

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 gestationnel** : 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 (épigallocatechine 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'aloë 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 hypoglycémisants 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 hypoglycémiante, 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 GYMNEMA 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.

LES BIENFAITS DU PISSENLIT

Le pissenlit pour les défenses immunitaires

certaines recherches en laboratoire ont montré que le pissenlit posséderait des propriétés antimicrobiennes et antivirales. Il réduirait la capacité des virus à se reproduire et protégerait contre certaines bactéries nuisibles. Toutefois, plus de recherches et d'essais sur les humains sont nécessaires.

Pissenlit et perte de poids

Cette plante permettrait de réduire l'absorption des graisses. Entre autres, l'acide chlorogénique permettrait de perdre du poids, de diminuer l'accumulation des graisses et d'altérer des protéines entrant en jeu dans le contrôle du poids.

Le pissenlit aide à réduire la fatigue

Le pissenlit étant riche en fer et en potassium, c'est un bon allié pour lutter contre la fatigue. Ces minéraux agissent sur l'équilibre du système nerveux et sur les fonctions musculaires.

Le pissenlit favorise l'absorption de fer par l'organisme

Les végétaux sont composés de fer non héminique, qui est moins bien absorbé par le corps que le fer héminique, qui est présent dans la viande, le poisson. Cependant, la vitamine C, présente dans le pissenlit, favorise l'absorption du fer dans

l'intestin.

Autres bienfaits du pissenlit

Dans le cas de maladies de peau, le l'org peut aider à la guérison. Il peut notamment être utilisé en cas de dermatoses, cors, psoriasis, acné ou encore dans les cas des verrues.

Le pissenlit pourrait aider à faire baisser le taux de sucre et aurait donc un effet antidiabétique. Il aurait aussi un effet hépato-protecteur et pourrait aider à faire baisser les taux de cholestérol et triglycérides, qui sont des facteurs de risque pour les problèmes de cœur. Il aurait des vertus anti-hypertensives et contribuerait à maintenir les os en bonne santé.

LES EFFETS SECONDAIRES DU PISSENLIT

Cette plante peut entraîner des nausées, des brûlures d'estomac (à cause de la taraxine), une inflammation des voies biliaires ou encore un excès de potassium dans le sang, chez les personnes ayant des problèmes de santé de type insuffisance rénale, cardiaque ou un diabète non contrôlé. Dans certains cas, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit déséquilibrer le traitement des personnes diabétiques.

Contre-indications

Le pissenlit étant un diurétique, son utilisation est à éviter chez les personnes souffrant fréquemment de calculs urinaires, car cela peut augmenter la pression en amont du calcul et engendrer de fortes douleurs.

Les personnes ayant des problèmes de foie, des calculs

biliaires, des occlusions, des ulcères du duodénum ou encore des obstructions intestinales doivent s'abstenir de prendre du pissenlit.

Certaines personnes étant allergiques aux astéracées (famille à laquelle appartient la marguerite, camomille etc) peuvent être allergiques au pissenlit.

Il est important de consulter un médecin avant consommation de pissenlit, pour les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou d'insuffisance rénale.

GLACE VANILLE NINJA CREAMI

4 jaunes d'œufs de gros calibre

1 cuillère à soupe de sirop de canne

55g de sucre semoule

250ml de crème entière liquide

90ml de lait entier

1 gousse de vanille entière, coupée en deux dans la longueur et grattée

Préparation:

- **Étape 1**

Placez les jaunes d'œufs, le sirop de canne et le sucre

dans une petite casserole, puis fouettez jusqu'à incorporation complète et dissolution du sucre.

▪ **Étape 2**

Ajoutez la crème entière liquide, le lait et la gousse de vanille dans la casserole, puis mélangez.

▪ **Étape 3**

Faites chauffer la casserole à feu moyen, en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet ou d'une spatule en silicone. Poursuivez la cuisson jusqu'à atteindre 74-79 °C sur un thermomètre à lecture instantanée.

