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 celullaire…)
- Pour combattre les états d’anxiété, la dépression et d’autres types de troubles émotifs.
- 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 là 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 mangers 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 ROLE DE LA VITAMINE C

La **vitamine C** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La **vitamine C** a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?
Il n'**est** pas dangereux de **prendre de la vitamine C tous les jours**. Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette **vitamine**, **il** faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé !

Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des

cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L’acide ascorbique favorise l’absorption du fer d’origine végétale par l’organisme. C’est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l’image de l’acérola et de la spiruline, par exemple.

LES SYMPTOMES D’UNE CARENCE EN VITAMINE C

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une **carence** sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l’anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	**Teneur en vitamine C (mg/100g)**	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	–
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	–
Poivron vert	120	70
Raifort	85	–
Chou rouge	60	25

Choux de Bruxelles, chou-fleur	–	60
Cresson	55	–
Epinard	40	3 à 10

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	**Teneur en vitamine C (mg/100g)**	
	Crus	Autres
Goyave	225	Jus : 35
Cassis	180	–
Kiwi	90	–
Litchi	75	Conserve : 40
Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60
Papaye	60	–
Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130
Orange	45	Jus d'agrumes pressés : 55. Jus du commerce 30 à 40
Pamplemousse	40	
Groseille	40	

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêta-carotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d’autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

Aliments riches en vitamine C	Teneur en vitamine C (mg/100g)
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

LES CONSEILS DE NINA:

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L’acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d’apports suffisants en vitamine C. Mais c’est aussi le cas pour tous les autres nutriments !

LE ROLE DE LA VITAMINE D

La **vitamine D** contribue au maintien **d**‘une ossature normale, à la croissance et au développement osseux normaux des enfants, à l’absorption et à l’utilisation normale du calcium et du phosphore, ainsi qu’au fonctionnement normal du système immunitaire.

LES SYMPTOMES D’UNE CARENCE EN VITAMINE D

- fatigue
- humeur dépressive
- **manque** de tonus
- faiblesse musculaire
- douleurs diffuses
- crampes
- difficultés à marcher
- parfois des douleurs osseuses.

QUELS SONT VOS BESOINS EN VITAMINE D?

La quantité de vitamine D nécessaire dans notre alimentation varie selon l’âge. Cette dernière est habituellement exprimée en unités internationales (UI) :

- de 0 à 1 an : 400 UI par jour;
- de 1 à 70 ans : 600 UI par jour;
- plus de 70 ans : 800 UI par jour.

Plusieurs chercheurs croient que ces quantités sont nettement insuffisantes et qu’elles devraient être revues à la hausse.

Selon les recommandations en vigueur, pour prévenir l’ostéoporose, les individus de moins de 50 ans devraient consommer de 400 à 1000 UI de vitamine D par jour et ceux de 50 ans et plus, de 800 à 2000 UI. Si vous souffrez d’ostéoporose, vous devriez consommer un supplément de vitamine D de 800 à 2000 UI par jour.

D’un autre côté, durant les mois d’automne et d’hiver, les rayons de soleil sont plus faibles et les canadiens passent plus de temps à l’intérieur. Certaines personnes pourraient donc bénéficier d’un supplément de vitamine D de 1000 UI par jour durant cette période. Discutez-en avec votre pharmacien ou médecin afin de déterminer si vous auriez avantage à

prendre un supplément quotidien.

OÙ RETROUVE-T-ON LA VITAMINE D?

La principale source de vitamine D provient de l’exposition au soleil. En effet, une exposition sans protection solaire de 10 à 15 minutes des mains, des avant-bras et du visage serait suffisante pour fournir une quantité adéquate de vitamine D à un adulte en bonne santé. La fréquence d’exposition doit être de deux à trois fois par semaine, entre 11h00 et 14h00, du mois d’avril au mois d’octobre. Cependant, une exposition solaire prolongée peut être associée à un risque accru de cancer de la peau, donc soyez vigilant!

Les personnes suivantes auraient toutefois besoin d’un temps d’exposition au soleil plus élevé :

les personnes à la peau foncée;

les personnes qui s’exposent au soleil avant 11h00 ou après 14h00;

les personnes qui utilisent de la crème solaire;

les personnes qui habitent dans une région nordique.

