

LES BIENFAITS DE LA SALSEPAREILLE

Les principales propriétés de la Salsepareille:

Des propriétés dépuratives et stimulantes

La Salsepareille est reconnue pour ses puissantes propriétés dépuratives, aidant à éliminer les toxines de l'organisme. Diurétique, elle favorise la production d'urine, contribuant à l'élimination de l'excès d'eau et des déchets métaboliques. Ces propriétés sont renforcées par son activité antifongique, utile pour réduire certaines infections intestinales grâce aux saponines actives présentes dans la racine. Par ailleurs, son action anti-inflammatoire en fait une alliée précieuse pour soulager les douleur et inflammation articulaires notamment en cas de rhumatismes ou d'arthrite. La Salsepareille est aussi connue pour ses effets stimulants sur le système immunitaire notamment en aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Des propriétés dermatologiques

La Salsepareille possède des propriétés anti-inflammatoires, antiprurigineuses, antioxydantes et antiseptiques. La zarzaponine, un stéroïde présent dans la plante, est particulièrement efficace pour réduire les lésions cutanées, notamment chez les personnes souffrant de psoriasis. Les extraits de Salsepareille peuvent également apaiser les irritations, les démangeaisons ou la desquamation associées à d'autres affections dermatologiques comme l'eczéma ou l'acné.

Les propriétés cosmétiques

Grâce à ses vertus purifiantes et tonifiantes, la Salsepareille d'Europe est utilisée dans des produits cosmétiques pour améliorer l'apparence et la qualité de la peau. En cure interne, elle peut également favoriser un teint plus lumineux et une peau assainie, grâce à ses propriétés dépuratives et antioxydantes.

En bref, la Salsepareille est une plante polyvalente aux effets :

- Dépuratives et détoxifiantes
- Bienfaits sur l'équilibre hormonal
- Stimule la fonction immunitaire
- Antioxydantes : prévient le vieillissement cutané
- Améliore la digestion en favorisant l'absorption des nutriments

Les utilisations naturelles de la Salsepareille

1. **En infusion ou décoction** : la racine de Salsepareille peut être utilisée en infusion (30 g de racine par litre d'eau) pour ses propriétés diurétique et dépuratives. Consommez 2 à 3 tasses par jour. Pour les affections cutanées, préférez une décoction : faites bouillir la racine pendant 2 minutes, puis laissez reposer avant utilisation.
2. **En cuisine** : les jeunes pousses de Salsepareille se consomment comme des Asperges sauvages, ajoutant une touche originale à vos plats.
3. **Sous la forme de compléments alimentaires** : la racine de Salsepareille est disponible sous forme d'extrait sec ou aqueux, teinture-mère, gélules ou comprimés. Suivez toujours les recommandations du fabricant pour le dosage.

4. **En cosmétique** : en usage externe, la Salsepareille s'utilise sous forme de lotion tonique (décoction refroidie) ou d'extrait intégré dans des crèmes pour ses propriétés purifiantes et tonifiantes.

Précautions d'usage

La Salsepareille est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes présentant des troubles rénaux. Il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé avant de l'utiliser, surtout en cas de traitement médicamenteux en cours.

LES BIENFAITS DE LA BARDANE

La bardane est une plante utilisée en médecine holistique pour ses bienfaits dépuratifs et dermatologiques. En d'autres termes, sa richesse en antioxydants élimine les toxines et apaise les inflammations cutanées. On vous explique tout ça en détail grâce aux résultats d'études scientifiques qui ont été effectuées sur la bardane, ses feuilles et ses racines.

SOIN DE LA PEAU

La bardane est réputée pour ses vertus dermatologiques grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui combattent l'acné, l'eczéma et même le psoriasis.

Une étude publiée dans le *Journal of Ethnopharmacology* démontre que certains de ces composés (l'arctigénine et l'arctiine) possèderaient des effets anti-inflammatoires qui apaisent les irritations cutanées.

En phytothérapie, une utilisation régulière de préparation à base de bardane sur plusieurs semaines serait bénéfique pour ramener un équilibre cutané en cas de peau grasse ou d'imperfections.

DÉTOXICATION

La bardane est une plante détox qui stimule les fonctions éliminatrices du foie et des reins. Cette stimulation des organes d'élimination préviendrait plusieurs affections cutanées en favorisant l'évacuation des toxines qui, autrement, pourraient générer des éruptions ou des inflammations de la peau.

Une étude publiée dans l'International Journal of Molecular Sciences met en évidence la capacité des polyphénols de la bardane à stimuler la production d'enzymes impliquées dans la détoxification hépatique, confirmant son rôle dépuratif.

Pour accompagner cette détoxification, des formulations combinant plusieurs plantes dépuratives, de l'artichaut et du Chardon-Marie sont très efficaces pour créer une synergie qui augmentent l'effet détox de la bardane.

DIGESTION

Les composés actifs présents dans ses racines stimulent la production de bile, facilitant une digestion plus efficace des graisses et une meilleure absorption des nutriments essentiels.

Une recherche publiée dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry démontre que les fibres prébiotiques présentes dans la racine de bardane, notamment l'inuline, favorisent l'équilibre de la flore intestinale. Cette action sur le microbiote intestinal améliorerait le confort digestif.

ANTIOXYDANT ET ANTI-INFLAMMATOIRES

La racine de bardane regorge d'antioxydants tels que la quercétine, la lutéoline et divers acides phénoliques. Ces composés neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire prématué et de nombreuses pathologies dégénératives.

Une étude publiée dans le Journal of Ethnopharmacology révèle que les extraits de racine réduisent les marqueurs inflammatoires dans le sang de patients souffrant d'arthrose, soulagent les douleurs articulaires et les inflammations chroniques.

Le potentiel antioxydant de cette plante explique ses bienfaits sur la peau et les cheveux. En protégeant les cellules cutanées et les follicules pileux contre les agressions oxydatives, la bardane maintient leur vitalité et leur résistance face aux agressions extérieures (pollution ou rayons UV).

RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

Des études mettent en évidence une activité hypoglycémiante intéressante, particulièrement pertinente pour les personnes cherchant à maintenir une glycémie équilibrée.

Une recherche parue dans BMC Complementary and Alternative Medicine démontre que certains composés présents dans la bardane favorisent la sensibilité des tissus à l'insuline, contribuant ainsi à une meilleure gestion du taux de sucre sanguin.

