

# Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

## L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et cellulaire...)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotionnels.
- Santé des artères et du cœur.
- Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
- L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
- La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire

et augmente les défenses de l'organisme.

- Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

## **Les conséquences d'une carence en vitamine B**

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

## **Les aliments riches en vitamine B**

### **1. Grains complets**

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

### **2. Les viandes**

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas la même proportion ni la même qualité de cette vitamine. Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.

**La vitamine B12 est l'une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d'origine animale** et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convient de souligner la fonction importante qu'elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguins et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l'anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux végétaliens.

Tandis que, si vous n'avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

### **3. Le poisson**

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n'est pas tous les poissons en fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l'une des plus riches en cette vitamine.

D'autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu'ils réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n'aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

### **4. Les œufs**

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les manger entiers, c'est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

## 5. Les légumineuses

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

## 6. Les produits laitiers

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

## 7. Les fruits

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine**, la riboflavine, la niacine et l'acide folique. Pour autre part, les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

## 8. Les légumes

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert ...), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

## 9. Fruit Secs et graines

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n'aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d'autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme** : l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme... Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**

---

# LE RÔLE DE LA VITAMINE A

## Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

## Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier symptôme de la carence en vitamine A est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

## Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

## La viande et le poisson

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

**L'huile de foie de morue 30 000 µg**

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de

morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

### **L'anguille 1 140 µg**

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

### **Les œufs de lompe 287 µg**

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

### **Le hareng 36 µg**

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

### **Le beurre 800 µg**

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

### **La crème fraîche 390 µg**

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite

toucher de crème fraîche suffit amplement.

### **Les fromages**

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

### **L'œuf 263 µg**

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

### **Les fruits et les légumes riches en vitamine A:**

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.

---

## GÂTEAU MOUSSELINE

### 8 Personnes :

300 g de Sucre extra fin

290 g de farine

200 g d'eau

120 g d'huile de tournesol

6 Œufs

1 Gousse de vanille

Le zeste d'un citron non traité

16 g de Levure chimique

8 g de Crème de tartre

1.c.à.c de Sel

# Préparation:

1. Pour préparer le gâteau mousseline, commencer à tamiser la farine dans un bol. Tamiser également la levure et ajouter le sucre extra-fin.

2. Ajouter également le sel et mélanger avec une cuillère pour mélanger les poudres. Prenez les œufs et séparez les jaunes et les blancs dans deux bols différents. Mettez les blancs d'œufs au réfrigérateur.

3. Ajouter de l'eau à température ambiante aux jaunes d'œufs et huile de graines. Ajouter également le zeste râpé d'un citron.

4. Couper une gousse de vanille pour en extraire les graines avec la pointe d'un petit couteau et les ajouter au mélange de jaunes. Battre le mélange au fouet jusqu'à obtenir une crème onctueuse, il n'y aura pas besoin de la fouetter.

5. Versez-le ensuite dans les bols avec les poudres. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux, puis mettre de côté.

6. Reprenez les blancs d'œufs froids et versez-les dans le bol d'un batteur électrique, puis actionnez le fouet et commencez à monter les blancs d'œufs. Lorsqu'ils deviennent blancs et mousseux, versez la crème de tartre en la tamisant à l'intérieur et continuez à faire tourner les fouets pendant quelques minutes.

7. Une fois les blancs d'œufs bien montés, en transférer une partie dans la pâte réservée et mélanger rapidement avec une spatule pour diluer le mélange.

8. Ajouter ensuite petit à petit les blancs d'œufs restants en mélangeant toujours à la spatule de haut en bas pour ne pas les démonter.

9. Maintenant que la pâte à gâteau est prête, versez-le

délicatement dans le moule à gâteau en mousseline et essayer de répartir la pâte uniformément.

10. Cuire ensuite le gâteau mousseline dans un four statique préchauffé à 160°C pendant environ 60 minutes (pour un four à convection à 150°C pendant 45 à 50 minutes), en plaçant le gâteau dans la partie inférieure du four.

---

## LES BIENFAITS DE L'ORIGAN

L'origan est tonique, digestif, stimulant et purgatif. Fortement dosé, il stimule le cœur.

L'origan est une plante largement utilisée en **phytothérapie** sous forme d'**infusions** ou d'**huiles essentielles**. On lui reconnaît des vertus **antalgiques, anti-infectieuses, antiseptiques** et **antibactériennes**.

