



Aujourd'hui, l'Olivier :  
Un traitement naturel ancestral...  
En bonus, la réalisation d'une décoction de feuilles d'olivier



## #2 – L'olivier

L'olivier est surtout connu pour son fruit et son huile. L'huile d'olive est souvent utilisée dans la cuisine méditerranéenne, pour assaisonner les légumes, et la cuisson de nos plats. Elle est essentielle dans le régime crétois.

**Le régime Crétois** qui est également appelé régime méditerranéen est un mode de vie qui est pratiqué par les pays de la mer Méditerranée, il consiste à manger du poisson et des légumes légèrement cuits avec de l'huile d'olive et du vin.

Depuis les années 50, plusieurs études ont montré que les peuples du bassin méditerranéen (Grèce, Italie et Corse) qui se nourrissent de cette façon, présentent **moins de cancers et de maladies cardiovasculaires**, ainsi qu'un taux très bas de mortalités par rapport aux américains du Nord.

Le régime Crétois, est composé de **repas riches en fibres, en vitamines, minéraux et en céréales**. Il utilise des corps gras riches en acide gras mono-insaturés. Le régime Crétois est composé, de fruits beaucoup de légumes, du poisson plutôt que de la viande rouge, et de **l'huile d'olive**.



## Composition de l'huile d'olive

Corps gras exclusif du régime méditerranéen, l'huile d'olive a une bonne réputation nutritionnelle. À l'instar de toutes les huiles, elle fournit 100 % de lipides, et par conséquent 900 kcal pour 100 g (90 kcal la cuillère à soupe).

Elle n'est pas pour autant déconseillée en cas de surpoids, puisqu'elle apporte de bons nutriments.

Ses lipides sont pour les trois quarts des acides gras mono-insaturés (ou oméga 9), qui contribuent à réduire le taux sanguin de mauvais cholestérol (LDL), et à augmenter le bon cholestérol (HDL).

Elle contient en revanche peu d'oméga 3 et 6 essentiels, qu'on trouve dans d'autres huiles (colza, noix, soja...).

Obtenu par simple pression à froid, l'huile d'olive vierge présente une très bonne teneur en vitamine E, ainsi qu'en polyphénols, tous ces composés antioxydants ayant des vertus préventives des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

L'huile d'olive est particulièrement recommandée en prévention cardio-vasculaire, aux personnes hypercholestérolémies, hypertendues ou diabétiques.

Il est souhaitable d'alterner sa consommation avec une huile plus riche en oméga 3 et 6 essentiels.

L'huile d'olive se conserve longtemps, embouteillée, à l'abri de la lumière dans un endroit frais.

L'huile d'olive possède un goût qui lui est propre. Elle peut être utilisée en assaisonnement, pour des vinaigrettes, des mayonnaises, mais aussi pour les marinades de vos viandes ou poissons.

Elle est particulièrement adaptée à la cuisson, notamment des légumes comme les courgettes, les oignons ou les carottes. Elle peut être chauffée jusqu'à 220°C (la température de friture est de 180°C).

## L'olivier est aussi un traitement naturel ancestral

L'histoire de l'utilisation de la feuille d'olivier commence il y a des milliers d'années, quand les guérisseurs des villages Corses, Sardes, Romains et Grecs soignaient les infections et prévenaient les épidémies même les plus dévastatrices par des décoctions longuement mijotées du précieux feuillage.