▪ **Étape 4**

Retirez la base du feu et versez-la dans un pot vide en la passant dans une passoire à mailles fines. Placez le pot dans un bain glacé. Une fois refroidi, placez le couvercle de conservation dessus et congelez pendant 24 heures.

▪ **Étape 5**

Retirez le pot du congélateur et enlevez le couvercle. Veuillez vous référer au Guide de démarrage rapide pour informations sur l'assemblage et le fonctionnement.

▪ **Étape 6**

Une fois le bol en place, assurez-vous que l'appareil est allumé. Appuyez sur GELATO. Si la base est grumeleuse, réassemblez le bol, réinsérez le bol dans l'unité et appuyez sur RE-SPIN.

▪ **Étape 7**

Une fois le mélange terminé, ajoutez des garnitures ou

ingrédients supplémentaires (en utilisant MIX-IN) ou utilisez RE-SPIN si vous le souhaitez. Puis enlevez la glace gelato du pot et servez immédiatement.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour de meilleurs résultats, réglez votre congélateur à une température inférieure et placez le pot dans sa partie la plus froide.

REMARQUE : si votre congélateur est trop froid, la glace gelato peut sembler grumeleuse. Si c'est le cas, utilisez RE-SPIN pour mélanger un peu plus la préparation.

RE-SPIN Si vous n'utilisez pas le programme MIX-IN, vous pouvez utiliser le programme RE-SPIN pour un résultat plus crémeux si la texture est grumuleuse.

LES BIENFAITS DU MELON AMER

Le melon amer est riche en nutriments et vitamines. C'est une source importante de de zinc, de phosphore, de manganèse, de fer, de magnésium, d'acide folique, de potassium, de calcium et de vitamine B et C.

On l'utilise sous forme de thé en Afrique, en Asie et en Amérique Latine, car sa consommation régulière semble réduire le niveau de sucre dans le sang. Il a d'ailleurs été surnommé « l'insuline végétale ».

Le melon amer est notamment présent au Japon sous le nom de «

goya » à Okinawa et « niga-uri » dans le reste du Japon. **L'impressionnante longévité des habitants d'Okinawa est montrée comme exemple dans le monde entier et le melon amer est emblématique de leur alimentation quotidienne.**

1. Régulation de la glycémie

L'un des bienfaits les plus documentés du momordique est sa capacité à **réguler le taux de sucre dans le sang**. Ce fruit est souvent utilisé en tant que complément naturel dans la prise en charge du **diabète de type 2**. Il contient des composés comme la **charantine**, **l'insuline végétale** et des alcaloïdes qui aident à diminuer le taux de glucose dans le sang.

- **Augmentation de la sensibilité à l'insuline** : Le momordique stimule l'action de l'insuline dans le corps, ce qui améliore l'absorption du glucose par les cellules.
- **Diminution de la production de glucose** : Il inhibe la production de glucose dans le foie, ce qui réduit la quantité de sucre libérée dans le sang.

2. Propriétés antioxydantes

Le momordique est une source importante d'**antioxydants** tels que les **flavonoïdes** et les **phénols**. Ces composés aident à protéger le corps contre les **radicaux libres**, qui peuvent endommager les cellules et accélérer le vieillissement.

- **Réduction du stress oxydatif** : En combattant les radicaux libres, le momordique aide à protéger les cellules du vieillissement prématuré et de l'inflammation chronique.
- **Protection contre les maladies** : Les antioxydants jouent un rôle clé dans la prévention des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

3. Effet bénéfique sur la digestion

Le momordique est reconnu pour ses bienfaits sur la **digestion**. Sa consommation régulière peut aider à améliorer la santé digestive de plusieurs façons :

Stimule la digestion

En tant que **amérisant**, le momordique stimule la production de sucs gastriques, favorisant ainsi une digestion plus efficace. Il est souvent utilisé dans des tisanes ou des extraits pour soulager des troubles comme les **indigestions**, les **ballonnements** et la **constipation**.

