont aussi, bien souvent, des plantes médicinales puissantes. Et que dire de ces autres alchimies naturelles que sont l'huile d'olive, le miel ou le vinaigre !

## LES OLIGO-ÉLÉMENTS

**Notre organisme a besoin de certains minéraux (ou oligo-éléments) pour favoriser l'assimilation ou la fabrication de certaines substances. Mais nous ne pouvons fabriquer ces minéraux et une carence (ou un excès) peut entraîner des troubles.**

► Le **calcium** est indispensable pour les os, les muscles, le système nerveux et la coagulation sanguine. Son assimilation est meilleure quand il est d'origine végétale (légumes verts, fruits secs...). En cas de manque (ostéoporose, par exemple), il est préférable de l'associer à du silicium et du phosphore. Le zinc et les vitamines C et D aident à le fixer.

► Le **cuivre** stimule les défenses immunitaires, favorise la fabrication des globules rouges et celle des tendons et ligaments, protège les parois des vaisseaux sanguins, limite les infections ORL, réduit les processus inflammatoires, ralentit l'expansion des radicaux libres responsables du vieillissement et intervient dans la fabrication des hormones. La meilleure façon de profiter des bienfaits du cuivre, c'est de consommer régulièrement des fruits de mer et des légumes secs.

► Le **fer** est l'un des métaux les plus présents dans l'organisme : jusqu'à 5 g chez l'homme et 3 g chez la femme. Chargé du métabolisme de