CRÊPES FACILE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c à soupe d’huile
- 1 pincée de sel
- 10 cl d’eau
- 1 c à soupe de rhum
- 20 cl de lait

Préparation :

1. Versez la farine dans un récipient puis ajoutez les œufs et le sel.
2. Incorporez le sucre vanillé et progressivement le lait ainsi que l’huile et l’eau.
3. Ajoutez le Rhum et délayez la préparation que vous laisserez reposer durant 1 heure.
4. Imbibez une feuille de papier essuie-tout d’huile et essuyez-la dans une poêle à crêpes que vous ferez chauffez à feu moyen.
5. Versez une demi-louche de pâte à l’intérieur en veillant à l’étaler uniformément.
6. Faites cuire la première face de la crêpe durant 1 minute puis retournez-la pour 1 minute de cuisson supplémentaire.

LES CONSEILS DE NINA :

Vous pouvez accompagner vos crêpes de sucre, de Nutella, de crème de marrons, de confiture de lait.

Vous pouvez garnir vos crêpes de compote de pommes et par dessus poser une glace vanille.

Bonne dégustation !

CRÈME RENVERSÉE ULTRA CRÉMEUX

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier
- 100 g de maïzena
- 2 œufs + 1 jaune
- 2 gousses de vanille
- 150 g de sucre
- 20 cl de crème liquide

Préparation :

Étape 1 :

Verser dans une casserole 750 ml de lait. Ajouter dans le lait les deux gousses de vanille fendues et grattées et le sucre.
Dans un saladier mélanger la maïzena, le lait restant, les deux œufs et le jaune d'œuf. Bien fouetter pour avoir une texture homogène. Lorsque le lait commence à frémir, retirer les gousses de vanille et verser très doucement le lait sucré chaud sur le mélange précédent dans le saladier tout en fouettant.

Étape 2 :

Fouetter jusqu'à ce que la préparation épaississe un peu. Si elle reste trop liquide, remettre le tout dans la casserole et faire chauffer quelques minutes sans cesser de mélanger au fouet.
Laisser reposer 10 minutes la préparation, préchauffer le four à 200°. Puis verser doucement la crème liquide dans le mélange tout en fouettant bien pour lier le tout.

Étape 3 :

Verser la préparation dans un moule beurré.

Étape 4 :

Mettre au four à 200° pendant 30-35 minutes. Surveiller la coloration et mettre éventuellement une feuille de papier sulfurisé ou de papier aluminium sur le dessus dans les dernières minutes pour qu'il ne fonce pas trop. A la sortie du four, la texture est tremblotante, c'est normal. Laisser refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment du service.

VERRINE EXPRESS

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pour les pêches au sirop maison:

4 pêches jaunes
50cl d'eau
250g de sucre en poudre
une gousse de vanille

Pour la chantilly vanillée :

25cl de crème liquide entière
1 gousse de vanille
20g de sucre en poudre

Pour le coulis de framboise :

150g de framboises
50g de sucre

Préparation :

Pour les pêches au sirop :

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser l’eau et le sucre.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau, les placer dans la casserole.
3. Porter le tout à ébullition et former un sirop, cela prend environ 5 minutes à partir de l’ébullition.
4. Pendant ce temps, laver les pêches, les couper en deux et ôter les noyaux. Les plonger dans la casserole une fois le sirop formé puis laisser mijoter 10 minutes sur feu doux.
5. Égoutter les pêches et laisser refroidir avant de les détailler en petits dès.

Pour le coulis de framboises :

1. Dans une casserole faire chauffer les framboises et le sucre sur feu moyen jusqu’à ébullition.
2. Passer la préparation au tamis afin de retirer les pépins. Laisser refroidir.

Pour la chantilly vanillée :

1. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau.
2. Verser la crème liquide bien froide avec les grains de vanille dans la cuve d’un robot puis battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes puis à pleine vitesse, lorsque la chantilly devient ferme, ajouter le sucre en poudre et fouetter encore une minute.