Détoxification du foie

Le melon amer aide également à **nettoyer et protéger le foie**, en stimulant la sécrétion de bile et en éliminant les toxines accumulées. Ces actions sont particulièrement bénéfiques après une alimentation trop riche en graisses ou en alcool.

4. Renforcement du système immunitaire

Le momordique est riche en vitamines et minéraux essentiels qui contribuent à renforcer le **système immunitaire**. Il contient notamment de la **vitamine C**, un puissant antioxydant qui stimule la production de globules blancs et améliore la réponse immunitaire face aux infections.

Autres nutriments :

- **Vitamine A** : Aide à maintenir la santé des muqueuses et des yeux.
- **Zinc et fer** : Essentiels pour la formation des cellules immunitaires et la lutte contre les infections.

5. Propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes

Les propriétés anti-inflammatoires du momordique en font un remède naturel contre diverses inflammations, tant internes qu'externes. Il est utilisé dans certaines cultures pour soulager les **douleurs articulaires**, les inflammations cutanées et même pour accélérer la **cicatrisation** des plaies superficielles.

Utilisation en application topique :

Dans la médecine traditionnelle, des cataplasmes à base de momordique sont appliqués sur la peau pour traiter les coupures, les blessures légères et les **affections cutanées** comme l'eczéma.

6. Aide à la perte de poids

Le momordique est un allié naturel pour la **perte de poids**. Faible en calories, riche en fibres et possédant des propriétés qui améliorent la digestion et l'élimination des toxines, ce fruit est souvent recommandé dans les régimes minceur.

Mécanismes d'action :

- **Effet coupe-faim** : Grâce à sa richesse en fibres, il procure une sensation de satiété plus rapide et plus durable, ce qui peut aider à réduire l'apport calorique quotidien.
- **Stimulation du métabolisme** : En favorisant une meilleure digestion et en régulant la glycémie, le momordique aide à stabiliser les niveaux d'énergie et à éviter les fringales sucrées.

7. Protection contre les maladies cardiovasculaires

Le momordique pourrait avoir un effet protecteur contre les **maladies cardiovasculaires**. En régulant les niveaux de sucre dans le sang et en réduisant l'inflammation, il contribue à maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

Effets sur le cholestérol :

Certaines études ont montré que la consommation de melon amer pouvait aider à **réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL)** et à améliorer les niveaux de bon cholestérol (HDL), contribuant ainsi à la prévention des maladies cardiaques.

8. Propriétés anticancéreuses potentielles

Des recherches préliminaires ont suggéré que le momordique pourrait posséder des **propriétés anticancéreuses** grâce à sa capacité à inhiber la croissance de certaines cellules cancéreuses, en particulier dans le **cancer du sein**, de la **prostate**, et du **côlon**.

Les **antioxydants** et les **flavonoïdes** contenus dans le momordique pourraient contribuer à protéger les cellules saines et à ralentir la prolifération des cellules cancéreuses. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces effets.

9. Régulation hormonale

Le momordique est parfois utilisé pour améliorer la **régulation hormonale**, en particulier chez les femmes. Il aide à soulager les symptômes de certains troubles hormonaux, tels que les déséquilibres liés à la ménopause ou au syndrome prémenstruel.

Effet sur les cycles menstruels :

Dans certaines médecines traditionnelles, le momordique est utilisé pour **réguler les cycles menstruels** et atténuer les douleurs liées aux règles.

Le **momordique**, ou **melon amer**, est une plante aux multiples bienfaits pour la santé. Grâce à ses propriétés hypoglycémiantes, anti-inflammatoires, antioxydantes et digestives, il se présente comme un allié naturel pour les personnes cherchant à améliorer leur bien-être général, gérer leur glycémie ou prévenir certaines maladies chroniques. Que ce soit sous forme de tisane, de complément alimentaire ou cuisiné comme légume, le momordique peut être intégré à votre alimentation quotidienne pour profiter de ses nombreux avantages. Cependant, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant d'en faire un usage thérapeutique, surtout pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou prenant des médicaments.