Ces propriétés régulatrices s'expliquent notamment par la présence d'antioxydants spécifiques dans les racines de bardane qui protègent les cellules pancréatiques impliquées dans la production d'insuline.

LA SANTÉ CAPILLAIRE

La bardane est reconnue pour ses effets bénéfiques sur les cheveux et le cuir chevelu. Les composés actifs présents dans son huile et ses extraits nourrissent en profondeur les follicules pileux tout en régulant la production de sébum, contribuant ainsi à maintenir un équilibre optimal du cuir chevelu.

Une recherche dermatologique démontre que les acides gras essentiels contenus dans l'huile de racine de bardane stimulent la microcirculation du cuir chevelu, favorisant ainsi un meilleur apport en nutriments aux follicules pileux.

Cette action revitalisante explique pourquoi de nombreuses formulations capillaires (lotions ou shampooings) contre la chute de cheveux ou le cuir chevelu irrité intègrent la bardane parmi leurs ingrédients.

SYSTEME HUMINITAIRE

Les composés bioactifs présents dans les racines et les feuilles de bardane renforcent les défenses naturelles de l'organisme.

Une étude publiée dans l'*International Journal of Biological Macromolecules* met en évidence la capacité des polysaccharides extraits de la racine à stimuler l'activité des cellules immunitaires, renforçant ainsi la réponse de l'organisme face aux agressions extérieures.

Cette action immunomodulante s'explique par la présence d'inuline, un prébiotique naturel qui favorise le développement d'une flore intestinale équilibrée, aujourd'hui reconnue comme un pilier essentiel de votre immunité.

Les préparations à base de bardane sont appréciées pendant les

périodes de changement de saison, lorsque l'organisme a besoin d'un soutien pour faire face aux variations climatiques et à l'augmentation des agents pathogènes en circulation.

Qu'est-ce que la bardane ? (racine, feuilles et composés actifs)

La bardane est une plante de la famille des Asteraceae. Originaire des régions tempérées d'Asie et d'Europe, elle peut atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur. Elle se distingue par ses grandes feuilles cordiformes veloutées et ses fleurs pourpres.

Les parties les plus utilisées phytothérapie les racines, récoltées à l'automne ou au printemps, lorsqu'elles sont riches en principes actifs. Ces imposantes racines brunes renferment un complexe de substances :

- L'inuline (jusqu'à 50% de la composition de la racine fraîche) ;
- Des acides phénoliques (acide caféïque, acide chlorogénique) ;
- Des lignanes (arctiine, arctigénine) ;
- Des flavonoïdes et des mucilages.

Les feuilles de bardane contiennent des tanins, des huiles essentielles et des flavonoïdes qui leur confèrent des propriétés légèrement différentes mais complémentaires de celles des racines.

Un test cutané préalable est recommandé avant toute utilisation régulière. Appliquez une petite quantité sur l'intérieur de votre poignet et observez pendant 24 heures l'apparition éventuelle de rougeurs, démangeaisons ou gonflements.

Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement

En l'absence de données cliniques suffisantes de son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement, mieux vaut éviter son utilisation. Les principes actifs de la plante pourraient avoir une influence sur l'équilibre hormonal ou être transmis au bébé via le lait maternel.

Les femmes enceintes ou allaitantes souhaitant bénéficier des propriétés dépuratives ou dermatologiques de la bardane devraient consulter un professionnel de santé avant toute chose.

Interactions médicamenteuses potentielles

La bardane pourrait potentialiser l'effet de certains médicaments :

- Les diurétiques ;
- Les hypoglycémiants ;
- Les anticoagulants.

Si vous suivez un traitement médicamenteux, il est essentiel de consulter votre médecin avant de l'intégrer à votre quotidien.

Dosage et durée d'utilisation:

Même les plantes médicinales doivent être utilisées avec discernement. Pour la bardane, on vous recommande de respecter les dosages indiqués et de ne pas prolonger les cures au-delà de 3 mois consécutifs sans avis professionnel.

Conclusion

La **bardane** se distingue comme une plante aux **propriétés** complètes, offrant un soutien naturel pour la santé de la peau, les fonctions de détoxification, la digestion et bien d'autres aspects de votre bien-être.

quotidien.

Les composés actifs présents dans ses **racines et ses feuilles** agissent en synergie pour offrir une approche holistique du soin, traitant à la fois les symptômes visibles et leurs causes profondes.

Pour tirer le meilleur parti de cette plante extraordinaire, privilégiez les produits bio de qualité et intégrez-la dans une démarche globale de **santé** incluant une alimentation équilibrée.

Les vermifuges naturels

L'ail

L'ail (*allium sativum*) est une très ancienne plante médicinale utilisée depuis longtemps pour accompagner différents maux : lutte contre le cholestérol, hypotension, troubles de la coagulation sanguine, infections bactériennes et bien sûr, parasitaires.

L'*allium sativum* possède même des allégations officielles :

On comprend donc que l'ail présente un intérêt dans la lutte (prévention, mais aussi traitement) contre les oxyures. On pourra intégrer de l'ail cru dans son alimentation, autant que faire se peut. Pour améliorer la digestibilité, on pourra opter pour des gélules de poudre d'ail ou des extraits standardisé

Les carottes

Les carottes crues, râpées et idéalement accompagnées d'ail, sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Cette dernière contribue à renforcer le système immunitaire, elle aide donc à lutter contre tout type d'infections, dont les infections parasitaires.

L'huile de foie de morue

L'huile de foie de morue est très connue par nos parents pour son mauvais goût, mais aussi pour son effet fortifiant chez les enfants affaiblis. Elle contient des vitamines A et D naturelles, indispensables pour un bon fonctionnement de nombreuses fonctions, dont l'immunité, mais également une bonne vision, la croissance, une bonne santé des muqueuses et de la peau, l'absorption du calcium. Elle contient également des omégas 3 (EPA et DHA) aux actions anti-inflammatoire et préventeur cardio-vasculaire.

