

# **LES BIENFAITS DE LA CANELLE**

## **Quels sont les bienfaits de la cannelle ?**

La Cannelle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.

### **Action sur le système immunitaire**

La cannelle est idéale pour soigner tous les maux de l'hiver : rhume, toux, grippe et autres virus. En effet, de par ses propriétés antioxydantes, sa forte teneur en minéraux et vitamines, elle renforce le système immunitaire, possède des propriétés antivirales et antimicrobiennes.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Pour un remède encore plus efficace, ajoutez un trait de jus de citron, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, et sucrez avec un peu de miel. En effet, l'association cannelle, miel , citron est une des associations les plus bénéfiques qui soit d'un point de vue santé.

### **Action sur le système digestif**

La cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, anti-virus, anti-parasitaires et antiseptiques. C'est donc un aliment qui permet de prévenir, et même de soigner les infections et inflammations de la flore

intestinale. De plus, elle stimule les sécrétions gastriques.

Ainsi, la cannelle est idéale pour calmer les brûlures d'estomac, lutter contre les problèmes de digestion et les maux intestinaux (ballonnements, diarrhée, indigestions, nausées, vomissements, remontés gastriques, etc.).

En ce qui concerne la diarrhée virale ou bactérienne, la cannelle est d'une grande efficacité, particulièrement grâce à sa puissante action antibactérienne à large spectre.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel et buvez après chaque repas.

## **Action contre le diabète et le cholestérol**

C'est certainement un des usages les plus répandus de la cannelle, son effet sur la glycémie et le taux de « mauvais » cholestérol, employé en médecine chinoise et indienne dans le cadre du traitement du diabète de type 2.

## **Action antistress**

La cannelle possède des vertus décontractantes, et, avec sa douce saveur, on dit qu'elle est réconfortante. Ainsi, il est conseillé d'en consommer en cas d'état de stress et d'anxiété afin d'aider à s'apaiser.

Comment faire ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel.

## Action sur le poids

Entre ses vertus réchauffantes, ses propriétés digestives, son effet sur la glycémie, et son action coupe-faim, la cannelle est une des épices les plus employées dans le cadre d'un régime.

## Thé à la cannelle amincissante :

### Liste des ingrédients :

- 1/2 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de thé
- 1 cuillère à soupe de poudre de cannelle (environ 5 g)
- 1/2 citron
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de miel

### Préparation de la recette :

1. Faites bouillir l'eau, une fois à ébullition, mettez le thé et la cannelle à infuser.
2. Couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
3. Filtrez, pressez le demi-citron et servez.

## Action sur les maladies dégénératives et le cerveau

C'est un des aliments les plus antioxydants qui soient, ce qui donnerait à la cannelle un effet préventif sur certaines maladies dégénératives, comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Elle serait bénéfique sur le cerveau en général, elle augmenterait le niveau de Benzoate de sodium dans le cerveau, qui permet de réparer et même de créer des neurones, stimulerait l'activité cérébrale, aiderait à éliminer la tension nerveuse. Tout cela fait de la cannelle un stimulant

des fonctions cognitives.

Comment faire ? Mettre la cannelle au menu, prendre l'habitude d'en consommer régulièrement dans la nourriture.

## **Effet sur les maux de tête et la migraine**

Ce serait les vertus réchauffantes de la cannelle qui permettraient d'éliminer les maux de tête et migraines dus à l'exposition au froid.

Comment faire ? Mélangez de la cannelle en poudre avec de l'eau pour former une pâte, appliquez une fine couche sur le front pendant 10 à 15 min.

## **Action sur le cancer**

De nombreuses études sont menées sur l'effet de la cannelle sur le cancer, notamment grâce à l'effet antioxydant de l'épice. Une étude publiée par des chercheurs du département américain de l'agriculture dans le Maryland, conclut que la cannelle réduit la prolifération des cellules cancéreuses de la leucémie et le lymphome.

Il ne s'agit aucunement d'un remède, mais clairement d'un aliment bénéfique.

## **Action contre la chute des cheveux**

La cannelle est aussi employée en cosmétique, notamment pour lutter contre la chute des cheveux en renforçant l'échelle des cheveux, réduisant ainsi leur fragilité et donc leur chute. Elle stimule aussi la repousse des cheveux.