Comme pour tous les aliments puissants, les femmes enceintes éviteront d'en consommer.

Il se trouve également en gélules prêt à consommer dans des compléments alimentaires vendus en parapharmacie

RIZ CANTONNAIS

Ingrédients :

4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l'eau

un petit oignon épluché

une gousse d'ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

NEMS FAÇON CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

4 personnes :

- 250 g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 50 g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 125 g de germes de soja
- 50 g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- 1 cuil. à café de farine de tapioca ou de maïs
- 1 bière
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- Sauce : 1 jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam + sucre
- huile de tournesol

Préparation :

Commencez par réaliser la farce : dans un bol, mélangez 250 g de poulet haché finement, la carotte épluchée et hachée, un oignon haché, 50 g de champignons de Paris hachés en petits cube, 125 g de **germes de soja** et 50 g de **vermicelles de haricots mungo** trempés dans l'eau préalablement coupés. Ajoutez un oeuf. Il va **lier le tout**. Pour donner du goût **incorporez un trait de sauce soja**. Elle va également **assaisonner votre préparation**. Traditionnellement, la farce ne ne contient pas de sauce, de plante aromatique ou d'épice.

Comment réussir le pliage des nems avec les

galettes de riz ?

Pour coller les galettes de riz, le chef mélange dans un ramequin de l'eau chaude et de la farine de tapioca (ou de maïs).

Étendez un torchon sur votre plan de travail puis faites tremper vos galettes de riz 3 par 3 dans un grand bol d'eau. Pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres, le chef a une super astuce : **verser une goutte de bière dans l'eau** ! Une fois que vos galettes sont réhydratées, déposez une première galette de riz sur le torchon. Garnissez-la avec une cuill. à soupe de farce en la déposant en bas et au centre de la galette, à environ 3 cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le sur la garniture et commencez à rouler votre nem en serrant bien. Lorsque vous arrivez vers la fin de la galette, trempez un doigt dans le mélange farine de tapioca / eau et tartinez-le sur la galette pour coller. Finissez de rouler.

Comment réussir la cuisson des nems ?

Versez de l'huile de pépin de raisin ou de tournesol à environ 3 cm de hauteur dans une sauteuse et faites chauffer le tout. Comme les frites, la cuisson des nems se fait en deux fois. La première étape, consiste à blanchir les nems et à cuire la farce crue

Déposez les nems une fois que l'huile est bien chaude, laissez-les baigner dans l'huile 3 minutes sans oublier de les retourner. Elles doivent légèrement gonfler. Sortez-les et placez-les sur une assiette couverte de papier absorbant. Laissez-les refroidir. Replongez les nems encore 3 minutes dans l'huile pour qu'ils colorent, égouttez-les sur le papier absorbant. Servez les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe.

Les conseils de Nina: s'il vous reste de la garniture, préparer des nems supplémentaires et congelez-les après la première cuisson pour les déguster plus tard.

L'huile de Nigelle

Huile Végétale de Nigelle

Cette huile est extraordinairement riche en différents composants et cela la rend particulièrement intéressante ! En effet, elle contient un cinquième d'acides gras mono-insaturés (oméga 9). Près de deux tiers d'acides gras polyinsaturés (oméga 6). De nombreux actifs assainissants, immunostimulants, cicatrisants et/ou antioxydants : huile essentielle de nigelle, nigelline, nigellone, thimoquinone, vitamines essentielles, minéraux. Elle contient également 0.2% d'huile essentielle, ce qui va lui conférer sa saveur (relevée et aromatisée). Tous ses composés la rendent particulièrement active et pourtant très bien tolérée.