La gelée royale

Sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles nourricières, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine tout au long de sa vie, ce qui lui permet de vivre quarante fois plus longtemps que ses sujets. Aussi appelée « caviar de la ruche », la gelée royale possède une saveur plutôt âcre et acide, pas toujours agréable en bouche, mais dont le goût se fait vite oublier quand on connaît ses bienfaits sur l'organisme. En effet, elle contient :

- de 13 à 18 % de protéines (dont tous les acides aminés essentiels)
- de 4 à 6 % de lipides
- environ 1 % de minéraux et oligo-éléments dont : calcium, fer, cuivre, magnésium...
- environ 65% d'eau
- environ 15 % de glucides (essentiellement du fructose)

Cette composition fait de la gelée royale un aliment idéal pour prévenir des baisses de régime physiques ou intellectuelles, améliorer la résistance aux infections et rebooster les personnes fatiguées.

On la conseille enfin aux personnes âgées en convalescence, et en prévention contre le déclin cognitif.

La papaye

Les graines de papaye contiennent des enzymes protéolytiques (elles détruisent les protéines), qui pourraient détruire les vers intestinaux. Le plus simple est d'intégrer ces graines (sous forme séchées ou fraîches) chaque jour dans son alimentation, en complément de remèdes plus scientifiquement établis, cités ci-dessus.

Le vinaigre de cidre

En raison de sa teneur élevée en acide acétique, on considère que le vinaigre de cidre de pomme crée un environnement hostile pour les vers intestinaux. On conseille de diluer une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau froide ou tiède, à consommer chaque matin à jeun.

Les noix de coco et l'huile de noix de coco

La noix de coco (et donc son huile) présente des propriétés antibactériennes et antivirales. L'huile de noix de coco pourrait donc aider à éliminer une infection d'oxyures. On conseille de :

- Prendre de l'huile de noix de coco par voie orale, à raison d'une cuillère à café pure chaque matin.
- Appliquer chaque soir au coucher une petite quantité d'huile de noix de coco sur la zone affectée (anus donc).

Cependant, il faut noter que l'on manque d'études scientifiques sur l'efficacité de cet ingrédient naturel.

Les graines de courge, un vermifuge naturel incontournable

Les graines de courge, que l'on appelle aussi pépins de courge, sont riches en de nombreux nutriments :

- des protéines (29%)
- des minéraux (magnésium, phosphore, zinc, fer, calcium)
- des antioxydants (caroténoïdes : zéaxanthine, lutéine, β carotène, phytostérols)
- et des graisses (49%), dont des acides linoléiques et oléiques.

Les graines de courge sont connues pour accompagner la prise en charge de l'hypertrophie de la prostate et plus globalement, des troubles urinaires, ceci grâce aux phytostérols qu'elles contiennent.

Pour le sujet qui nous intéresse dans cet article, il est important de noter que ces graines présentent également des propriétés antihelminthiques grâce à la cucurbitine qu'elles contiennent. L'une des préparations connues pour aider à expulser les oxyures consiste à consommer des graines de courge crues (une cuillère à soupe par prise), ou bien les moudre en poudre et les consommer avec du miel.

La camomille

La camomille appartient à la famille des astéracées. On la retrouve en Europe occidentale, dans les sols secs et sablonneux, riches en silice. Elle pousse en montagne jusqu'à 1000 m d'altitude. On la retrouve également en Amérique du Nord et en Argentine.

Il existe de très nombreuses variétés de camomilles, en voici

deux des plus actives pour le sujet qui nous concerne :

- La camomille odorante ou discoïde (*Matricaria discoïdea*) possède d'exceptionnelles propriétés vermifuges, donc notamment contre les oxyures. On évitera de l'utiliser trop longtemps, car elle peut provoquer une constipation, du fait de son action spasmolytique (la camomille est en effet également très antispasmodique, anti-inflammatoire, sédative ...).
- La camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobile*) est également très efficace pour lutter contre les parasites intestinaux.

Le curcuma

Le curcuma est une plante herbacée et vivace. Son rhizome est utilisé de longue date comme anthelminthique (lutte contre les parasites intestinaux) dans la médecine traditionnelle thaïlandaise ; il a également montré des propriétés anti-helminthiques in-vitro.

Il présente de très nombreuses autres propriétés (anti-inflammatoire, antioxydante, protectrice cardiovasculaire, hépato-protectrice, cholérétique et cholagogue, antispasmodique, stimulante pancréatique ...)

Originaire d'Inde, la plante ne supporte pas le gel et exige une culture sous climat tropical (Asie tropicale, Afrique et Antilles). Le rhizome est la partie de la plante utilisée en phytothérapie.

Le curcuma peut être consommé sous forme de jus de rhizome frais, 1 cuillère à soupe par jour pendant une semaine minimum. On peut également le consommer sous forme de complément alimentaire, il s'agit alors d'extrait sec compacté sous forme de comprimé, auquel on adjoint du poivre noir ou du gingembre, afin d'en améliorer l'absorption.

LES HUILES ESSENTIELLES:

L'huile essentielle de tea tree

L'huile essentielle de tea-tree (*Melaleuca Alternifolia*) ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, elle peut être utilisée en massage sur le ventre, diluée dans une huile végétale (par exemple, l'amande douce qui peut être utilisée chez les enfants).

Elle peut également être utilisée par voie interne, y compris chez les enfants.

L'huile essentielle d'origan

La plus efficace des huiles essentielles d'origan (il en existe plusieurs !) sera l'origan compact (*Origanum compactum*). Prudence, car elle est extrêmement puissante et comporte de nombreuses contre-indications. On lui préfèrera le thym à linalol, beaucoup plus consensuel et facile à utiliser :

L'huile essentielle de thym

Le thym à linalol (*Thymus zygis*) est, comme l'huile essentielle d'origan compact, une anti-infectieuse puissante, mais elle est plus facile à utiliser, car elle ne comporte pas de risque notoire en dehors de la grossesse, de l'allaitement et chez les tout-petits (moins de 3 mois). On peut l'utiliser par voies interne et externe.

L'huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de cannelle de Chine (*Cinnamomum aromaticum*) est certainement la plus efficace sur le plan antiparasitaire de toutes les huiles citées. On l'utilisera cependant avec une extrême prudence, comme pour l'huile essentielle d'origan compact. Elle est interdite chez les enfants de moins de six ans, les femmes enceintes et allaitantes.

On peut l'utiliser par voie interne, jamais directement en bouche, car elle est dermocaustique à l'état pur. On peut par exemple la diluer dans une huile végétale ou un support neutre.

LES INFUSIONS

L'infusion au thym

Le thym présente des propriétés antiinfectieuses majeures et notamment, anti-parasitaires. On pourra confectionner des infusions avec 2 cuillers à café de sommités fleuries de thym par tasse, à laisser infuser 5 minutes, et en consommer plusieurs tasses par jour.

