

HUILE D'OLIVE
(Extrait de Awake 2009)

“J e garde une bouteille d’huile d’olive sur le comptoir de ma cuisine, d’où elle est pleinement visible et facile à prendre, car je l’utilise beaucoup.

J e l’utilise pour faire des œufs brouillés, pour y tremper du pain, pour me concocter une vinaigrette vite faite...

En fait, c’est pratiquement la seule huile que j’utilise en cuisine.

Pourquoi ?

Parce que l’huile d’olive est pour les maladies cardiaques ce qu’une pluie torrentielle soudaine est pour un feu de forêt.

Ça apaise l’inflammation, réduit l’oxydation, et baisse le taux de cholestérol.

L’huile d’olive est au centre de la cuisine dite méditerranéenne, cette dernière étant riche en légumes, grains complets (avec leurs peaux), fruits etc. Des études ont montrées qu’un tel régime réduit en grande partie les risques de maladies cardio-vasculaires.

(The Green Pharmacy)

Dans le Qour-âne Majîd, Allah Ta’ala fait un serment en disant :

“ Par le figuier et l’olivier !”