Dressage des verrines :

1. Répartir quelques morceaux de pêches au sirop au fond des verrines puis une bonne couche de chantilly, verser

un peu de coulis de framboise et « mélanger » doucement en formant un tourbillon pour faire un effet « marbré ».
2. Répartir à nouveau des pêches puis le même procéder de chantilly et coulis, terminer par napper le dessus de la verrine de coulis de framboise et éventuellement de quelques amandes effilées. Planter un biscuit cigare dans la chantilly avant de servir.
3. Pour une version ultra expresse:
4. Acheter les pêches au sirop en boîte et le coulis de framboise prêt à l'emploi. On peut aussi opter pour la chantilly en bombe pour un gain de temps supplémentaire, mais pour celle ci je vous conseille tout de même une chantilly maison qui est très rapide à faire et à laquelle on peut y ajouter la vanille.

FLAN ALSACIEN AUX POMMES

Ingrédients :

4 pommes
4 oeufs
75 g de farine
50 g de beurre
50 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
25 cl de lait

Préparation :

Étape 1 :
Laver et éplucher les pommes, les couper en belles lamelles pas trop épaisses et les faire dorer dans le beurre dans une poêle durant 5 à 10 min
Étape 2 :

Verser la farine tamisée dans un grand bol avec les oeufs et les sucres. Délayer avec le lait.
Étape 3 :
Beurrer légèrement un moule de 22 cm de diamètre.
Étape 4 :
Verser la préparation, puis les pommes lorsqu'elles sont légèrement dorées.
Étape 5 :
Préchauffer le four à 180° C.
Étape 6 :
Enfourner durant 40 à 45 min environ jusqu'à ce que le flan dore sur le dessus.
Étape 7 :
Sortir et laisser refroidir.

LES CONSEILS DE NINA :

Vous pouvez l'accompagner d'une glace vanille

QUICHE LORRAINE TRADITIONNELLE

Ingrédients :

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier
- 2 Jaune d'oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée où lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

Préparation :

Étape: 1

La pâte brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez ½ verre d’eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

Étape: 2

Préparez l’appareil : Versez dans un saladier la crème, le lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

Étape: 3

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Étape: 4

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

Étape: 5

Répartissez les lardons puis versez l’appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

Étape: 6

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec une salade

LES BIENFAITS DU KAKI

Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	**Quantités**
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

6 bienfaits du kaki : pourquoi en

manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l’appétit.
3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d’autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du foetus.
6. Le kaki est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Bien choisir son kaki

À l’achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu’ils ne sont pas mûrs.

Les différentes variétés

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d’Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d’Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d’une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu’une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu’il est très mûr et très mou sinon il n’est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu’il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer

---

GELÉE ROYALE

Ce produit de la ruche se présente sous une **forme liquide, compacte et laiteuse**. Il a une **coloration beige nacrée** et un goût bien particulier. Si le goût de la gelée royale peut rappeler celui du miel, il est plus acidulé et moins sucré. Il peut aussi être légèrement piquant. La gelée royale est aujourd’hui proposée **fraîche ou lyophilisée**.

Lorsqu’elle est fraîche, elle se présente sous forme liquide mais a l’inconvénient de ne se conserver que quelques jours. Lorsqu’elle est lyophilisée, elle se présente sous forme de poudre et sa durée de conservation est plus longue.

La gelée royale lyophilisée est notamment utilisée pour l’élaboration de compléments alimentaires sous forme de gélules.

La gelée royale doit son succès à sa **teneur exceptionnelle en 10-HDA** (acide 10-hydroxy-2-décénoïque). C’est cet **acide gras** qui est à l’**origine des principaux bienfaits** de la gelée royale.

En plus de contenir du 10-HDA, la gelée royale contient également de **nombreux micronutriments** et **principes actifs**. Parmi eux, figurent notamment :

- des minéraux et oligo-éléments comme le manganèse, le calcium, le fer, et le phosphore ;
- des vitamines dont la vitamine PP et des vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B5 ;
- l’acétylcholine ;
- une gammaglobuline ;
- la royalisine, une substance protéique ;
- la néoptérine.

De façon plus globale, la gelée royale se compose de :

- 60% à 70% d’eau ;
- 10% à 13% de protéines ;
- 11% à 14% de sucres ;
- 5% de lipides.