L'infusion à la menthe poivrée

Cette infusion (refroidie) pourra être utilisée par voie externe pour son action anti-prurigineuse. On réalisera une infusion avec une cuiller à soupe de feuilles que l'on laissera infuser une dizaine de minutes, puis on en imbiberá une compresse que l'on pourra apposer localement pour soulager les démangeaisons.

les plantes contre le cancer

GINGKO BILOBA

LE GINGKO BILOBA est un arbre sacré originaire de Chine. Ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau

- .Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- .Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- .Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- .Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématué des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion :

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale

- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

Consommation de la Spiruline

En cure

Il est recommandé d'effectuer **2 cures de 1 à 3 mois** par an :

Au printemps : pour éliminer les toxines accumulées en hiver.

À l'automne : pour renforcer ses défenses naturelles avant l'hiver.

En paillettes:

2 cuillères à dessert par jour, à consommer directement en bouche avec un verre d'eau ou mélangées à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre:

2 cuillères à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés:

8 à 10 comprimés par jour en une seule ou plusieurs prises.

(1 comprimé = environ 500 mg).

En entretien

Une consommation quotidienne et modérée permet de maintenir les bienfaits sans interruption et d'éviter les effets « yoyo ».

En paillettes

1 cuillère à dessert par jour, à consommer directement ou mélangée à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre

1 cuillère à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés

4 à 5 comprimés par jour en une ou plusieurs prises.

Quand consommer la Spiruline ?

La spiruline se consomme **de préférence le matin ou le midi** pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

Pour un effet **coupe-faim**, consommer la spiruline **30 minutes avant le repas** avec un verre d'eau.

Bien que cet effet soit présent avec les comprimés, il est encore plus marqué sous forme de paillettes.

Consommation chez les enfants

La quantité de spiruline recommandée varie selon le poids de l'enfant :

10 kg = 1 g de spiruline.

20 kg = 2 g de spiruline.

Précautions d'utilisation

Commencer la prise de spiruline par **de petites quantités** la première semaine pour éviter un transit accéléré.

Éviter la spiruline en cas d'**hémochromatose** (excès de fer).

Espacer la prise de spiruline d'environ **30 minutes** avec le café, le thé ou l'alcool* afin de maximiser son absorption.

LES CHAMPIGNONS

Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les **champignons** renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Plusieurs études ont montré son rôle bénéfique dans la prévention de l'apparition de certains cancers. C'est le cas notamment des Polyporacées et des Muconoporacées.

LE VARECH

(voir rubrique je veux savoir: LE VARECH)

Riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iodé**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Posologie:

1 x 1 cuillères à mesurer (~ 400 mg) varech en poudre par jour avec les repas.

L'ALOE VERA

(voir rubrique je veux savoir: l'aloë Vera)

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloë vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloë vera est composée de plus de soixante-quinze éléments

actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloë vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Nous vous conseillons de consommer **30ml de gel d'Aloé Vera par jour**, soit l'équivalent de 3 bouchons-doses, de préférence à jeun le matin.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

(voir rubrique je veux savoir: L'AIL)

L'ail est une plante potagère aux multiples vertus. Hippocrate recommandait déjà sa consommation en grandes quantités comme remède contre le cancer.

Son principal composé, le disulfure de diallyle, empêcherait

le développement et la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du côlon,

Santé cardiovasculaire

Certaines études ont montré que l'ail peut réduire de façon modérée le taux de cholestérol total et LDL (le « mauvais » cholestérol). Il permettrait également une légère diminution de la pression artérielle. Par ailleurs, l'ail possède une activité anticoagulante. L'ensemble de ces mécanismes pourrait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glycémie et diabète

Une méta-analyse basée sur 7 études cliniques suggère une réduction modérée de la glycémie à jeun. Mais des études complémentaires à plus grande échelle sont nécessaires pour mesurer et confirmer ce bénéfice.

Immunité et infections

En laboratoire, les composés soufrés de l'ail présentent des propriétés antimicrobiennes. Toutefois, les études cliniques sur l'efficacité préventive de l'ail contre les infections restent limitées et peu concluantes.

L'ail réduit la tendance à la coagulation normale des plaquettes (particules sanguines qui aident à stopper les saignements). Comme l'ail bloque la reproduction des micro-organismes (tels que les bactéries), il a des effets antiseptiques et antibactériens. Ses partisans affirment également que l'ail peut :

- Réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- Réduire le risque de cancer, en particulier pour les cancers gastro-intestinaux
- Réduire la glycémie

On dit également que l'ail permet de prévenir le rhume et de traiter la stéatose hépatique non alcoolique

LE CURCUMA

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DU CURCUMA)

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**.

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

Posologie

On consomme **le curcuma** sous forme de gélules ou de poudre à raison de 3 à 4 fois par semaine, hors périodes de chimiothérapie.

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapeutique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaires.

L'ARMOISE

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DE L'ARTEMISIA(Armoise))

L'armoise annuelle (*artemisia annua*), est une plante traditionnelle de la médecine chinoise ayant un effet prouvé pour lutter contre les maladies parasitaires du sang, en particulier le paludisme.

Les études *in vitro* démontrent une efficacité dans les cas de leucémie, de cancer du sein et de cancer du côlon.

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Pour un usage thérapeutique, **il est recommandé de boire 2 à 4 tasses par jour**. Une tasse par jour suffit comme remède préventif. La tisane *Artemisia annua* est contre – indiquée pendant la grossesse et pour les femmes qui allaitent ainsi que les personnes épileptiques.

LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

REDUIT LA FATIGUE

La **spiruline permet de réduire la fatigue liée à un déficit d'apport ou d'absorption du fer**. Le fer de la spiruline semble être très bien assimilé par l'organisme, d'autant plus que cette dernière en contient en quantité intéressante (1,4 g de fer pour 5 g de spiruline = **10 % des apports journaliers en fer**). En effet, en plus du fer, elle est composée de nutriments permettant d'optimiser son absorption (vitamine C, cuivre, zinc...).

Ainsi, la spiruline permet de soutenir les apports journaliers en fer dans l'optique de réduire la fatigue quotidienne, et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ces

futures et jeunes mamans ont des besoins très élevés en fer, un déficit en ce micronutriment est donc une des causes de fatigue chez ces dernières.