### SOULAGE LE DÉSORDRE INTESTINAL

L'origan soigne les **ballonnements et les flatulences**, améliore le **transit intestinal** et soulage les **troubles digestifs**. Il permet également d'améliorer l'appétit

### ANTIOXYDANT

l'origan permet de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres dans le corps, impliqués dans l'apparition des maladies **cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement**.

### RÉGULE LE FOIE

L'origan **favorise la digestion**. L'Agence française du médicament reconnaît l'efficacité de cette plante dans les

traitements symptomatiques des troubles digestifs tels que les ballonnements, la lenteur à la digestion, les flatulences. « *Il protège les cellules du foie des effets délétères des virus, des radicaux libres et de certains toxiques. Prendre une tisane midi et soir après le repas.* »

## **DIABÈTE**

*Cette plante agit contre le diabète de type 1 grâce à des **propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antiapoptotiques** (s'oppose à la dégénérescence du pancréas), et contre le diabète de type 2, notamment en inhibant la DDP-4, une enzyme qui est également cible de certains médicaments antidiabétiques.*

## **INFECTIONS URINAIRES**

Les propriétés antibactériennes de l'origan et de son huile essentielle ont été démontrées sur les bactéries *ESCHERICHIA COLI* .

Dès les premiers symptômes, préparez vous une infusion d'origan en jetant une cuillerée à café de feuilles séchées dans 250 ml d'eau frémissante. Laissez infuser 5 min avant d'en boire jusqu'à 3 tasses pas jour. Elle peut aussi être consommée de façon préventive, à raison d'une semaine par mois.

## **SOULAGE LES MIGRAINES**

L'origan étant riche en tanins et en phénols anti-inflammatoires, il **soulage les migraines**. « *Dès les premières douleurs, diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans quelques gouttes d'huile d'olive et massez les tempes et la nuque avec ce mélange pendant 3 minutes, recommande notre expert. Évitez le contact avec les yeux, lavez-vous les mains après le soin* ».

## **CONTRE LA TOUX**

Bien que la toux soit un réflexe naturel nécessaire à l'organisme pour évacuer les agents pathogènes et impuretés, elle peut, à force, devenir irritante. Pour la calmer, tournez vous vers l'origan. Sous forme d'infusion et d'huile essentielle, cette plante **possède des vertus antibactériennes, antiseptique et anti-infectieuses**. « *En infusion, il permet également de prévenir les maladies respiratoires et de renforcer les défenses immunitaires* ».

### **SOULAGE LES BRONCHES**

L'Origan permet de lutter contre **l'inflammation aiguë ou chronique des bronches**. En infusion ou en inhalation, les feuilles d'origan adoucissent la **gorge** et désencombrent les **bronches** en cas de maladies respiratoires.

### **CONTRE LES POUX**

C'est un **formidable répulsif** ! Frictionner les cheveux (en insistant sur les racines) et la nuque avec de l'hydrolat d'origan matin et soir. Vous pouvez aussi préparer un mélange 50/50 d'hydrolat d'origan et de vinaigre de lavande.

### **LES CONSEILS DE NINA :**

L'Origan n'est pas approprié :

- aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- aux personnes suivant un traitement à base d'anticoagulant, comme cette plante contient également de la vitamine K,
- aux enfants de moins de 15 ans,
- aux femmes enceintes
- aux femmes allaitantes.

---

# LA MIRACULINE

La miraculine se trouve dans le fruit miracle baie rouge porté par un arbre *Synsepalum dulcificum*.

Outre la faculté de **changer le goût acide en sucré**, la miraculine a des effets probants dans le traitement du **diabète** et des **gouttes**.

Sur des personnes souffrant du **diabète de type-2**, les extraits de graines et de feuilles de la **baie du miracle** inhibe la production de glucosidase comme l'**Acarbose**.

En échappant à cette dernière étape de digestion, le sucre reste en quantité minime dans notre organisme et le **taux de glycémie** reste stable même après consommation d'aliments sucrés.

## Traite les gouttes

Dans le traitement des **gouttes** ou à titre préventif, le fruit miracle limite la production d'**acide urique**.