Propriétés et effets recherchés:

Action tonifiante et anti-fatigue

Souvent présentée comme un tonique naturel, la gelée royale est capable d’améliorer le tonus physique et psychique. Elle peut être employée pour lutter contre les épisodes de stress ou de grande fatigue. Elle peut aussi être préconisée pour les personnes convalescentes, surmenées ou en état de dépression.

Plusieurs études montrent que la gelée royale peut améliorer les performances cognitives telles que l’attention et la concentration. Elle peut ainsi présenter un intérêt durant les périodes d’examens ou chez les personnes âgées. Enfin, certains résultats suggèrent que la gelée royale pourrait redonner de la vigueur sexuelle.

Activité immunostimulante

La gelée royale est non seulement un tonique naturel mais aussi un agent immunostimulant. Cela signifie qu’elle est capable de soutenir les défenses immunitaires pour lutter contre diverses agressions de l’organisme. Idéale pour se prémunir à chaque changement de saison, cette activité immunomodulatrice est due à la présence du 10-HDA. Les études montrent que ce composé est capable d’activer ou d’inhiber la réponse immunitaire.

Propriétés antibactériennes

Les chercheurs ont également mis en évidence les propriétés antibactériennes du 10-HDA. Il est particulièrement efficace pour s’opposer au développement des souches bactériennes B. subtilis, S. aureus, E. coli et S. mutans.

Effets anti-âge

Les apiculteurs en sont convaincus : la gelée royale est le secret de longévité des reines des abeilles. Cette action anti-vieillissement pourrait également s’appliquer l’Homme, comme le suggèrent plusieurs études menées ces dernières années. En 2015, des chercheurs ont notamment mis en évidence le pouvoir antioxydant du 10-HDA. Celui-ci peut s’opposer au stress oxydant, un phénomène connu pour être impliqué dans le vieillissement prématuré de l’organisme.

Certains résultats récents suggèrent que le 10-HDA pourrait agir selon des mécanismes similaires à ceux impliqués dans la

voie de signalisation mTOR10. Or, cette voie est connue pour favoriser la survie cellulaire. En plus du 10-HDA, la gelée royale possède un autre atout anti-âge : la vitamine B5. Celle-ci participe à l'oxygénation des cellules et contribue à retarder le vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles.

Autres bénéfices de la gelée royale

Le potentiel thérapeutique de la gelée fait encore l'objet de nombreuses études. Ce produit de la ruche semble avoir de multiples autres bienfaits. Des premiers résultats positifs ont notamment été constatés pour lutter contre les hypercholestérolémies (excès de cholestérol), les problèmes digestifs, les troubles de la ménopause, les règles douloureuses et les douleurs rhumatismales.

Dosage et posologie

A ce jour, il n'existe pas encore de recommandations spécifiques concernant la gelée royale. De plus, les teneurs en principes actifs entre deux gelées royales peuvent être différentes. Les experts estiment qu'une gelée royale fraîche de qualité a une teneur minimale de 1,4 g de 10-HDA pour 100 g.

Concernant les compléments alimentaires à base de gelée royale, leur qualité et leur dosage peuvent également être différents. Il convient de se référer aux mentions indiquées sur l'emballage. A titre d'information, la posologie usuelle pour la gelée royale varie **entre 200 mg et 1 g par jour**. Cette posologie dépend non seulement de la teneur en principes actifs de la gelée royale mais aussi des besoins de chacun.

En cas de doute, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé. Dans le cadre d'une cure en gelée royale, il est souvent conseillé de la consommer le matin avant le petit-déjeuner. Une cure dure généralement 1 mois.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications de la gelée royale : La gelée royale est une substance très bien tolérée par l'organisme. Elle est utilisée depuis de nombreuses années sans danger pour la santé. Toutefois, elle est contre-indiquée chez les enfants et les personnes allergiques au miel, aux pollens et aux piqûres d'abeilles. Par mesure de précaution et en l'absence d'études sur le sujet, un avis médical est également recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

Effets secondaires de la gelée royale : A ce jour, aucun effet secondaire majeur n'a été répertorié lors de l'usage de gelée royale. Les seuls effets constatés sont ceux dus à une allergie aux produits de la ruche : des rougeurs, des démangeaisons, un eczéma, un urticaire, une crise d'asthme, le nez qui coule, les yeux qui piquent… En cas de signe d'allergie, il convient d'arrêter immédiatement la cure en gelée royale et de se rapprocher d'un professionnel de santé.

LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus ;

- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l’oxygène.

Le fer intervient également à d’autres niveaux. Il participe notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules ;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs ;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

Fatigue physique et mentale

Certains états de fatigue et d’épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

Immunité

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l’organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

Anémie ferriprive par carence en fer

L’anémie ferriprive est la conséquence d’une carence en fer.

Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

Dosage et posologie

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant un source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;
- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications : Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodénal).

Effets secondaires : L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires

sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

Interaction(s)

Les études ont montré que l’usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l’efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des traitements médicamenteux contre l’ostéoporose. Pour éviter toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical

---

ALOE VERA

L’Aloe Vera est un arbrisseau vivace dépourvu de tronc appartenant à la famille des liliacées ou des Aloéacées appartenant au genre Aloés regroupant environ 400 espèces réparties à travers le monde, mais très peu (environ une dizaine) sont reconnus pour leurs vertus médicinales.

C’est une plante dite « succulente », elle mesure entre 60 cm et 1m de haut. Les feuilles sont vertes, charnues, triangulaires, avec des bords dentelés.

Chaque feuille est composée de 3 couches :

- La couche externe, une cuticule épaisse qui a une fonction protectrice et confère la rigidité à la plante.
- La couche moyenne de latex, le parenchyme chlorophyllien duquel coule spontanément après la coupure une sève amère et jaune : le suc
- Une couche interne constitué d’un liquide épais et mucilagineux : le gel

Le suc et le gel d’Aloe Vera représentent les deux parties utilisées de la plante

Le suc ou sève

Appelé aussi “latex d’Aloe“, le suc est riche en hétérosides hydroxyanthracéniques, principalement l’aloïne A et B : il s’agit de la drogue de la plante.

Le gel ou pulpe

C’est un mucilage composé à 99% d’eau, le reste des produits qui composent ce gel lui confère ses propriétés exceptionnelles. On trouve en effet les vitamines A, C, E, B1, B2, B3, B4, B6, B9 (acide folique), B12, de nombreux minéraux, des enzymes (bradykinase, lipase, peroxydase, tyrosinase…), 7 des 8 acides aminés essentiels, des acides gras (acide linoléique), des saponines, de l’acide salicylique, des stérols, …

Le gel contient également des monosaccharides (mannose en majorité, glucose, galactose) et des polysaccharides qui sont essentiellement des glucomannanes dont le plus intéressant d’entre eux est appelé acemannan.

Le suc d’Aloe Vera étant amer il est généralement consommé sous forme de gélules ou de capsules.

Quant au latex d’Aloe Vera on le trouve sous forme de crème et de gel (a visée alimentaire ou cosmétique), également en jus ou en ampoules.

Laxatif

Les aloïnes, présents dans le suc d’Aloe Vera, une fois ingérés, vont être métabolisés en aloe-émodine : la teneur en eau du bol fécal augmente, le péristaltisme du côlon est ainsi stimulé, les selles seront plus fréquentes et plus molles. Un temps de latence de quelques heures est observé après la prise d’aloe vera avant de ressentir l’effet laxatif, il faut en effet attendre que l’aloïne se métabolise en produit actif.

L’aloe-émodine possède en outre des propriétés antioxydantes remarquables.

Hydratation

Le pouvoir hydratant du gel d’Aloe Vera n’est plus à démontrer, il est en effet composé essentiellement d’eau et la présence des polysaccharides garantie une hydratation prolongée en ralentissant l’évaporation de l’eau.

Anti âge

Le gel d’Aloe Vera stimule les fibroblastes de la peau entrainant une augmentation de synthèse de collagène, des fibres élastiques et d’acide hyaluronique, ce qui permettra une nette amélioration de l’élasticité de la peau et de l’aspect des rides. La peau semble repulpée et les rides et ridules atténuées.

De plus avec l’âge les mélanocytes produisent de la tyrosine en excès entrainant l’apparition de ce que l’on appelle communément « les tâches brunes » : la tyrosinase (enzyme qui

dégrade la tyrosine) du gel d’Aloe Vera permet de ralentir ce phénomène d’hyperpigmentation.

