

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 28

**Rubrik:** Le jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'AIL ET LA SAUGE pour protéger notre organisme

Le *Talmud* vante déjà les bienfaits des aulx, dont il ne faut pas hésiter à avaler des gousses chaque semaine. Adieu les parasites intestinaux!



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Dame nature est généreuse. De multiples plantes peuvent nous soulager des petits maux quotidiens et améliorer notre santé. Parmi elles, l'ail est sans doute l'une des merveilles qui nous aident le plus.

Si nos défenses immunitaires sont capables de les mettre au pas, les millions de microbes, virus et autres bactéries, qui nous entourent, ne représentent pas

un grand danger pour notre santé. Et ce ne sont pas la sagesse et le bon sens populaire qui le contrediront! Encore faut-il que notre organisme ait les munitions nécessaires pour les combattre... Parmi les mousquetaires de la nature qui permettent de nous fortifier, sans effets secondaires, sans contre-indications connues et à un coût dérisoire, une des vedettes reste incontestablement

l'ail. Ses vertus sont d'ailleurs connues depuis la nuit des temps.

Même le *Talmud* s'y intéresse! Il reconnaît à l'ail cinq propriétés majeures: il rassasie, il échauffe le corps, il rend le sperme plus abondant, il protège contre la peste et il tue les parasites intestinaux. Rien que cela! Notre conseil: deux fois par semaine, avalez le quart d'une gousse d'ail sans la mâcher.

## À VOS FILTRES!

Et en sus de cette plante miraculeuse, pensez aussi à toujours cultiver de la sauge officinale bio dans votre jardin. Une fois par jour, versez deux décis d'eau bouillante sur trois ou quatre feuilles de cette herbe aromatique:

- Laissez infuser deux minutes
- Rajoutez dix gouttes de teinture mère de propolis
- Filtrez et buvez chaud ou froid

Pourquoi l'utilisation des feuilles entières de sauge officinale bio est-elle la façon la plus efficace et économique de bénéficier de ses multiples propriétés bienfaisantes? Tout simplement parce que, contrairement à une plante broyée, les feuilles entières ont conservé tous leurs principes actifs, en particulier les huiles essentielles particulièrement fragiles et volatiles. Et souvenons-en-nous: le mot «sauge» vient du latin «salvare» qui signifie «sauver»...

## Offre exclusive réservée aux abonnés de Générations Plus

A chaque commande du livre *Votre rendez-vous santé au Jardin de Jacky*  
GRATUIT - 1 paquet de Saugue officinale offert

Je commande  exemplaire(s) de *Votre rendez-vous santé au Jardin de Jacky*  
au prix de Fr. 24 fr. + participation aux frais de port (6 fr.)

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Rue/N° \_\_\_\_\_ NPA/Localité \_\_\_\_\_

Pour chaque commande d'un exemplaire dans sa nouvelle version de l'ouvrage de J.-J. Descamps, je recevrai un paquet de Saugue officinale bio gratuit.

A renvoyer à PhytoSanté, chemin de Valency 19, 1004 LAUSANNE