En effet, la miraculine inhibe l'activité de l'enzyme xanthine-oxydase pour la production d'acide urique et la transforme en oxypurinol qui dispose aussi d'effet inhibiteur de production d'acide urique.

## Antioxydant et régule le cholestérol

Aux **propriétés antioxydantes**, la baie du miracle régule le taux de cholestérol dans le sang. Avec un taux de cholestérol stable, on évite facilement les problèmes cardiovasculaires.

Par ailleurs, les personnes sous **chimiothérapie** voient leur

papille perdre en capacité sensorielle et entachée d'un goût métallique.

Une consommation de baie du miracle inhibe ces diverses sensations et l'appétit revient rapidement. De même, une telle prise facilite aussi l'absorption de différents médicaments au **goût d'amer**.

## **La miraculine le compagnon idéal pour une bonne hygiène de vie**

Dès sa découverte, la miraculine a été utilisée par les esclaves africains pour inhiber le mauvais goût de l'eau.

Et on continue de l'utiliser de la sorte mais sur une large gamme de consommations. Dans la vie quotidienne, la miraculine vient forcément en **substitution du sucre** palliant ainsi tout risque d'obésité.

Sans forcément recourir à l'ajout de sucre, un thé citronné reste hydratant et bien savoureux.

Elle permettrait donc de savourer différents plats, légumes et fruits dont on n'apprécie pas forcément le goût mais dont les compositions nutritives sont intéressantes.

Elle est également l'alliée idéale des **régimes hypocaloriques** pour une perte de poids assuré.

Durant la durée de la diète, la miraculine peut apporter à tout moment cette **saveur sucrée** quand les privations vous laissent un goût d'amertume.

---

## **LES BIENFAITS DE LA BERBERINE**

La berberibe est connue depuis des millénaires par les médecines chinoise et ayurvédique, la berbérine est l'une des

plus puissantes molécules du règne végétal. Elle continue de susciter l'intérêt des chercheurs car elle possède de très nombreuses propriétés qui lui permettent d'offrir un large éventail de bienfaits pour la santé.

### **Contre le diabète**

Réduction de la glycémie à jeun et après repas ;

Réduction de l'hémoglobine glyquée ;

Réduction du taux d'insuline plasmatique et du cholestérol ;

Action sur l'activité des cellules bêta pancréatiques.

### **Contre les aphtes**

Réduction des douleurs liées aux aphtes ;

Diminution de la taille des ulcères causés par les aphtes.

### **Baisse le cholestérol**

Réduction du taux de cholestérol dans le sang ;

Réduction des LDL (mauvais cholestérol) et des triglycérides ;

Augmentation du niveau des HDL (bon cholestérol).

### **Baisse l'hypertension artérielle**

Action vasodilatatrice ;

Réduction de la pression artérielle.

### **SOPK( Syndrome des ovaires polykystique**

Rétablissement de l'équilibre hormonal chez les femmes atteintes de SOPK ;

Efficacité supérieure à la Metformine ;

Moins d'effets secondaires que la Metformine.

## **Favorise la perte de poids**

Diminution de l'IMC ;

Réduction du taux de leptine (hormone de la satiété) ;

Perte de poids moyenne de 2,3 kg ;

Inhibition de la production des cellules graisseuses.

## **Agent antiparasitaire**

Efficace en association avec des antipaludiques ;

Efficace contre la giardiose.

## **Soulage les troubles digestifs**

Soulagement des symptômes du côlon irritable ;

Diminution de la fréquence des diarrhées et des douleurs abdominales.

## **Anti-inflammatoire**

Réduction de l'inflammation des vaisseaux sanguins ;

Lutte contre l'arthrose et la polyarthrite ;

Réduction de l'inflammation des voies respiratoires.

---

# **GÂTEAU À LA MOUSSE AU CHOCOLAT**

# Ingrédients :

## Pour la base au chocolat :

2 oeufs

30 g de farine

100 g de chocolat noir

65 g de sucre

75 g de beurre

## Mousse au chocolat :

200 g de chocolat noir ou au lait

75 g de sucre

3 jaunes

30 cl de crème liquide entière (30% de mat. grasse)

# Préparations :

1. Préchauffer d'abord votre four à 160 C
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
3. Verser le chocolat fondu dans un récipient, ajouter le sucre et les oeufs. Bien incorporer le tout. Ajouter la farine et mélanger.
4. Verser dans un cercle à pâtisserie posé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou un moule amovible beurré et fariné. Cuire 15-20 min. Sortir du four et laisser tiédir.

