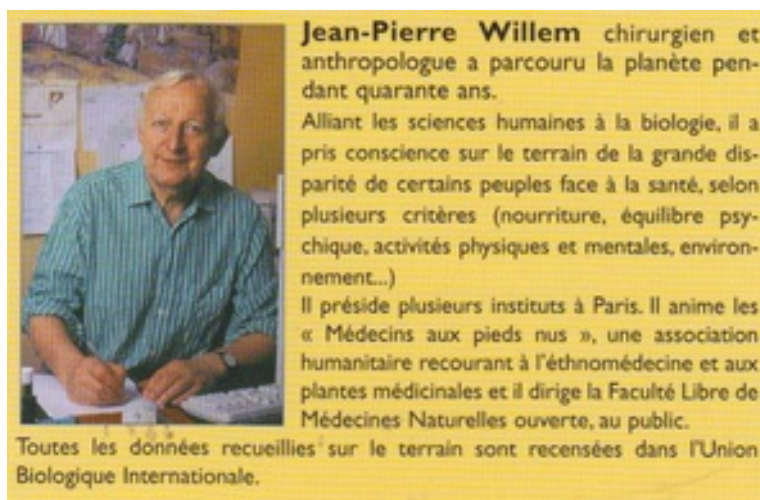


Se soigner avec son huile de table

rédigé le 13 juillet 2015 à 17h53

Jean-Pierre Willem

Les huiles végétales alimentaires ont souvent de grandes propriétés thérapeutiques. Ce guide rapide des 17 principales huiles vous permettra de vous soigner en cuisinant.



L'HUILE d'AMANDE DOUCE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Très riche en vitamines du groupe E et vitamine F, onctueuse, elle embellit et soigne la peau.
- ◆ Laxative, calmante, elle facilite la digestion des amidons.
- ◆ Elle contient des traces de vitamine D nécessaire à la fixation du calcium.

Principales indications :

- Stérilité, impuissance, déséquilibre nerveux,
- Inflammation des parois intestinales, ulcères gastriques, fermentations intestinales,
- Peaux sèches,
- Associée à l'huile de noix, elle est utile contre les calculs rénaux, les parasites.
- Le facteur F qu'elle apporte protège des maladies cardio-vasculaires.

L'HUILE d'ARACHIDE

Les Incas furent les premiers à cultiver l'arachide. Elle est considérée comme une huile très yin par les macrobiotes.

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Sa principale vertu est d'être anti-inflammatoire.
- ◆ Il est important de choisir une huile qui est exempte de contamination par les aflatoxines (mycotoxines provenant de l'*Aspergillus flavus*) très toxiques pour la cellule hépatique et reconnues cancérigènes.

- ◆ Pour les travailleurs de force, elle constitue une bonne huile énergisante,
- ◆ L'huile d'arachide est classée parmi les aliments acidifiants.

Principales indications :

- Inflammations et ulcères stomacaux et duodénaux (à condition qu'elle ne soit pas filtrée mais seulement décantée naturellement),
- Frigidité, impuissance,

Attention : elle peut produire des allergies et des démangeaisons.

L'HUILE D'ARGAN

L'arganier, représentant d'un groupe végétal très ancien en voie de disparition, est aussi appelé olivier du Maroc.

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Elle a beaucoup de points communs avec l'huile d'olive, cependant, elle est plus riche en vitamine E. Son taux de tocophérol (620 mg par kg) est près du double de celui de l'huile d'olive.
- ◆ Légère, de bonne digestibilité.
- ◆ Mélangée à d'autres huiles ou extraits végétaux, elle sert à tonifier et fortifier les enfants, les convalescents, les personnes alitées et affaiblies.

Principales indications :

- Présence de cholestérol,
- Maladies cardio-vasculaires (prévention très active),
- Stérilité féminine,
- Risques de fausse-couche,
- Azoospermie chez l'homme (absence de spermatozoïdes dans le sperme).

L'HUILE d'AVOCAT

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Riche en vitamines A, D et E, c'est un excellent équilibrant nerveux.
- ◆ Elle possède des propriétés anticolibacillaires.
- ◆ On l'indique durant la croissance, la convalescence, la grossesse.

Principales indications :

- Maladie de Raynaud (cyanose des mains, des jambes),
- Hypodermite (inflammations de l'hypoderme),

- Affections gastriques, intestinales, hépato-biliaires,
- Nervosisme, surmenage,
- Rides, sécheresse cutanée.