Accessoirement, la cannelle est employée pour blondir les cheveux. En effet, elle contient un enzyme, la peroxydase naturelle, qui permet d'éclaircir les cheveux de manière naturelle. Vos cheveux vont prendre une teinte plus claire que votre teinte naturelle, quelle que soit votre couleur de

cheveux. Vous ne passerez jamais de brune à blonde, mais soyez certaine d'obtenir un résultat étonnant !

En plus de tout cela, vos cheveux seront nourris, brillants et éclatants de beauté !

## **Effet sur la peau**

Avec ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques et anti-inflammatoire, la cannelle aide à prévenir et à traiter l'acné, à atténuer les pores et avoir une peau saine, propre et lisse.

Comment faire ? Préparez un masque avec 3 cuillères à café de miel, 1 cuillère à café de cannelle, et 1/2 de poudre de muscade. Appliquez de l'eau chaude sur le visage pour ouvrir les pores, appliquez le masque sur le visage et laissez agir environ 15 min. Rincez abondamment à l'eau tiède et hydratez. À faire une fois par semaine.

## **Action sur les états de fatigue**

La cannelle est un stimulant qui permet de lutter contre les coups de fatigue. Aussi, son action sur la glycémie permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang, en évitant les pics de glycémie, elle permet d'éviter les coups de barre au cours de la journée.

Comment faire ? Consommez la cannelle sous toutes ses formes, mais en cas de coup de fatigue, mâchouillez un bâton de cannelle pour vous tenir éveillé. Vous pouvez aussi ajoutez de la cannelle dans votre café, une bonne manière de consommer la cannelle pour lutter contre un état de fatigue temporaire.

## **Action sur la mauvaise haleine et la santé bucco-dentaire**

Une des utilisations traditionnelles de la cannelle est de

traiter les douleurs dentaires et agir contre la mauvaise haleine. On en retrouve d'ailleurs dans de nombreux dentifrices.

Avec ses vertus anti-inflammatoire, antibactériennes, anti parasitaires et antiseptiques, la cannelle permet de lutter contre tous les maux de bouches : aphtes, gingivites, douleurs, etc.

Comment faire ? Dans l'usage traditionnel, on applique directement des morceaux de cannelle sur les zones dououreuses pour calmer la douleur. Sinon, un mélange d'une cuillère à café de cannelle et dans un verre d'eau, peut servir en bain de bouche et gargarisme contre la mauvaise haleine.

## **Action sur l'envie de fumer**

Parmi ses bienfaits, la cannelle est reconnue comme réconfortante. Elle possède une action décontractante, anti-stress et contre l'anxiété, effets appréciables pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer qui se retrouve presque tous dans un état d'irritabilité assez avancé.

De plus, la saveur naturellement sucrée de la cannelle calme les fringales compulsives qui accompagnent souvent l'arrêt de la cigarette.

## **Effets aphrodisiaques**

Rien de prouvé scientifiquement, les propriétés aphrodisiaques de la cannelle sont pourtant bien connues. En effet, elle possède des vertus réchauffantes que l'on associe souvent à une montée de libido. Aussi, elle stimulerait la sécrétion d'hormones.

## **Effet sur l'allaitement**

La cannelle est une épice galactogène, c'est-à-dire qu'elle permet de stimuler la sécrétion du lait maternel chez les femmes qui allaitent.

## **Action contre les douleurs musculaires**

La cannelle possède des vertus décontractantes et anti-inflammatoires, vous pouvez donc soulager des muscles endoloris en massant la zone douloureuse avec une préparation à base de cannelle.

Comment faire ? Mélangez une cuillère à café de poudre de cannelle avec une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères d'eau tiède. Servez-vous en comme huile de massage.

---

## **LES BIENFAITS DE LA GOYAVE**

### **Renforcement du système immunitaire**

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour renforcer le système immunitaire, l'alimentation ne doit pas être négligée. À cet effet, la goyave est la parfaite alliée pour protéger le corps des infections et des agents pathogènes. La vitamine C qu'elle contient en grande quantité favorise la production de globules blancs, cellules impliquées dans la défense immunitaire. Elle est donc bénéfique pour nettoyer les voies respiratoires et éviter d'attraper une grippe ou un rhume.

# **Antioxydant**

La goyave possède des propriétés antioxydantes naturelles exceptionnelles. En effet, elle est riche en lycopènes, un pigment rouge de la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont plus présents dans les goyaves à chair orange et rouge que dans celles à chair blanche.

