

## LÉGUMES



### Haricots, pois, lentilles, sésame.

Légumes riches en nitrates et en lipides.

Ils procurent des fibres insolubles qui améliorent l'irrigation du côlon et détruisent les bactéries.

Faites-les tremper une nuit en ajoutant une pincée de bicarbonate pour réduire le temps de cuisson avant de les verser dans aussi peu d'eau bouillante que possible avec un peu de vinaigre, de jus de citron ou de pomme pour réduire les effets nocifs de la cuisson.

Une fois que les légumineuses sont bien cuites, salez et ajoutez un peu d'huile.

Les graines germées sont pleines de vitamines et de minéraux. Ecrasez-les avant de les donner.

### Graine de sésame.

Comme le lin, cette plante est riche en huile.

Écrasez les graines pour former une crème épaisse et huileuse.

Vous pouvez y mélanger du lait et, trois ou quatre fois par semaine, en ajouter une cuillerée à dessert sur les céréales pour un chien de taille moyenne.

### Les carottes.

Râpées, données crues, elles nettoient le sang et contribuent à éliminer les vers.

Elles sont aussi bénéfiques pour l'émail des dents et les yeux.

Vous pouvez aussi les cuire dans un peu d'eau, comme les navets, topinambours, et autres patates douces...

À incorporer au mélange de céréales.

Les navets chauds peuvent servir de cataplasmes sur des membres gonflés et les furoncles.