Bienfaits

- Action revitalisante, anti-inflammatoire, adoucissante et tonifiante pour la peau. Elle s'utilise contre les problèmes comme : **l'acné, eczéma, psoriasis, zona, brûlures légères, rides, irritations, etc.**
- Action tonifiante et revitalisante pour les cheveux. Elle sera conseillée en cas de : **chute de cheveux légère, de pellicules, de cuir chevelu irrité.**
- Par voie interne, elle est aussi utilisée dans des protocoles de soins complémentaires en cardio-, dermato- et oncologie ou en cure pour **booster l'immunité**, notamment en raison de sa teneur en vitamines. Ainsi que **pour favoriser le système digestif.**

Utilisations :

La peau

L'huile végétale de Nigelle est composée d'une petite part d'huile essentielle, qui elle-même contient un composé unique : la thymoquinone. Cette molécule possède des propriétés anti-infectieuses puissantes pour agir contre les bactéries et champignons. Elle permet donc d'assainir la peau. De nombreuses recherches ont été menées sur les propriétés de la Nigelle contre l'acné. Elles ont démontré des propriétés anti-inflammatoires pour calmer la peau agressée et cicatrisantes pour en améliorer l'aspect. Selon une étude menée en 2010 , le simple ajout de 20% d'huile de Nigelle dans une lotion classique est plus efficace pour lutter contre l'acné qu'une lotion contenant 5% de peroxyde de benzoyle (un traitement classique).

Les cheveux

L'huile de nigelle calme les démangeaisons du cuir chevelu. Elle fortifie également la fibre capillaire et laisse les cheveux souples et brillants. On l'utilise pour les cheveux ternes, secs et cassants. En renforçant les follicules, celle-ci permet de ralentir la chute des cheveux. Elle peut s'utiliser seule ou en synergie avec une huile essentielle ou une autre huile végétale.

L'immunité

L'huile végétale de Nigelle diminuerait la réponse humorale et stimulerait la réponse cellulaire de l'immunité. En cette période délicate, pourquoi ne pas booster vos **défenses** immunitaires en conciliant 1 cuillère à café d'huile de Nigelle à avaler le matin Éviter le contour des yeux et de la bouche : lors d'une application cutanée, il est préférable d'éviter d'appliquer l'huile de nigelle autour des

yeux et de la bouche. Des précautions doivent être prises car elle pourrait potentiellement agresser les muqueuses. et le soir avec une huile essentielle aux propriétés immunostimulantes.

LES BIENFAITS DU TAMARIN

1. Antioxydant

La pulpe du tamarin est riche en nombreux phytonutriments qui agissent comme de puissants antioxydants alimentaires et peuvent renforcer l'efficacité des défenses immunitaires naturelles de l'organisme. Les antioxydants sont nécessaires pour réduire l'impact inflammatoire du stress oxydatif.

2. Propriétés anticancéreuses

Dans une étude animale de 2014, l'extrait de graines de tamarin a réduit les marqueurs de stress oxydatif et a retardé la progression du carcinome rénal. Ceci est dû à son effet antioxydant, et au fait que l'extrait de graines de tamarin a des propriétés d'induction d'enzymes antioxydantes et un effet de blocage des voies de signalisation liées au cancer.

3. Bénéfique pour le cœur et le

cholestérol

Le tamarin étant riche en polyphénols et en flavonoïdes, il a été démontré qu'il diminue le cholestérol LDL et augmente le cholestérol HDL, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose. On a également constaté que la pulpe séchée avait des effets antihypertenseurs, réduisant la pression sanguine diastolique.

4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

5. Antimicrobien

Les composés naturels présents dans l'extrait de tamarin ont le potentiel d'être utilisés comme un antimicrobien naturel contre les micro-organismes pathogènes. Plus précisément, un composé appelé lupéol a été identifié pour ses propriétés antibactériennes.

6. Antidiabétique

L'effet anti-inflammatoire de l'extrait de graines de tamarin a été démontré comme offrant des avantages potentiels de protection et améliorant la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Effets secondaire

Le tamarin fait partie de la famille des légumineuses et peut donc provoquer une réaction allergique chez certaines personnes. Le tamarin peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit donc être utilisé avec précaution si vous êtes diabétique. Il peut également avoir un effet laxatif s'il est consommé en grande quantité.