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g de spiruline par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer la spiruline de préférence avec des aliments riches en vitamine C pour optimiser l'absorption du fer : fruits, smoothies, jus de fruits.
- Associer la spiruline avec de la poudre d'acérola dans des préparations (salades, soupes, smoothies, laitages...) car cette dernière est riche en vitamine C.

contre le stress oxydatif

Le bienfait principal de la spiruline est son action sur le stress oxydatif. Ce dernier est un déséquilibre entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et souvent en faveur des premières. Il induit un vieillissement prématué de l'ensemble des cellules de l'organisme. Ce phénomène est donc à l'origine du développement de nombreuses pathologies en lien avec le vieillissement, mais aussi les maladies cardiovasculaires, les maladies cérébrales de type Alzheimer, ainsi que les cancers. Ce phénomène peut favoriser les risques de blessures et d'inflammations chez les sportifs.

La spiruline peut jouer un rôle assez bénéfique sur cet état pathologique puisqu'elle est composée de phycocyanine et de vitamine B2, qui jouent un rôle très intéressant contre le stress oxydatif. De plus, cet effet est boosté par la présence d'autres molécules, bien qu'en quantité faible, qui fonctionnent en harmonie et qui offrent un effet synergique intéressant : cuivre, manganèse, vitamines A, C et E. La spiruline permet donc d'apporter certains nutriments nécessaires aux enzymes antioxydantes afin d'assurer un

équilibrage de la balance entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et ce, malgré une consommation faible (5 g).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à un 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Ajouter d'autres épices et aromates dans les plats pour favoriser les apports en antioxydants (curcuma, curry, ail, moutarde en poudre, origan).
- Consommer des fruits et légumes de couleur au déjeuner et au dîner car ils sont riches en antioxydants.

PERTE DE POIDS

Il est possible d'intégrer la spiruline dans votre régime alimentaire pour profiter de ses bienfaits dans le contrôle du poids. Ce super-aliment apporte à votre organisme tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. De ce fait, il limite les grignotages entre les repas.

GLYCÉMIE

Grâce aux polysaccharides et aux acides gras essentiels présents dans sa composition, la spiruline a des bienfaits régulateurs sur la glycémie. Elle permet de maintenir un taux de glucose idéal dans votre sang.

FAVORISE LA MONTEE DE LAIT

La spiruline agirait comme un aliment galactogène tels que les graines de Fenouil en infusion. Il est d'ailleurs recommandé de consommer la spiruline avec ces graines afin d'optimiser la montée du lait. De plus, des études ont montré que la spiruline optimisait de manière globale la qualité du lait. De ce fait, elle permet d'apporter des nutriments nécessaires à la maman et le jeune enfant durant l'allaitement (fer, cuivre,

protéines, vitamines B1 et B2).

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer en parallèle des graines de Fenouil en infusion pour optimiser les effets sur la montée du lait.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

PROTECTION DU FOIE

La spiruline pourrait jouer un rôle de protection et de soutien du foie pour limiter la toxicité de certaines chimiothérapies. En effet, une étude a montré que la spiruline, consommée en pré-traitement d'un cancer avait donné des résultats très prometteurs. En effet, il semblerait que ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires auraient permis de prévenir ou réduire la toxicité du foie induite par un médicament anticancéreux couramment utilisé.

Cependant, des informations manquent sur la posologie de la spiruline en cas de chimiothérapie. De plus, compte tenu des conséquences que peuvent avoir les interactions médicamenteuses, **il est recommandé d'en informer son cancérologue pour savoir s'il est possible de consommer de la spiruline pendant ou entre les séances de chimiothérapie.**

Conseils du diététicien-nutritionniste :

- Ne pas entamer une cure de spiruline sans en avoir discuté avec un médecin ou un cancérologue.
- En cas d'accord, écouter les recommandations prescrites par le médecin ou le cancérologue.
- En prévention : commencer à 1 g par jour puis augmenter

progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.

- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

BIENFAIT SUR LA PEAU

La spiruline possède également des bienfaits pour la peau. En effet, elle **constitue un allié anti-âge intéressant** grâce à ses composants antioxydants efficaces (phycocyanine, vitamines A, B2, C et E), mais **aide aussi à préserver l'élasticité de la peau** grâce aux acides aminés qu'elle contient. Ces derniers permettent de favoriser la synthèse de collagène, qui est intervenir dans la cicatrisation des microfissures de la peau, mais aussi de régénérer et de préserver l'élasticité des cellules de l'épiderme.

Comment l'utiliser ?

- **Par voie orale** : 1 g de spiruline par jour, puis augmenter au fur et à mesure jusqu'à 5 g par jour. Il est recommandé de la consommer avec des jus de fruits ou des smoothies pour limiter son goût désagréable, et pour faciliter l'absorption de certains nutriments comme le fer.
- **Par voie externe** : la spiruline peut être utilisée sous forme de masque anti-acné ou anti-âge maison par exemple. Pour cela, il suffit d'ajouter 5 g de spiruline dans un masque habituel, ou de réaliser des recettes de masque maison à base de spiruline.

Les bienfaits de la spiruline pour les sportifs

Chez les sportifs également, la spiruline a des bienfaits positifs. Elle **aiderait à augmenter vos performances et votre résistance**.

La spiruline est un complément alimentaire très prisé par les sportifs en raison des vertus qui lui sont le plus souvent attribuées par les sites de vente en ligne, c'est-à-dire l'amélioration de la performance physique et la récupération. Cependant, tous les stéréotypes sur la spiruline sont biaisés car les quantités consommées n'offrent pas d'impact concret dans le domaine du sport, et particulièrement sur la prise de masse musculaire.

En effet, avec des recommandations de consommation basées à 5 g de spiruline par jour, la **spiruline n'apporte que 3 g de protéines, ce qui est insuffisant pour favoriser à elle seule et de manière directe une prise de masse musculaire.**

Les protéines présentes en grande quantité dans la spiruline jouent un rôle dans la réparation et la régénération de vos tissus musculaires:

- Elles participent au bon fonctionnement de votre métabolisme physiologique.
- Elles augmentent le volume d'oxygène nécessaire à vos muscles.
- Elles diminuent les courbatures et douleurs musculaires.

Amélioration des performances

La spiruline contient des polysaccharides qui apportent à votre organisme une énergie progressive. Ce super-aliment agit comme un soutien à l'effort, sans générer d'hypoglycémie.