## **MOUSSE AU CHOCOLAT :**

1. Dans une casserole, faites un sirop avec le sucre et l'eau

(2 cuil. à soupe), portez à ébullition jusqu'à atteindre 118°C.

2. Fouettez les jaunes d'oeufs dans un bol en versant le sirop en filet, vous obtenez un mélange mousseux clair (une pâte à bombe).

3. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou bain marie, et ajoutez le à cette préparation, laissez le tout baisser à température ambiante.

---

## LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

C'est avant tout un carburant pour l'organisme.

- Le haricot blanc consommé régulièrement pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires favoriser une meilleure santé intestinale (régulation du transit intestinal et prévention du cancer du côlon).
- Le haricot blanc est une **source précieuse de protéines végétales** quasiment dépourvu de graisses et sans cholestérol.
- Il affiche une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium, en fer... donc un profil nutritionnel intéressant.

### Baisse le taux de mauvais cholestérol

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le

taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ce mauvais cholestérol, nommé LDL, vient se déposer dans vos artères et augmente ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protègent vos artères !

## **Prévient certains cancers**

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables d'un vieillissement cellulaire prématuré à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

- des anthocyanines ;
- des saponines ;
- de la vitamine E ;
- du cuivre et du manganèse.

## **Protègent des maladies cardiovasculaires**

Manger régulièrement des haricots vous permettra d'avoir un cœur et des artères en bonne santé !

En effet, les haricots blancs, mais aussi les haricots noirs et les haricots rouges, sont reconnus pour prévenir les problèmes cardiovasculaires car ils sont riches en :

- fibres solubles, qui diminuent l'absorption des acides biliaires ;
- phytostérols, qui réduisent le taux de cholestérol ;
- antioxydants, qui préviennent les maladies liées à l'âge.

## **Favorisent un bon transit**

En plus des fibres solubles, ces légumes secs blancs sont

riches en fibres insolubles, dont la consommation est reconnue pour agir de façon bénéfique sur le transit. En effet, ces fibres permettent d'augmenter la masse des selles et de soulager les problèmes de constipation, mais elles jouent aussi un rôle de prévention du cancer colo-rectal.

De plus, les haricots blancs permettent d'équilibrer la flore bactérienne intestinale, car elles contiennent des oligosaccharides, des glucides, et de l'amidon résistant.

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

Ces haricots sont également nourrissants, et augmentent la sensation de satiété.

## **Source de protéines végétales**

Les végétariens et végétaliens le savent bien, manger des légumineuses permet de combler leur besoin en protéines.

Les haricots blancs, comme le pois chiche le haricot rouge, les lentilles corail, les lentilles vertes et les pois cassés, sont riches en protéines végétales.

Il est important de noter que ces légumes secs ne possèdent qu'une faible teneur en méthionine, un des acides aminés essentiels. Il est donc conseillé de consommer également des noix ou des céréales afin de compléter cet apport en acide aminé essentiel.

## **Santé des os**

Vous cherchez à avoir des os solides ? Les haricots blancs contiennent des minéraux essentiels à la solidité des os, et préviennent ainsi l'ostéoporose :

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les

- dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

## Riche en vitamines et minéraux

Si vous souhaitez avoir une alimentation riche en oligo-éléments et en nutriments pour rester en bonne santé, pensez à manger des haricots blancs !

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

- du fer, qui permet l'approvisionnement de toutes vos cellules en oxygène ;
- du magnésium, un anti-stress naturel, qui participe à la contraction des muscles, dont le cœur ;
- du zinc, qui contribue à la sécrétion des hormones thyroïdiennes et à certaines réactions immunitaires ;
- du potassium et de la vitamine B6, qui sont bons pour le système nerveux entre autres.