L'HUILE de BOURRACHE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Rééquilibre le système nerveux.
- ◆ Recommandée pour rétablir les fonctions de l'épiderme.
- ◆ C'est un apport de vitamine F (pour le bien-être féminin).
- ◆ Tonique hormonal masculin et régulateur métabolique.

Principales indications :

- Phlébite, varices, thromboses, cholestérol, hypertension artérielle,
- Diabète, troubles ganglionnaires et immunitaires,
- Impuissance masculine au moment de l'andropause,
- Dégénérescence hépatique par alcoolisme,
- Obésité,
- Vergetures, prévention des rides,
- Syndrome prémenstruel,
- Arthrite, arthrite rhumatoïde,
- Incontinence masculine ou féminine.

Attention : À éviter en cas de cancer du sein relié aux œstrogènes.

L'HUILE DE CAMÉLINE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Lubrifiant des colons irrités.
- ◆ certains auteurs la proposent pour remplacer l'huile de lin.

Principales indications :

- Irritations intestinales (effet calmant),
- Athérosclérose : la présence d'acide linoléique rend la caméline précieuse pour la protection artérielle,
- Cholestérol,
- Maladies vasculaires.

L'HUILE DE CARDON

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Elle est riche en acides gras insaturés et en vitamines E, F et provitamine A.
- ◆ L'huile de cardon est sans doute la seule à posséder de la silymarine en solution. La silymarine piège les radicaux libres responsables de certains cancers. C'est aussi un régénérateur et un détoxifiant puissant du foie.
- ◆ Elle possède un léger effet laxatif et diurétique.
- ◆ Augmentation de la production d'hormones de croissance, et de l'hormone nécessaire dans le processus du cycle menstruel.

Principales indications :

- Hépatites, ingestion d'alcool ou de médicaments, cirrhose,
- Abus de tabac, suite de traitements pharmacologiques agressifs,
- Inappétence, Asthénie, Douleurs.

L'HUILE DE CARTHAME

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Elle possède les mêmes propriétés que l'huile de tournesol pour l'élimination du cholestérol.
- ◆ De plus, elle est utilisée pour ses vertus antirhumatismales.
- ◆ Elle est très riche en acides gras utiles contre le vieillissement.

Principales indications :

- Elle a les mêmes particularités que l'huile d'olive pour la sécrétion biliaire (drainage hépatique et action laxative douce).
- Arthrite, Artériosclérose, Obésité, Sénilité, Constipation.

L'HUILE DE COLZA

La toxicité de l'huile de colza vierge, non-raffinée et à froid, parfois dénoncée, n'a jamais été prouvée.

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Cette huile fait partie des bonnes huiles alimentaires à l'égard des maladies cardiovasculaires.
- ◆ Elle est recommandée pour lubrifier le colon.
- ◆ Recommandée aux prématurés pour le développement de leur système nerveux.

Principales indications :

- Risques de thrombose.
- Risques d'athérosclérose.
- Sécheresse des muqueuses intestinales.
- Coliques hépatites et néphrétiques (prévention).
- Morsures de vipères.

L'HUILE DE COURGE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Vermifuge.
- ◆ Laxative, reminéralisante, tonifiante du système vasculaire.
- ◆ Cicatrisante, calmante, émolliente.

Principales indications :

- Recommandée pour expulser ténias, oxyures, et ascaris.
- Caries, dégénérescence dentaire.
- Aphtes, Gerçures, Inflammations urinaires, Hémorroïdes
- Hypertrophie de la prostate.

L'HUILE DE GERME DE BLÉ

Généralement, le germe de blé est mis en macération dans une huile alimentaire pressée à froid avant d'être pressé.

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Les personnes fatiguées, anémiées, nerveuses, surmenées doivent l'utiliser.
- ◆ Les vitamines A et E lui confèrent un pouvoir régénérateur cutané.
- ◆ Elle protège l'organisme, contre les radicaux libres provenant des déchets du métabolisme et des polluants de l'environnement.

Principales indications :

- Troubles cardiovasculaires.
- Myopathies et maladie de Dupuytren.
- Stérilité, frigidité, impuissance.
- Elle est utile également pendant la grossesse et l'allaitement.

L'HUILE DE MACADAMIA

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Elle soutient et renforce la minéralisation.

Principales indications :

- Troubles cardiaques.
- Excès de cholestérol dans le sang.
- Grossesse.
- Sénilité, vieillissement.
- Croissance des adolescents.

L'HUILE DE NIGELLE

La nigelle fait partie des médicinales des peuples d'Orient. C'est une huile fluide rougeâtre à saveur amère et à odeur particulière.

