

OLIVIER

Olea europea

Partie utilisée : les feuilles

Elles stimule les fonctions biliaires, hypoglycémiantes et hypotensives. L'huile d'olive est laxative.

Quand et comment l'utiliser:

- . **Constipation** : prendre chaque matin à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive à laquelle on a ajouté quelques gouttes de citron.
- . **Diabète** : prendre deux verres par jour, en dehors des repas, d'une décoction de feuilles d'olivier à raison de 20 g de feuilles sèches ou 30 g de feuilles fraîches pour un litre d'eau, bouillir 20 minutes.
- . **Pour activer les fonctions biliaires** : boire le matin à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive à laquelle on aura adjoint quelques gouttes de citron

Hypertension : boire trois verres par jour d'une infusion de 30 g de feuilles fraîches ou 20 g de feuilles sèches d'olivier, pour un litre d'eau bouillante, infuser dix minutes.

Obésité : boire trois verres par jour d'une décoction de 30 g de feuilles fraîches ou 20 g de feuilles sèches pour un litre d'eau, bouillir dix minutes.

Peau sèche : se lotionner la peau avec un mélange d'huile d'olive et d'huile de ricin à parties égales.

Rhumatismes : frotter les articulations avec la préparation suivante faite à l'avance : laisser macérer huit jours 100 g de fleurs de bruyère dans un demi litre d'huile d'olive en remuant chaque jour, filtrer.

Remarque de J Gault: je viens de découvrir que dans le Coran, l'olivier est appelé شجرة المباركة c'est à dire : arbre béni.