---

# LES SIGNES D'ALARME DU CORPS

## 1. Les saignements de la gencive

Peut-être vous est-il déjà arrivé d'apercevoir un peu de sang sur votre brosse à dents ou votre soie dentaire. Certaines personnes voient cette situation comme un avertissement à ne plus passer la soie ou à cesser l'emploi de la brosse à dents. Et bien, au contraire, **il s'agit en fait d'un signal d'alarme pour redoubler les efforts.** En fait, ce saignement est la conséquence d'une infection des gencives appelée la gingivite. Cette infection est provoquée par la présence de certaines bactéries se formant après une période de vingt-quatre heures

sans brossage. Ces micros organismes libèrent **des toxines très agressives pour les gencives** et il en résulte l'apparition des premiers signes de la gingivite. Celle-ci, beaucoup plus sévère et beaucoup plus difficile à contrôler que la gingivite, se caractérise par **la destruction des structures osseuses soutenant les dents**. La parodontite peut s'attaquer aux tissus de support d'une façon si sévère, qu'**elle occasionne parfois la chute des dents les plus attaquées**. En résumé, si vous saignez des gencives, il s'agit d'un avertissement. Il est temps pour vous d'adopter une plus grande attention à votre hygiène buccale afin d'éviter de sérieux problèmes comme la parodontite.

## **2. La peau sèche**

La sécheresse de la peau peut signifier un manque de vitamine E. Par conséquent, vous devriez manger plus de légumes, d'huiles, de noix et de poisson.

## **3. Le nez qui coule**

Un symptôme caractéristique de l'allergie aux acariens, de poussière de maison est un nez bouché.

Les personnes allergiques à la poussière connaissent bien les éternuements – mais les éternuements ne sont pas le seul symptôme inconfortable. Les allergies à la poussière donnent également à beaucoup de gens un nez bouché ou qui coule, ou provoquent des démangeaisons dans les yeux ou deviennent rouges et larmoyantes.

Si vous ou un membre de votre foyer est allergiques, essayer de toujours faire le nettoyage des tapis à la maison. Les tapis peuvent contenir de la saleté, du pollen, de la poussière, etc. Il est donc utile de laver les tapis régulièrement pour réduire vos symptômes d'allergie. Certains produits de nettoyage de tapis peuvent être irritants et imiter les symptômes de vos allergies. Voici quelques conseils de nettoyage de tapis pour vous aider à réduire vos allergies.

**Meilleurs conseils de nettoyage de tapis** Si vous souffrez d'allergies, utilisez de préférence des produits de nettoyage «verts» non toxiques. Ils ne contiendront pas de produits chimiques corrosifs pouvant vous irriter et imiter les allergies. Le bicarbonate de soude et le vinaigre sont des produits de nettoyage étonnants et non toxiques pour le nettoyage des taches..

#### **. Nettoyage de tapis à la vapeur.**

Le meilleur moyen de nettoyer tout votre tapis est de le faire cuire à la vapeur. La meilleure raison pour cette méthode est qu'elle chauffe l'eau à 221 degrés et que la vapeur chaude détruit les allergènes et les bactéries présents dans les tapis. Cela aidera à éliminer presque tous les allergènes de la moquette et à bien nettoyer votre moquette. L'utilisation de nettoyeurs à tapis à base d'eau peut provoquer des allergies.

#### **4. Problème de sommeil:**

le cortisol, une hormone du stress, est supposé tomber la nuit, ce qui permet à votre corps de se reposer et de se recharger. Lorsque vous souffrez d'insomnie, c'est souvent parce que vos niveaux de cortisol sont augmentés la nuit en raison de trop de réactions de stress «de combat ou de fuite» dans votre corps. Comme je l'explique preuve scientifique que vous pouvez vous soigner, lorsque votre réaction au stress est activée, les mécanismes naturels d'auto-réparation de votre corps sont inversés. Si vous avez des difficultés à vous endormir certaines situations peuvent en être la cause :

- Travail de nuit
- Alcool avant le coucher
- la température ambiante
- Stress et inquiétude
- Caféine en fin d'après-midi
- Trop de lumière

## **5. L'envie de glace**

Si vous avez envie de manger de la glace, vous risquez alors de souffrir d'anémie, également appelée carence en fer. Les meilleures sources de fer sont le bœuf, les œufs et le tofu. Il existe également de nombreuses barres protéinées qui offrent une teneur élevée en fer et peuvent vous remettre sur les rails en un rien de temps!

## **6. Insomnie, irritabilité et crampes dans les jambes :**

Si vous rencontrez ces symptômes... votre corps a besoin de magnésium et de potassium. Pour reconstituer ces éléments vitaux, ajoutez des tomates, des oranges, des bananes et des épinards à votre alimentation quotidienne.