## **Facilité la digestion**

La haute teneur en fibres de la goyave, notamment la pectine, est bénéfique pour le système digestif. Elle permet d'augmenter le volume des selles et accélère le transit intestinal. Elle est aussi préconisée pour nettoyer les intestins et soulager la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

## **Contre l'hypertension, l'obésité et le diabète**

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.

En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

## **Anti-inflammatoire**

Les feuilles de la goyave sont d'excellents remèdes anti-inflammatoires naturels. Leurs composantes permettent de soigner les blessures et de calmer les éruptions cutanées. Elles possèdent également un pouvoir anesthésique, et sont

pour cette raison utilisées pour soulager les maux de dents.

Pour profiter de ces vertus, il est recommandé de bouillir quelques feuilles dans un demi-litre d'eau. Après avoir laissé reposer le tout pendant quelques minutes, filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Il suffit d'utiliser la décoction sur les zones lésées de la peau. Elle peut aussi être prise en bain de bouche pour prévenir les caries et soulager les douleurs.

## **Bienfaits sur la peau**

Outre ses vertus sur la santé, la goyave présente également de nombreux bienfaits en cosmétologie. Grâce à ses capacités astringentes, elle retarde le vieillissement et raffermit la peau tout en lui donnant de l'éclat. Quelques petites astuces à connaître pour une peau saine et en bonne santé :

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.
- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
- Pour prévenir l'acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l'eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.

---

## **LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE**

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La

spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

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

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

### REDUIT LA FATIGUE

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

Ainsi, la spiruline permet de soutenir les apports journaliers en fer dans l'optique de réduire la fatigue quotidienne, et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ces futures et jeunes mamans ont des besoins très élevés en fer,

un déficit en ce micronutriment est donc une des causes de fatigue chez ces dernières.

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

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

### **contre le stress oxydatif**

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

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

**antioxydantes, et ce, malgré une consommation faible (5 g).**

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

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

### **PERTE DE POIDS**

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

### **GLYCÉMIE**

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

### **FAVORISE LA MONTEE DE LAIT**

La **spiruline agirait comme un aliment galactogène tels que les graines de Fenouil en infusion**. Il est d'ailleurs recommandé de consommer la spiruline avec ces graines afin d'optimiser la montée du lait. De plus, des études ont montré que la spiruline optimisait de manière globale la qualité du lait. De ce fait, elle permet d'apporter des nutriments nécessaires à la maman et le jeune enfant durant l'allaitement (fer, cuivre, protéines, vitamines B1 et B2).

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

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

## **PROTECTION DU FOIE**

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

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

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

- Ne pas entamer une cure de spiruline sans en avoir discuté avec un médecin ou un cancérologue.
- En cas d'accord, écouter les recommandations prescrites par le médecin ou le cancérologue.
- En prévention : commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par

jour.

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

## BIENFAIT SUR LA PEAU

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

*Comment l'utiliser ?*

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

## Les bienfaits de la spiruline pour les sportifs

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

La spiruline est un complément alimentaire très prisé par les

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

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

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

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

### **Amélioration des performances**

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

---

## **LES BIENFAITS DES FEUILLES DE**

# LAURIER

## Les feuilles de laurier : riches en nutriments

Les merveilleux bienfaits des feuilles de laurier proviennent certainement de sa forte teneur en nutriments. En effet, ces feuilles contiennent :

- Du calcium
- Du magnésium
- Du potassium
- De la vitamine A et C
- De l'acide folique
- Du sélénium
- Du cuivre

A part ces minéraux et ces nutriments, le laurier renferme d'autres principes actifs lui fournissant les propriétés esthétiques et médicinales.

## Les diverses utilisations du laurier

Grâce au fait qu'il soit riche en nutriment, le laurier peut être utilisé pour concocter divers remèdes naturels contre des maladies et des problèmes psychologiques et esthétiques.

### L'anxiété

Le laurier possède un effet calmant sur le système nerveux. Juste avec son arôme, vous pouvez vous sentir mieux. Vous devez faire une infusion en faisant bouillir 3 feuilles de laurier avec 250 ml d'eau. Vous n'avez qu'à boire cette boisson avant de vous coucher. En consommant régulièrement cette plante, vous serez relaxé et vous dormirez mieux.