Cicatrisation

Le gel d’Aloe Vera grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes favorise la réparation tissulaire. Il semblerait que dans ce mécanisme de cicatrisation, différents composés du gel interviendraient en synergie : l’acémannan, le mannose, les vitamines et minéraux, …

Le gel d’Aloe Vera a montré dans plusieurs études de réels bénéfices dans le traitement des plaies : brûlures, ulcères gastroduodénaux et dermatologiques, dermatites, psoriasis, eczéma, …

Anti-inflammatoire et antiallergique

L’activité anti-inflammatoire du gel d’Aloe Vera est relativement importante, elle serait due à différents composés : L’alprogène, les stérols ou les 5-méthylchromones qui agissent via divers mécanismes : bloquant les voies de métabolisme de l’acide arachidonique (impliquées dans les processus inflammatoires et allergiques), en inhibant l’activité de la bradykinine et en limitant la migration des polynucléaires neutrophiles.

Pour avoir un effet laxatif, la posologie recommandée est de **200 à 300mg de suc d’Aloe Vera**, par jour au moment du repas.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Ne pas utiliser en cas d’allergie connue aux plantes de la famille des Liliaceae (oignons, ail, échalotes, tulipe,

asperge…)

Généralement bien toléré, le suc d’Aloe Vera peut parfois causer des crampes abdominales, des diarrhées, une dépendance ou aggravation de la constipation.

L’effet laxatif peut provoquer une diminution des taux sanguin de potassium.

Le suc d’Aloe Vera n’est pas recommandé pendant la grossesse en raison de la stimulation théorique des contractions utérines, il est déconseillé durant l’allaitement.

L’application du gel d’Aloe Vera sur la peau peut augmenter l’absorption des crèmes en effet le gel contient de la lignine qui lorsqu’elle entre dans la composition de produits topiques augmente la pénétration des autres constituants à travers la peau. (Attention aux crèmes corticoïdes, antiinflammatoires…)

Ne pas associer le suc d’Aloe Vera à la digoxine.

Ne pas associer le suc d’Aloe Vera aux diurétiques thiazidiques ou de l’anse (furosémide, hydrochlorothiazide) : potentialisation du risque d’hypokaliémie.

LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

Les vertus antioxydantes des myrtilles sont reconnues pour leur bienfait sur la santé.

Que vous en consommiez des frais ou des congelés, sous forme de poudre, en gellules, en jus ou de confiture, les myrtilles vous apportent de nombreux bénéfices.

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de

flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre le vieillissement**. Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la micro-circulation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

Certaines études estiment que les bienfaits des myrtilles auraient également un impact sur le diabète, l'apprentissage, la mémoire et la maladie d'Alzheimer, mais des travaux supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces soupçons.

En attendant, voici cinq bonnes raisons d'en consommer régulièrement :

Pour ses propriétés anti-cancer

L'extrait de myrtille possède une quantité élevée d'antioxydants capables d'inhiber la croissance de certaines cellules cancéreuses. En plus, les flavonoïdes auraient un effet protecteur contre le cancer. D'autres études doivent être menées pour en savoir plus sur cet effet anti-cancer, mais les propriétés antioxydantes de la myrtille ne font aucun doute.

Pour réduire les risques de surpoids

Les flavonoïdes limiteraient également la résistance à l'insuline, permettant ainsi de mieux contrôler le glucose sanguin et de modifier le stockage des graisses abdominales. Les myrtilles diminuent la vasoconstriction et réduisent ainsi la tension. Résultat : moins de risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires.

Pour soigner les troubles digestifs

Ce fruit est également connu pour soigner les troubles digestifs. Il serait particulièrement efficace à la fois contre la diarrhée et contre la constipation en agissant comme laxatif doux.

Pour renforcer le système immunitaire

Parmi les éléments antioxydants présents dans les myrtilles se trouve le ptérostilbène, un stimulant naturel du système immunitaire très utile pour lutter contre les infections.

Pour améliorer la vision nocturne

Aucune étude scientifique n’a confirmé cette vertu, mais il paraît que pendant la 2ème guerre mondiale, les pilotes anglais ont échappé aux contrôles des allemands en consommant des grandes quantités de myrtilles. Leur vision nocturne aurait été nettement meilleure grâce à cette technique.