**L'anxiété, le stress et la dépression sont parmi les causes les plus courantes d'insomnie chronique.** Avoir de la difficulté à dormir peut également aggraver les symptômes d'anxiété, de stress et de dépression.

**Les crampes** dans les jambes sont une affection courante et généralement sans danger où **les muscles de la jambe deviennent soudainement tendus et douloureux**. Il se produit généralement dans les muscles du mollet, bien qu'il puisse toucher n'importe quelle partie de la jambe, y compris les pieds et les cuisses. **Une fois les crampes passées, vous pouvez ressentir de la douleur et une sensibilité à la jambe.**

## **7. Un rond entourant l'iris**

Ce « rond » apparaît généralement chez les seniors mais si vous êtes jeune, il s'agit (peut-être) le signe d'un **taux de cholestérol élevé**.

## **8. Les ongles et les cheveux fragilisés**

Ce symptôme indique **un manque de vitamine B**. Vous devez inclure des champignons, des laitages et des algues *nori* dans votre alimentation.

## 9. L'envie de sucre

Si vous ressentez fréquemment cette envie, vous pouvez être très fatigué et votre organisme réclame du glucose. Pour éviter de prendre trop de poids, vous pouvez prendre un carré de chocolat noir ou du miel.

---

# LES VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est considéré par la phytothérapie européenne comme :

**Antiseptique**, anti-infectieux et antibactérien à large spectre d'action. Les clous de girofle sont par exemple utilisés contre les infections urinaires comme les cystites et les calculs rénaux.

**Antifongique** et **antiparasitaire**, le clou de girofle a notamment une action vermifuge sur le ténia.

**Stomachique** : la saveur du clou de girofle **favorise la digestion**. Ses composés aromatiques permettent de lutter contre les maux d'estomac (ballonnement, aérophagie, gênes gastriques).

**Antalgique** : cette action est rapide sur les **douleurs dentaires**.

*« Le clou de girofle tire tous ces bienfaits de sa concentration en eugénol, particulièrement puissante dans son huile essentielle »*

Ses propriétés en font également un très bon allié dans la lutte contre certaines affections virales. Le clou de girofle aide à lutte contre la **toux**, notamment. L'épice a également des qualités anti-inflammatoires intéressantes pour soulager

les **rhumatismes**, les **douleurs musculaires**.

Cette action est principalement due à sa teneur élevée en flavonoïdes. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est possible d'ajouter le clou de girofle en petites quantités – son goût est fort – dans les plats au quotidien.

Son **huile essentielle** est très puissante. Elle est un anesthésique efficace en cas de douleurs localisées et un antiseptique parfait pour combattre les virus et les champignons. Cette huile est également considérée depuis longtemps comme anti-inflammatoire.

## **Comment utiliser le clou de girofle pour les dents ?**

Le clou de girofle est tout indiqué pour lutter contre les infections dentaires et buccales. Grâce à ses **propriétés antiseptiques, désinfectantes et d'anesthésiant local**, le clou de girofle permet de soulager les maux de dents en général, et plus spécifiquement en cas de caries d'aphtes, ou pour lutter contre la gingivite et la parodontite.

**Soulager le mal de dent et les gencives douloureuses** : écraser légèrement un clou de girofle et le placer à l'endroit où ça fait mal. Cette petite recette permet de calmer la douleur en attendant de consulter.

En cas de douleur dentaire aiguë : mâcher un clou de girofle durant quelques minutes en attendant de consulter.

**Pour une hygiène buccale régulière**, fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : porter l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirer du feu. Ajouter 5 à 6 clous de girofle et laisser infuser pendant que le mélange refroidit. Retirer les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine.

# Comment utiliser le clou de girofle comme aphrodisiaque ?

Réputé aphrodisiaque, le clou de girofle rejoint le gingembre et le safran au rang des **aliments mythiques de la stimulation sexuelle**. En vérité, l'action du clou de girofle – comme celle du gingembre et du safran – est **stimulante et échauffante**. Il provoquerait un afflux sanguin – **permettant une meilleure érection – et donnerait du tonus**. Sa réputation d'aphrodisiaque est donc un peu surfaite