

Sainte Hildegarde a pros- crit le café ? Faux, elle ne le connaissait pas à son époque. Comme dans le thé ou le cacao, la caféine qu'il contient est aujourd'hui la substance la plus consommée au monde. Bienfaits ou méfaits pour notre santé ? Les scientifi- ques sont divisés sur le sujet. On sait en tous cas que le café n'est pas l'amie de notre estomac ou de nos dents à cause de son acidité. Mais sur- tout, consommé souvent, parce que stimulant pour les nerfs, il crée une dé- pendance dont nous avons du mal à nous dé- faire. Les tisanes de fe- nouil, l'épeautre torréfié (ci-dessous), certes aux goûts différents, sont sûre- ment préférables pour notre santé.

**Au fil de l'épeautre n°2**

Si Sainte Hildegarde n'a pas expressément parlé de l'épeautre torréfié, elle a précisé que celui-ci était bon "sous toutes ses for- mes". Donc nous pouvons le consommer en boisson soit sous forme de lait (délicieux), soit torréfié, ou instantané en boisson chaude pour remplacer le café ou le thé. Le docteur allemand Hertzka, après de longues expériences, en a déduit les principales ver- tus suivantes :

- Favorise la digestion
- Est non allergisant
- Tonifie
- Purifie le sang

Et surtout, l'épeautre torré- fié ne contient aucun exci- tant nerveux. Un aliment sans risques !

# Les news du grenier

### Se désintoxiquer avant le printemps !

Voilà encore une nouvelle année avec nos vœux de paix, de bonheur, de prospérité et surtout la santé ! Qui ne l'a pas dit. Mais la santé ne tombe pas du ciel comme un bienfait de la providence sans que nous ayons à y concourir.

Bien sûr, il y a les « biens por- tants » à la santé de fer qui peuvent tout avaler sans être véri- tablement inquiétés.



Sauf que, notre si sage abbesse du Moyen âge nous dit que certaines personnes ont un estomac capable de tout avaler mais si elles ne font pas atten- tion à se modérer finalement la maladie aura raison d'eux.

Donc, quel que soit notre état de santé, tous nous devons faire attention à notre alimen- tation et la fin de l'hiver, après les fêtes, les chocolats et galet- tes, est le moment propice pour se désintoxiquer, en dou-

ceur, et faire peau neuve avant le printemps. Comment ? En pratiquant une diététique facile, basée sur notre merveil- leux épeautre qui permet de se régénérer tout en mangeant à sa faim.

Au contraire du jeûne radical qui nécessite une assistance médicale dans un centre spé- cialisé, cette diététique simple et douce, permet de faire, à la maison, le régime purificateur adapté à son organisme.

Pour commencer, la première semaine nous supprimons progressivement les crudités, fromages, viandes et sucres. En compensation nous n'hési- tons pas à augmenter notre consommation d'épeautre sous toutes ses formes : riz, pâtes, flocons, pain... La se- maine suivante nous conti- nuons l'épeautre seul ou assorti de bons légumes que sont le fenouil, les carottes, les haricots verts, les courges et cour- gettes, le céleri, l'arroche... et des fruits tels que les pommes

et poires (cuites), les châtaignes, les amandes.

En assaisonnement des légumes ou de l'épeautre nous pouvons ajouter l'hysope et le serpolet.

Pour les boissons, nous privilé- gions les tisanes digestives (fenouil, réglisse-menthe, sauge ou épeautre torréfié) que nous boirons en mangeant, légère- ment chaudes, à petites gorgées pour que notre estomac s'en trouve bien, ravi qu'on l'aide à assurer une bonne digestion !

Pour parfaire ce régime, nous pouvons aussi nous aérer dans la nature, écouter de la musi- que classique, lire de beaux livres ou tout simplement médi- ter les merveilles de la vie.

Beaucoup nous ont témoigné des bienfaits de cette mono- diète que chacun peut vivre plus ou moins intensément, à sa manière ou sur les conseils d'un spécialiste !

A bientôt pour un joyeux prin- temps.

### La réglisse si bienfaisante de notre estomac !

Qui n'est pas friand de ces bâ- tons de réglisse si agréable à notre palais. Or, si les bonbons à la réglisse sont conseillés pour notre gorge, la réglisse est aussi excellente pour notre estomac qu'elle adoucit et sou- lage.

Par ailleurs, elle a un rôle béné- fique sur la voix qu'elle rend pure et sur la vue qu'elle éclair- cit. Enfin, la science moderne a récemment confirmé les vieilles connaissances des Chinois sur ses vertus anti cancéreuses.

Seul inconvénient ou pres- que, à dose excessive, elle favoriserait l'hypertension.

Pour la consommer, le plus facile c'est de l'utiliser en poudre. Sur nos compotes, tartes ou salades de fruits, elle donnera un goût légèrement sucré et délicat. Mais son excellence se trouve quand elle est ajouté à la soupe ou purée de châtaignes rendant un met exquis et favorable à notre estomac.

Enfin elle peut agrémente



nos tisanes en rempla- cement du sucre ou du miel.

Un dernier p e t i t conseil,

lorsque notre estomac nous embête un peu, le soir avant le coucher, on peut tester une ou deux pointes à couteau de pou- dre de réglisse sur la langue, notre sommeil risque d'être moins dérangé.