Par ailleurs, certains aliments sont riches en vitamine D, comme par exemple:

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

Les produits d’origine animale

Les abats

Le foie de morue n’est pas le seul aliment contenant de la

vitamine D dans les abats :

- Foie de veau : 2,5 µg
- Foie de boeuf : 1 µg

Grand invité des repas des fêtes de fin d’année, le foie gras de canard est également un aliment qui possède environ 3 µg de vitamine D.

Les poissons

Le poisson gras et semi-gras est également un aliment intéressant qui contient de la vitamine D :

- Le hareng : environ 20 µg
- L’espadon : 17 µg
- Le maquereau : 12,5 µg
- La truite cuite et fumé : 11 µg et 5,2 µg
- Les sardines : 10,8 µg
- La perche : 9 µg
- Le saumon frais et fumé : 8,7 µg et 5,4 µg
- La dorade : 7,5 µg
- Le thon : 6,10 µg

Les œufs

L’œuf, et plus particulièrement le jaune de l’œuf, est un aliment source de vitamine D puisqu’il en contient 11 µg.

Les produits laitiers

- Le fromage blanc : 4 µg
- Le lait de vache : 3,7 µg
- Le yaourt : 1,8 µg
- Le beurre : environ 1,15 µg
- Les fromages : environ 0,85 µg (le munster 0,57 µg, le gruyère 0,25 µg, la mozzarella environ 0,20 µg ou encore l’emmental 1,25 µg)
- Le lait de brebis : 0,5 µg

LE ROLE DE LA VITAMINE E

La **vitamine E** est un puissant antioxydant dont la principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules. La **vitamine E** peut également contribuer à maintenir en santé le système immunitaire **et** à protéger des maladies chroniques, comme les maladies du cœur **et** le cancer.

LE ROLE DE LA VITAMINE E DANS L'ORGANISME

La principale fonction de la vitamine E est sa capacité **antioxydante** : elle protège les membranes des cellules de l'organisme, les protéines, les lipides et l'ADN en piégeant les radicaux libres et en empêchant leur propagation. De cette manière, elle empêche notamment **l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, qui se dépose alors moins facilement dans les artères.**

De nombreuse études ont montré qu'une alimentation **naturellement riche en vitamine E avait un effet cardioprotecteur**. Cet effet n'a pas pu être montré pour la vitamine E prise sous forme de supplément, qui n'est pas la même forme que celle dans les aliments.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE E

La **carence en vitamine E** peut causer une altération des réflexes **et** de la coordination, des difficultés à marcher **et** une faiblesse musculaire. Les bébés prématurés **et** carencés peuvent développer une forme grave d'anémie.

LES ALIMENTS RICHE EN VITAMINE E

Aliments les plus riches en vitamine E	mg/100g
Huile de tournesol	56
Margarine	43
Huile de pépins de raisin	32
Germe de blé, noisette, amande	20-25
Huile d’arachide, Huile de colza, Huile de soja	15-20
Huile d’olive, huile de noix	10-15
Cacahuète, anguille, huile de poisson	5-10
Noix, beurre, jaune d’œuf, pissenlit	2-5
Epinard, asperge, pois chiche, cresson, marron, brocoli, tomate, saumon fumé, omelette, pain complet	1-2

LE ROLE DU CALCIUM

Qu’est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l’organisme. Il est tellement abondant qu’il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l’absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitation son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d’œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenants du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en

calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d'une carence en

calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie

- des fourmillements
- des troubles de l’humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l’équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riche en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

Les aliments contre le diabète

1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**
Saviez-vous qu’en arrosant vos salades ou vos poissons d’un filet de citron, vous réduisez l’index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d’éviter fringales et prise de poids.
2 – **L’avocat est un fruit coupe-faim**
Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l’avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.
3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**
On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le

sucre sanguin est brûlé.

4- **L’avoine est riche en fibres solubles**

L’avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim, anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.

5- **L’oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**

L’oignon (et surtout l’oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.

6- **L’ail régule le taux de sucre dans le sang**

A petites doses, l’ail n’aura que peu d’effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l’intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L’ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l’excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.

7 – **Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**

On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car il est antifatigue, antiviral et antibactérien. Mais c’est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

8 – **La cannelle augmente la sensibilité à l’insuline**

La cannelle, l’un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l’insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

9 – **Le piment prévient l’hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d’AVC et d’infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l’amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.