LES BIENFAITS DE L'ALOE VERA

L'Aloe vera appartient à la famille des Liliacées. Cette plante est renommée pour ses propriétés médicinales et

cosmétiques depuis des millénaires. Elle est issue des régions chaudes et sèches du globe. Dans les régions plus froides, elle est devenue une plante d'intérieur assez courante.

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloë vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

HYDRATANT

Grâce à sa forte teneur en eau (plus de 90%) l'aloë vera est un excellent hydratant pour la peau. En appliquant du gel d'aloë vera sur la peau, celle-ci est hydratée en profondeur, laissant une sensation de fraîcheur et de douceur. De plus, sa richesse en polysaccharides permet de former un film protecteur à la surface de la peau, qui retient l'humidité et empêche la déshydratation. Appliquer régulièrement, voire quotidiennement, de l'aloë vera sur votre peau peut vous aider à la garder douce, souple et parfaitement hydratée, tout en renforçant sa barrière naturelle. Enfin, l'aloë vera est aussi utilisé dans les traitements de l'eczéma et de toutes les pathologies dans lesquelles la barrière hydrolipidique est défaillante. Il agit à la fois comme agent anti-inflammatoire et limitant les réactions de peau et en l'hydratant en profondeur. Si chez certains patients les effets restent à démontrer, cette plante pourrait tout de même aider à apaiser les tiraillements dûs à une sécheresse excessive.

BRULURES ET CICATRICES

L'aloë vera est largement reconnu pour ses propriétés cicatrisantes et régénérantes sur les plaies, les coupures et les brûlures mineures. Ses composants bioactifs stimulent la

production de collagène et de fibroblastes, qui favorisent quant à eux, la régénération des tissus cutanés endommagés. En appliquant du gel d'aloë vera sur les brûlures, les coupures ou les cicatrices, il va accélérer le processus de guérison et réduit le risque d'infections et de formation de cicatrices.

ANTI AGE

Grâce à sa richesse en antioxydant tels que les vitamines C et E, l'aloë vera aide à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématué de la peau. Il stimule également la production de collagène, ce qui contribue à réduire l'apparence des rides et des ridules. Les antioxydants présents dans l'aloë vera, tels que les vitamines C et E, ainsi que les enzymes et les acides aminés qui entrent dans sa composition, aident à protéger la peau contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. En neutralisant ces radicaux libres, l'aloë vera prévient le vieillissement cutané et réduit l'apparence des rides et des ridules. En plus, grâce à ses propriétés hydratantes et régénérantes, il maintient la fermeté, l'élasticité de la peau, la rendant radieuse. En appliquant régulièrement de l'aloë vera sur votre visage, vous l'aideriez à conserver une apparence plus jeune et plus saine.

L'aloë vera ne se limite pas à ses bienfaits pour la peau et les cheveux ; il offre également de nombreux avantages pour la santé lorsqu'il est consommé sous forme de jus ou de suppléments.

DIGESTION

L'aloë vera est réputé pour ses propriétés apaisantes sur le système digestif. En effet, sa richesse en composés anti-inflammatoires et en polysaccharides aide à apaiser les irritations de l'estomac et des intestins. Il peut donc être bénéfique pour soulager rapidement des symptômes tels que les brûlures d'estomac, les reflux acides et les ballonnements.

Aussi, grâce à ses propriétés laxatives douces, l'aloë vera peut contribuer à réguler le transit intestinal. En stimulant les mouvements péristaltiques de l'intestin, il favorise une évacuation régulière des selles tout en prévenant la constipation et en améliorant la santé digestive en général. Cependant, il est important de l'utiliser avec modération pour éviter tout effet laxatif excessif.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloë vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloë vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Préventive et curative: Mélangez du jus d'aloë arborescents pur (60 ml) avec du miel (500 mg) et de l'alcool fort (4 cuillères à soupe). Prenez une cuillère à soupe de ce mélange 1/4 d'heure avant les trois principaux repas de la journée, sur une durée de 10 jours renouvelable sur avis médical.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

LES BIENFAITS DU VARECH

Le varech est une algue riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iodé**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissemement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Un coupe-faim naturel

Il s'agit d'abord d'un coupe faim naturel, grâce à sa structure riche en **mucilages**.et à certains composés comme les

fucoïdanes. Il aide à atteindre rapidement la sensation de satiété car son volume augmente au contact de l'eau. Il s'agit donc d'une algue **aide-minceur**, utile dans le cadre de régime amincissant en complément de mesures diététiques.

Une source d'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne

Le Varech est riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une **source importante d'iode**, qui contribue à la production d'hormones thyroïdiennes, essentielles pour réguler le métabolisme et l'énergie.

En synergie avec d'autres plantes, le varech permet aussi de lutter contre les cellulites (sa teneur en iode intervient dans le métabolisme des graisses de l'organisme).

Des vertus antifatigue et immunitaire

Par ailleurs, le varech possède des vertus antifatigue grâce à sa forte concentration en **vitamines** :B9 et C et en **minéraux** : cuivre, Zinc sélénium, calcium, magnésium, potassium sodium, soufre, silicium et fer, Il permet de stimuler le système humanitaire et de prévenir l'apparition de certaines affections.

Une algue riche en antioxydants

Cette algue est également riche en antioxydants, notamment les **phycocyanines**, qui sont des pigments bleus, réputés par leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le varech était d'ailleurs utilisé par les Romains pour ses vertus anti-inflammatoires. Il aide à lutter contre les rhumatismes et à calmer les articulations douloureuses.

Des effets laxatifs légers

Le varech, et les algues de manière plus générale, peuvent provoquer un effet laxatif et ramollir les selles. Les fibres qu'il contient facilitent le transit intestinal et nourrissent le microbiote. Grâce à ses légers effets laxatifs, le varech

permet également de calmer les brûlures d'estomac.

LES BIENFAITS DU GINKGO BILBAO

LE **GINGKO BILOBA** est un arbre sacré originaire de Chine. Ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- . Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- . Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- . Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- . Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématué des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
 - Avant une intervention chirurgicale
 - Pendant la grossesse ou l'allaitement
-

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Originaire d'Asie, ***Curcuma longa*** est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**. En effet, en bloquant la formation des vaisseaux sanguins qui nourrissent les tumeurs, le curcuma en poudre permet de limiter la prolifération des cellules cancéreuses dans l'organisme

BIOACTIF PROTECTEUR

Les aliments végétaux colorés sont bons pour la santé, grâce à leurs pigments végétaux, et le curcuma ne fait pas exception à la règle. Une grande partie de la publicité faite autour de cette épice est due à la curcumine, le principal composant

actif qui représente environ 3 % du poids de la racine. Bien qu'il s'agisse d'un composant impressionnant, la curcumine n'est qu'un des centaines de composés bioactifs présents dans le curcuma.