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Elle contient une huile essentielle, la nigellone, et un alcaloïde, la mélanthine, du fer, du phosphore, du carotène et des substances antibiotiques naturelles.
- ◆ Elle possède des propriétés stimulantes du système immunitaire. L'huile permet d'accroître la vitalité corporelle. Elle augmente la sécrétion de lait.

Principales indications :

- États infectieux (prévention).
- Allergies respiratoires : asthme, oppression respiratoire, bronchite.
- Verrues.
- Troubles de la mémoire.
- Maux de tête.
- Désordres cardiovasculaires.
- Fatigue chronique.
- Allergies cutanées, psoriasis, herpès, eczéma.

L'HUILE DE NOISETTE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Teneur intéressante en vitamine A et en vitamine E.
- ◆ Nutritive, énergétique, reminéralisante.

- ◆ Elle est vivement conseillée aux personnes âgées et aux diabétiques.
- ◆ Elle contiendrait un principe hypotenseur.

Principales indications :

- Tuberculose,
- Lithiase urinaire,
- Coliques néphrétiques,
- Déshydratation de l'épiderme, peaux sensibles, peaux rouges,
- Anémie de l'adolescent,
- Parasites intestinaux (ténia),
- Certains auteurs l'ont suggéré contre l'épilepsie, la frigidité, l'impuissance.

L'HUILE DE NOIX

Vertus thérapeutiques :

- ◆ C'est l'huile de la prévention des infections cardiovasculaires (action hypocholestérolémiant et anti-athéromateuse),
- ◆ Laxative et purgative,
- ◆ Elle protège les cellules nerveuses et cérébrales,
- ◆ Elle favorise la lactation des nourrices.

Principales indications :

- Calculs rénaux, gravelle (associée à l'huile d'amande douce),
- Parasites intestinaux,
- Défaillance de la mémoire,
- Stress intense,
- Palpitations cardiaques,
- Allaitement.

L'HUILE D'ONAGRE

Vertus thérapeutiques :

- ◆ L'huile d'onagre sert pour la prévention des processus dégénératifs du foie des alcooliques.
- ◆ C'est une huile antistress.
- ◆ L'huile possède la vertu importante de régulation sur le système hormonal. Pour le bien-être menstruel féminin, utiliser surtout pendant les 15 derniers

jours du cycle.

- ◆ Elle renforce le système immunitaire.
- ◆ Elle est favorable au système cardio-vasculaire et au déséquilibre de la pression artérielle.

Principales indications :

- Vieillesse et sénilité (ralentissement du processus).
- Hypercholestérol et pathologies cardiaques. On la suggère aussi pour normaliser l'état des diabétiques (empêche la formation des caillots sanguins).
- Problèmes liés au cycle féminin.
- Sclérose en plaques et maladies dégénératives (étude du Dr Kousmine).
- Hyperactivité des enfants (en appoint).
- Fatigue post-virale.
- Inflammation associée à l'arthrite, à l'arthrite rhumatoïde.
- Elle permet de réduire les effets toxiques de l'alcool.
- Obésité et problèmes circulatoires liés à des dérèglements hormonaux.
- À éviter en cas de cancer du sein relié aux œstrogènes.

L'HUILE DE SÉSAME

Vertus thérapeutiques :

- ◆ Riche en lécithine et en phosphore, elle est utile pour les fonctions nerveuses et cérébrales. Elle stimule l'activité intellectuelle, améliore la mémoire et favorise la clarté d'esprit (Kagemori), augmente l'intelligence (ayurvéda). Son fort taux de lécithine la fait recommander pour construire le système nerveux des enfants.
- ◆ Elle contient du sésamol, un antioxydant particulièrement efficace et protecteur cardiovasculaire.
- ◆ Elle active la circulation sanguine des capillaires.

Principales indications :

- États dépressifs, fatigue mentale,
- Vieillesse,
- Difficulté de concentration,
- Boues cholestéroliques,
- Toxines intestinales,

- Menstruations : prise 5 jours avant les règles, elle régularise le cycle et évite les faiblesses menstruelles,
- Constipation.

Il existe, bien entendu, de nombreuses autres huiles (nous n'avons pas cité, en particulier, l'huile d'olive qui est abondamment traitée partout sur Internet). Volontairement, nous n'avons sélectionné ici que celles qui nous paraissaient avoir les propriétés les plus efficaces. Nous avons écarté enfin, les huiles les plus controversées par les nutritionnistes : graines de coton, maïs, pépins de raisin, Olestra (mélange de polyesters de saccharose : graines synthétiques)...

Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter votre médecin habituel.