## **Les rides**

Le laurier est un excellent allié pour lutter contre les rides et la peau sèche. Pour préparer la tisane de laurier, il faut cuire 5 feuilles de laurier dans 500 ml d'eau. Utilisez-la comme tonique pour le visage en l'appliquant sur un visage nettoyé.

## **Des cheveux raides**

Le laurier rend les cheveux plus lisses et plus doux. Pour cela, il faut faire cuire les feuilles de laurier dans de l'eau durant 20 minutes. Appliquez la solution sur les cheveux avant que vous utilisiez le shampooing.

## **La perte de cheveux et les pellicules**

Pour lutter contre ces problèmes, vous devez rincer vos cheveux avec du thé de laurier. De plus, cette plante favorise la circulation sanguine dans le cuir chevelu ce qui va booster la repousse des cheveux. Vous allez l'appliquer après le lavage de vos cheveux.

## **Des cheveux qui ont perdu leur brillance**

Le thé de laurier donne aux cheveux des reflets brillants et bruns ce qui va les aider à devenir plus foncés. Ainsi, appliquez le thé puis laisser agir pendant 15 mn et rincez avec de l'eau.

## **Les poux**

Pour éliminer les poux, faites cuire 50 g de feuilles de laurier dans 400 ml d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce la solution soit réduite à moitié. Egouttez bien puis attendez qu'elle refroidisse avant de l'appliquer sur les cheveux. Laissez agir pendant 3 heures puis rincez.

## Les insectes

L'odeur du laurier repousse les mouches et les moustiques. De ce fait, il faut saupoudrer les feuilles autour de la maison ou encore verser quelques gouttes de laurier sur les zones concernées.

---

# 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 à 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.

---

## LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

### Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le

vieillissement prématué de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

## **Agent immodulateur et anti-infectieux**

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique. (maladie liée à la peau)

## **Action antihistaminique**

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

## Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxication de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

**Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.

La Nigelle peut être utile en cas d'allergies : elle est **antihistaminique** et anti-inflammatoire au niveau des poumons, La Nigelle agit comme un bronchodilatateur et permettrait d'obtenir une amélioration de la respiration.

**Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.

**Action diurétique** : La nigelle possède une **action diurétique**, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

## Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de

l'hypertension artérielle.

## La Nigelle comme protecteur des organes contre les maladies ou les produits chimiques

La Nigelle agit comme protecteur de tous les organes : elle est antioxydante (protège des radicaux libres) et elle protège ainsi les organes contre certaines maladies comme les cancers, elle protège aussi des produits chimiques nocifs ou des métaux lourds (antidote). Cela concerne :

- l'estomac, notamment en cas d'ulcère gastroduodénal, d'infection à Helicobacter pylori, de dyspepsie, de gastrite et d'oesophagie par reflux,
- le foie
- les intestins,
- les poumons,
- les reins,
- le cœur,
- les neurones, en particulier lorsqu'il existe une neuro-inflammation, notamment dans la maladie d'et dans la Alzheimer de Parkinson avec amélioration de la mémoire et de la cognition ainsi qu'une amélioration de l'apprentissage et de la mémoire.

## La Nigelle pour la protection cardiovasculaire

La Nigelle est protectrice de l'accident vasculaire cérébral: en effet, elle est hypotensive (elle agit par diminution de la pression artérielle) et elle agit en prévention du syndrome métabolique et de ses conséquences : elle est hypcholestérolémiant (elle diminue **le cholestérol**), hypotriglycéridémiant (elle diminue **les triglycérides**), hypoglycémiant (elle diminue la **glycémie** et donc le diabète).

## **l'épilepsie**

La Nigelle a des propriétés anticonvulsivantes en cas d'épilepsie. Une étude a montré une réduction de la fréquence des crises d'épilepsie chez des enfants souffrant de crises réfractaires.

## **L'ostéoporose**

La Nigelle a des propriétés de régénération de l'os qui permettrait d'aider à la lutte contre l'ostéoporose. Une étude a montré que la Nigelle inversait l'ostéoporose chez des rats ovariectomisés. Cette propriété serait expliquée par les activités antioxydantes et anti-inflammatoires de la Nigelle, cette maladie osseuse étant liée au stress oxydatif et à l'inflammation.