ANTYOXYDANT

L'intérêt des composés protecteurs comme la curcumine est qu'ils aident l'organisme à lutter contre les effets néfastes de l'oxydation des cellules. Avec le temps, ce processus peut conduire à une inflammation chronique et, par conséquent, à des affections liées à l'âge telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'intégration d'aliments antioxydants protecteurs dans notre régime alimentaire permet à notre organisme de mieux faire face au vieillissement et à l'inflammation qui y est associée. Cela permet également de lutter contre l'inflammation et les douleurs musculaires induites par l'exercice physique.

CONTRE L'ARTHRITE

Des études comparant les propriétés anti-inflammatoires du curcuma à celles des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) se sont révélées très prometteuses. Les études animales explorant le potentiel thérapeutique de la curcumine dans le traitement de l'arthrite sont également encourageantes.

Néanmoins, nous avons besoin de plus d'essais cliniques bien conçus pour déterminer l'efficacité de la curcumine pour les patients souffrant d'arthrite, en particulier ceux qui dépendent des AINS pour gérer leur maladie.

CONTRE L'ALZHEIMER

La turmérone est un autre ingrédient actif du curcuma. Bien que l'on sache peu de choses sur la turmérone, des études suggèrent qu'elle pourrait être utile pour traiter des affections telles que les accidents vasculaires cérébraux et

la maladie d'Alzheimer, car elle aide à déclencher la réparation cellulaire et peut potentiellement contribuer à la récupération des fonctions cérébrales.

Toutefois, ces études ne portent généralement que sur des modèles animaux et cellulaires, et comme les composants actifs du curcuma sont souvent mal absorbés par l'homme, des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de pouvoir déterminer les effets bénéfiques de la turmérone.

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Des études suggèrent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent protéger contre certaines des étapes inhérentes au développement des maladies cardiaques, notamment en aidant à équilibrer le taux de cholestérol.

SYSTEME IMMUNITAIRE

Selon des études, la curcumine peut agir comme un modulateur du système immunitaire, en influençant d'importantes cellules immunitaires, notamment les cellules T, les cellules B et les cellules tueuses naturelles. En outre, la curcumine semble réduire la régulation des cytokines pro-inflammatoires, des composés dont l'activité prolongée peut entraîner des dommages causés par l'inflammation.

Lorsqu'elle est consommée à faible dose, la curcumine peut également renforcer nos réponses anticorps, ce qui nous aide à lutter contre les infections. Des études animales suggèrent qu'elle pourrait même jouer un rôle dans le contrôle des affections allergiques telles que le rhume des foins.

PREVENTION CANCER

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du

développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

HUMEUR

Une fois de plus, c'est la curcumine qui peut aider l'épice à améliorer notre humeur et à atténuer certains symptômes de la dépression. Une étude portant sur ses effets antidépresseurs a révélé que la curcumine était aussi efficace que le Prozac.

Il semblerait également que la curcumine stimule les substances chimiques cérébrales qui procurent un sentiment de bien-être, notamment les neurotransmetteurs que sont la sérotonine et la dopamine.

MEMOIRE

Des études animales suggèrent que la curcumine augmente les niveaux d'une hormone cérébrale appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Cette hormone favorise la vie des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la mémoire et l'apprentissage.

D'autres études sur l'homme sont nécessaires pour étudier pleinement ces avantages, mais les premiers résultats semblent prometteurs.

ANTI AGE

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages. Elle peut donc retarder la progression des affections liées à l'âge et atténuer les symptômes qui y sont associés.

SPORTIFS

L'exercice intense peut induire des dommages musculaires et

des phénomènes inflammatoires. Leur degré dépend de la durée, de l'intensité et du type d'exercice. Les efforts excentriques soutenus et importants (course en descente, dénivelé négatif important sur des ultra-trails par exemple, les efforts type force, pliométrique en musculation) entraînent le plus de dommages.

Un apport culinaire en curcuma lors des repas d'avant ou d'après course mais aussi complémentaire (titré en curcuminoïdes) lors de tels exercices est très intéressant car il contribue à diminuer les dommages musculaires pendant l'effort et optimiser les processus de récupération. Cette épice est aussi intéressante puisqu'elle module les éventuels troubles digestives.

Posologie

Il est intéressant d'apporter un minimum de 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaire

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui :

- Ont des problèmes de foie
- Souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple)
- Ont un ulcère de l'estomac.

Et bien entendu, il est contre-indiqué pour toutes les personnes qui en sont allergiques tout en sachant que **je vous conseille la consommation de curcuma durant les repas pour une**

meilleure tolérance digestive.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE

DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE:

- **Le diabète de type 1 :** souvent diagnostiqué dès l'enfance ou l'adolescence, il s'agit d'une condition auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline du pancréas. Ce type de diabète requiert des injections quotidiennes d'insuline pour maintenir une glycémie équilibrée. Environ 10% des diabétiques diagnostiqués sont atteints de diabète de type 1.
- **Le diabète de type 2 :** la forme la plus commune de la maladie, il touche près de 90% des personnes diabétiques. Il se développe généralement à l'âge adulte. Caractérisé par une résistance à l'insuline et une déficience dans sa production, ce type de diabète est étroitement lié au mode de vie, incluant l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel.
- **Le diabète gestационnel :** il affecte près de 7% des femmes enceintes en France. Il survient pendant la grossesse et se caractérise par une hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé) qui se manifeste pour la première fois. Bien qu'il puisse disparaître après l'accouchement, il augmente le risque pour la mère et pour l'enfant de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Chaque type de diabète implique une gestion attentive et personnalisée, allant de l'adaptation du régime alimentaire à l'administration d'insuline, en passant par une activité physique régulière. Tous nécessitent une surveillance constante de la glycémie pour éviter les complications. C'est dans ce contexte que les infusions, à base de plantes riches en composés bénéfiques, s'offrent comme des compléments naturels et accessibles pour soutenir cet équilibre délicat.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE:

LE PISSENLIT

Le pissenlit, est une plante contre le diabète de type 2. Ses racines et ses feuilles utilisées en tisane constituent un puissant diurétique qui aide à l'élimination des toxines. Riche en inuline, un prébiotique, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit en font un compagnon de choix pour les diabétiques, aidant à réguler naturellement les niveaux de sucre dans le sang.