Comment utiliser le tamarin

Recette:

- 2 litres d'eau tiède
- 150 g de tamarin décortiqués
- 1 citron vert
- Du sucre à votre convenance

Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tout, passez au tamis, jetez la pulpe et utilisez le liquide. Ajoutez le citron et le sucre. Servir frais ou chaud

LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER 2

Bienfaits des feuilles de laurier

La feuille de laurier, et par conséquent le thé, est riche en potassium, magnésium et vitamines B6, B9 et C et possède des propriétés diurétiques, antifongiques, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, antioxydantes et expectorantes, et peut être utilisée pour aider au traitement de diverses affections.

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de **1 à 3 g de feuilles de Laurier par jour pendant 30 jours** diminuait la glycémie, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol HDL

1. Antimicrobien

Les huiles concentrées dans les feuilles de laurier ont une action antimicrobienne, agissant contre certaines bactéries telles que *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus* sp., *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, qui sont responsables d'infections de la peau, du système gastro-intestinal et des voies urinaires, par exemple. En outre, l'extrait de feuilles de laurier a une action antifongique contre certaines espèces de champignons.

2. Diabète de type 2

Les feuilles de laurier améliorent la fonction de l'insuline, l'hormone responsable de l'entrée du glucose dans les cellules de l'organisme pour fournir de l'énergie, de la régulation de la glycémie et est importante dans la prévention et le contrôle du diabète.

3. Cholestérol

L'extrait sec de feuilles de laurier contient des huiles essentielles telles que le cinéol et des polyphénols à l'activité antioxydante qui aident à réguler le cholestérol sanguin en réduisant le cholestérol LDL et les triglycérides, tout en augmentant le taux de cholestérol HDL dans le sang. Ainsi, le laurier peut contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires tels que l'athérosclérose, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

4. Troubles gastro-intestinaux

Les feuilles de laurier, grâce à leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques, peuvent aider à traiter divers troubles digestifs, tels que les ulcères, par exemple, ainsi qu'à soulager les crampes d'estomac et d'intestin. En outre, les feuilles de laurier contiennent des tanins, qui ont une forte action astringente, utile en cas de diarrhée.

En outre, les composés actifs de la feuille de laurier provoquent une augmentation de la quantité de sécrétion d'enzymes et de mucus gastrique, ce qui contribue à améliorer la digestion, ainsi qu'à avoir un effet protecteur sur les lésions gastriques.

5. Douleurs

Le laurier possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les douleurs rhumatismales et les inflammations ostéo-articulaires, l'arthrite, les entorses et les contusions.

6. Tumeurs

L'huile essentielle de laurier et certaines de ses substances

actives ont une activité antioxydante et anticancéreuse, empêchant la croissance des cellules tumorales.

7. Problèmes respiratoires

Les feuilles de laurier ont un effet expectorant et ont la capacité d'éliminer l'excès de flegme et de mucus présent dans les voies respiratoires, elles sont donc capables de favoriser le soulagement de la congestion nasale. Cela aide à libérer l'haleine, étant indiqué en cas de rhume, de grippe et de bronchite.

En outre, comme il possède une activité antibactérienne et antiseptique, il est également utile pour éliminer toute bactérie ou virus pouvant causer des infections du système respiratoire, prévenant ainsi l'apparition de maladies.

8. Calculs rénaux

L'extrait de feuille de laurier, ainsi que d'autres plantes médicinales, pourrait aider à prévenir les calculs rénaux car il est capable de diminuer la quantité d'uréase dans le corps, une enzyme associée à un risque accru de calculs rénaux. Cependant, d'autres études sont encore nécessaires pour confirmer cet effet du laurier.

9. Mémoire

Le laurier possède des propriétés antioxydantes qui pourraient améliorer la mémoire et, en même temps, réduire efficacement les autres problèmes cognitifs qui peuvent apparaître avec l'âge, notamment les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, par exemple.