LES BIENFAITS DE L’ALOE VERA

L’Aloe vera appartient à la famille des Liliacées. Cette plante est renommée pour ses propriétés médicinales et cosmétiques depuis des millénaires. Elle est issue des régions chaudes et sèches du globe. Dans les régions plus froides, elle est devenue une plante d’intérieur assez courante.

ANTI INFLAMMATOIRE

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

HYDRATANT

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

BRULURES ET CICATRICES

L’aloe vera est largement reconnu pour ses propriétés cicatrisantes et régénérantes sur les plaies, les coupures et les brulures mineures Ses composants bioactifs stimulent la production de collagène et de fibroblastes, qui favorisent quant à eux, la régénération des tissus cutanés endommagés. En appliquant du gel d’aloe vera sur les brûlures, les coupures ou les cicatrices, il va accélérer le processus de guérison et réduit le risque d’infections et de formation de cicatrices.

ANTI AGE

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

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

DIGESTION

L’aloe vera est réputé pour ses propriétés apaisantes sur le système digestif. En effet, sa richesse en composés anti-

inflammatoires et en polysaccharides aide à apaiser les irritations de l’estomac et des intestins. Il peut donc être bénéfique pour soulager rapidement des symptômes tels que les brûlures d’estomac, les reflux acides et les ballonnements. Aussi, grâce à ses propriétés laxatives douces, l’aloe vera peut contribuer à réguler le transit intestinal En stimulant les mouvements péristaltiques de l’intestin, il favorise une évacuation régulière des selles tout en prévenant la constipation et en améliorant la santé digestive en général. Cependant, il est important de l’utiliser avec modération pour éviter tout effet laxatif excessif.

SYSTEME HUMINITAIRE

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

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

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

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

CURE:

Préventive et curative: Mélangez du jus d’aloe arborescents pur (60 ml) avec du miel (500 mg) et de l’alcool fort (4

cuillères à soupe). Prenez une cuillère à soupe de ce mélange 1/4 d’heure avant les trois principaux repas de la journée, sur une durée de 10 jours renouvelable sur avis médical.

Contre-indication

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

LES BIENFAITS 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.

LES BIENFAITS DE L’ORTIE

De la racine à la feuille, l’ortie est un véritable trésor de la nature qui mérite d’être redécouvert. Voici un aperçu des incroyables propriétés de l’ortie.

Elle est dépurative, diurétique et hémostatique, aidant à éliminer les toxines, l’excès d’eau et à stopper les saignements. Elle soulage aussi les douleurs liées aux problèmes rhumatismaux et cutanés.

En tant que tonique général, elle combat la fatigue et aide à la convalescence. Elle peut réguler les hyperglycémies naissantes et est riche en vitamines et acides aminés.

L’ortie a également des effets bénéfiques sur la prostate. Les recherches montrent que l’ortie peut aider à soulager les symptômes de l’hypertrophie bénigne de la prostate.

Les bienfaits de l’ortie et ses vertus

Riche en tanins, en polysaccharides et en lectine, la racine de l’ortie offre des **vertus astringentes**. Elle est souvent utilisée pour soigner les infections de la prostate (prostatites).

Les feuilles d’orties sont **riches en minéraux**, notamment en

calcium, en fer, en magnésium et en silice. Elles contiennent également des acides organiques, dont l'acide formique, des acides phénoliques, des coumarines et de l'histamine.

L'ortie est réputée pour ses **propriétés dépuratives** qui permettent d'éliminer les toxines par le reins. Elle soulage les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et favorise l'élimination de l'acide urique. Elle agit également sur les **problèmes de peau** tels que l'eczéma et le psoriasis.

Grâce à ses **vertus diurétiques**, l'ortie favorise l'élimination de l'eau qui a tendance à stagner dans le corps.

C'est une **plante hémostatique**, c'est-à-dire qui arrête les saignements. Elle peut être utilisée en cas de règles abondantes ou bien de saignements importants après un accouchement.

Elle offre est aussi un **tonique général** qui aide à lutter contre la fatigue passagère ou chronique. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une convalescence, notamment associée à la prêle.

Elle peut être employée pour faciliter la **régulation des hyperglycémies** débutantes.

Riche en vitamines et acides aminés, elle est également utilisée en jus frais comme **boisson détox**.

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.