LE THÉ VERT

Le thé vert est réputé pour ses effets antioxydants puissants grâce aux catéchines qu'il contient, notamment l'EGCG (épigallocatéchine gallate). Elles contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de glycémie, ce qui participe à la prévention du diabète de type 2.

LE THÉ NOIR

Le thé noir, grâce à sa fermentation, est riche en polyphénols qui aident à réduire l'absorption du glucose dans l'intestin. Cette action directe sur le métabolisme des sucres en fait un excellent allié pour modérer les pics de glycémie et soutenir une gestion équilibrée du diabète.

LA CHICORÉE

La chicorée, grâce à sa richesse en inuline, joue un rôle précieux dans la régulation de la glycémie. Cette fibre soluble stimule la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à modérer l'absorption des sucres. Une infusion de ses racines torréfiées offre une alternative saine au café, en apportant les bienfaits de cette plante sans les effets stimulants de la caféine.

LA CANNELLE

La cannelle est souvent recommandée pour soigner le diabète. Ses composés bioactifs, notamment le cinnamaldéhyde, aident à réduire la résistance à l'insuline et à abaisser les niveaux de sucre dans le sang après les repas. Une pincée de cannelle peut transformer chaque tasse de thé ou d'infusion en un geste de soin pour votre métabolisme.

LE ROOIBOS

Sans théine et doté d'un profil riche en antioxydants, le rooibos est une boisson de choix pour ceux qui cherchent à faire baisser la glycémie naturellement. Les polyphénols qu'il contient, comme l'aspalathine, jouent un rôle dans la prévention des pics de sucre dans le sang, contribuant ainsi à un meilleur contrôle du diabète. Une infusion de rooibos peut être dégustée à tout moment de la journée, offrant une alternative douce et apaisante aux thés traditionnels, tout en soutenant la santé métabolique.

LE FENUGREC

Le fenugrec, avec ses graines riches en fibres solubles, a un effet marqué sur le ralentissement de l'absorption du glucose et l'amélioration des niveaux de sucre dans le sang. Utilisé en cuisine ou bu en tisane après manger, le fenugrec est un allié précieux dans le contrôle du diabète, tant en prévention

qu'en gestion.

LA MYRTILLE

La myrtille est une source riche en antioxydants, comme les anthocyanines, qui sont reconnues pour améliorer la sensibilité à l'insuline et aider à réguler la glycémie. Ces composés contribuent aussi à la protection contre le stress oxydatif, un facteur de risque dans le développement du diabète. Une infusion à base de myrtille peut donc être un complément précieux pour ceux qui cherchent à maintenir des niveaux de sucre sanguin sains, tout en profitant des bienfaits antioxydants de ce fruit.

LE THYM

Les composés phénoliques du thym, comme le thymol et le carvacrol, sont dotés de propriétés bénéfiques pour la régulation de la glycémie. Boire une infusion de thym peut donc contribuer à un meilleur contrôle glycémique, tout en offrant des avantages antimicrobiens et anti-inflammatoires. Une tasse de tisane au thym après les repas peut être un moyen agréable et efficace de soutenir la gestion du diabète.

L'ALOE VERA

L'aloe vera n'est pas seulement bon pour la peau, il est également bénéfique pour les diabétiques. Ses composés, tels que les anthraquinones, ont montré des effets hypoglycémiants qui aident à abaisser les niveaux de glucose dans le sang. Parfait pour ceux qui cherchent une alternative naturelle pour améliorer la gestion du diabète.

LE GINSENG

Le ginseng : stimule l'insuline et

améliore l'absorption du glucose

Le ginseng est une plante médicinale dont les propriétés stimulantes peuvent aider à améliorer la réponse du corps à l'insuline. Il favorise l'absorption du glucose par les cellules, ce qui aide à réduire le taux de sucre dans le sang. Grâce à son activité hypoglycémiant, le ginseng est une excellente option pour les personnes cherchant à gérer leur diabète de manière naturelle. En complément d'un traitement classique, il peut également contribuer à soulager les symptômes du diabète, comme la fatigue.

LE CURCUMA

Le curcuma : anti-inflammatoire pour prévenir les complications liées au diabète

Le curcuma est bien connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, et il peut jouer un rôle dans la gestion du diabète. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer des inflammations chroniques, et le curcuma peut aider à prévenir ces complications. Il agit en réduisant l'inflammation et en soutenant la régulation de la glycémie. En tant que plante anti-diabète, le curcuma aide à améliorer l'absorption du glucose et à réduire le taux de sucre dans le sang, tout en protégeant les organes vitaux des effets secondaires du diabète.

LE GYMNEA SYLVESTRE

Le Gymnema sylvestre : combat l'excès de sucre dans le sang, favorise l'absorption du glucose par les cellules

Le *Gymnema sylvestris* est une plante médicinale

particulièrement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang et lutter contre le diabète. L'effet de Gymnema sylvestre repose sur sa capacité à bloquer la perception sucrée, ce qui réduit l'envie de consommer des aliments sucrés. Elle aide également à améliorer l'absorption du glucose par les cellules, soutenant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.

Remarque :

- **Stabiliser votre appétit** : lorsque votre glycémie est instable, vous êtes plus enclin à ressentir des fringales et des fluctuations d'appétit. Cela peut vous pousser à consommer des aliments riches en calories et en sucres, compromettant ainsi vos objectifs de perte de poids.
- **Favoriser la combustion des graisses** : des niveaux élevés d'insuline, souvent associés à une glycémie élevée, favorisent le stockage des graisses. En les réduisant, on améliore l'efficacité du métabolisme, facilitant la combustion des graisses et la perte de poids.
- **Maintenir le niveau d'énergie** : une glycémie équilibrée assure une libération d'énergie constante, améliorant les performances physiques et la motivation pour l'exercice. À vous la silhouette de rêve !
- **Améliorer l'humeur** : les fluctuations glycémiques peuvent affecter l'humeur. Leur régulation contribue à une plus grande stabilité émotionnelle, essentielle dans le processus de perte de poids.