10. Relaxation

Les feuilles de laurier contiennent des substances telles que le linalol et le cinéol, qui libèrent des huiles essentielles

qui aident à détendre le système nerveux central, soulageant ainsi le stress et l'anxiété.

11. Entretien du Foie

Le laurier est traditionnellement utilisé pour **favoriser la digestion en stimulant la production de bile par le foie**. Une meilleure production de bile peut aider à décomposer les graisses et à faciliter leur absorption par l'intestin, ce qui peut soulager certains symptômes de l'indigestion.

Le laurier a la même action bénéfique que la menthe (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Elles aident la détoxification du **foie**, ce qui en fait un parfait remède **pour** la « gueule de bois »

Infusion des feuilles de laurier

Le thé est une excellente alternative pour profiter de tous les bienfaits des feuilles de laurier, et est considéré comme une bonne option en cas de mauvaise digestion, d'anxiété et de stress, par exemple.

Ingrédients :

- 1 ou 2 feuilles de laurier séchée ;
- 1 tasse d'eau bouillante.

Comment préparer:

Pour préparer le thé, il suffit de placer les feuilles de laurier dans de l'eau bouillante et de la laisser hors du feu pendant environ 10 minutes. Ensuite, filtrez et buvez le thé 3 à 4 fois par jour.

Effets secondaires possibles

Les feuilles de laurier sont considérées comme sûres lorsqu'elles sont utilisées dans la cuisine ou comme thé. Cependant, consommée en quantité supérieure à celle recommandée, elle peut provoquer une somnolence, car cette plante a un effet calmant et est capable de ralentir le système nerveux, ainsi que des altérations gastro-intestinales, comme des diarrhées ou des crampes abdominales, ou des maux de tête, par exemple.

En raison de sa capacité à contrôler le taux de sucre, une consommation excessive de laurier peut également faire baisser considérablement le taux de sucre dans le sang, provoquant une hypoglycémie.

Il est donc important que la consommation de feuilles de laurier se fasse selon les indications du nutritionniste, du médecin ou du phytothérapeute afin d'indiquer la quantité idéale qui n'entraîne pas d'effets secondaires.

Contre-indication

La consommation de feuilles de laurier n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes qui allaitent ou pendant la grossesse car elle peut stimuler l'avortement. En outre, la consommation de feuilles de laurier doit être faite avec prudence chez les personnes atteintes de diabète, car elle peut réduire considérablement le taux de sucre dans le sang.

En outre, la feuille de laurier ne doit pas être ingérée car elle n'est pas digérée par le système digestif, restant intacte et pouvant se loger dans la gorge ou perforer l'intestin.

Parce qu'il ralentit le système nerveux, il est conseillé d'arrêter d'utiliser le laurier 2 semaines avant toute intervention chirurgicale.

LAZAGNES

INGREDIENTS

– 1 gros oignon – 2 gousses d`ail – 750 g de boeuf haché – 1 cuil. à soupe d`huile d`olive – 700 g de sauce tomate – 50 g de beurre (+ 15 g pour le plat) – 50 g de farine – 80 cl de lait – 400 g de feuilles de lasagnes précuites – 200 g de fromage râpé – origan – sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir l`oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse avec l`huile d`olive chaude.
2. Ajoutez la viande hachée et l`ail pressé, mélangez et faites cuire 5 min, en émiettant bien les morceaux.
3. Ajoutez la sauce tomate et 1 cuil. à café d`origan.
4. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 min à feu moyen.
5. Rectifiez l`assaisonnement. Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min.
6. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.
7. Beurrez un grand plat à four. Nappez le fond d`une fine couche de béchamel. Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d`une couche de viande et parsemez de fromage râpé.
8. Formez ainsi 3 couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé.
9. Saupoudrez d`origan et enfournez pendant 40 min.

10. Laissez reposer 5 min avant de servir, avec une salade de pousses d'épinards.