## **Thyroïde**

La Nigelle serait stimulante de la thyroïde. Des résultats d'études ont montré un effet bénéfique de *Nigella sativa* dans l'amélioration de l'état thyroïdien chez des patients atteints de thyroïdite de Hashimoto.

## **Montée de lait**

La Nigelle aurait des propriétés galactagogues (qui favorisent la sécrétion lactée). Le cumin noir, *Nigella sativa*, et une autre espèce *Nigella arvensis*, ont été traditionnellement utilisées par voie orale comme galactogènes en Inde, en Iran et en Turquie.

## **Calculs biliaires**

L'huile de Nigelle est un litholytique (elle dissout les calculs biliaires).

## Bien-être mental

La Nigelle pourrait aider au bien-être mental : elle protégerait contre l'anxiété, le stress physique et psychique (notamment en cas de cancer), la dépression, l'épilepsie, la schizophrénie et d'autres problèmes neurologiques.

## Fertilité

La consommation d'huile de Nigelle a montré une amélioration de la fertilité féminine par stimulation des récepteurs aux œstrogènes et de la fertilité masculine avec augmentation de la qualité et du volume du sperme et des bénéfices sur les paramètres fonctionnels des spermatozoïdes (concentration, motilité et la morphologie) et une amélioration des performances de la reproduction.

## Quelles maladies soigne la nigelle ?

En raison de ses nombreuses vertus, la Nigelle possède de nombreux bienfaits et elle pourrait être utilisée pour de **nombreuses pathologies en compléments de traitements médicaux**.

Elle pourrait être utilisée pour :

stimuler le système immunitaire et lutter contre les infections bactériennes ou virales (rhumes), les infections liées à divers types de champignons microscopiques ou les infections liées aux parasites. (vers intestinaux)

l'hypothyroïdie,

les **allergies** telles que le rhume des foins les sinusites allergiques, l'asthme,

la bronchopneumopathie obstructive,

les douleurs, arthrite, d'arthrose,

les ulcères, troubles digestifs, gastrites,

- les maladies liées à la neurodégénérescence (Alzheimer, Parkinson),
- l'épilepsie,
- l'ostéoporose,
- l'hypertension artérielle,
- les hyperlipidémies avec **l'excès de cholestérol ou de triglycérides**,
- le **diabète**,
- le syndrome métabolique,
- l'obésité,
- la protection vasculaire et cardiaque, notamment contre les AVC,
- lutter contre les effets secondaires de certains médicaments notamment de chimiothérapie,
- les ulcères gastriques, les douleurs spasmodiques digestives tels que ballonnements et spasmes,
- les lithiases rénales,
- certaines maladies auto-immunes par exemple thyroïde de Hashimoto, sclérose en plaque.
- certains cancers,
- les troubles de l'humeur,
- les problèmes de fertilité,
- les douleurs spasmodiques telles que les crampes menstruelles,
- l'allaitement,
- l'acné, l'eczéma atopique, le psoriasis, le vitiligo, les plaies ou les brûlures,
- les problèmes de cheveux fragiles, ternes et fins.

---

# LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

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

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

## **Baisse le taux de mauvais cholestérol**

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

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

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protège vos artères !

## **Prévient certains cancers**

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables

d'un vieillissement cellulaire prématué à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

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

## **Protègent des maladies cardiovasculaires**

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

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

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

## **Favorisent un bon transit**

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

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

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des

flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

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

## **Source de protéines végétales**

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

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

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

## **Santé des os**

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

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

## **Riche en vitamines et minéraux**

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

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

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

# **LES BIENFAITS DES NOIX**

## **1. CONTRE LE CANCER**

Les noix diminuent le risque de cancer. Les noix réduisent non seulement le risque du cancer de la prostate, mais aussi celui du cancer du sein.

Selon l'étude, une consommation de noix équivalente à 56 g par jour permet une réduction de 50% du risque du cancer du sein.

## **2. SANTÉ DU CŒUR**

Elles améliorent la santé du cœur. Les noix sont riches en L-arginine, un acide aminé aux nombreux bienfaits pour les personnes qui souffrent ou ont un risque de maladie cardiovasculaire.

Les noix contiennent également de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel. L'ALA est un anti-inflammatoire naturel qui aide à prévenir la formation de caillots de sang.

une consommation régulière de noix régule aussi le taux de

cholestérol.

Et selon cette étude, consommer plus de noix réduit de manière significative le risque de décès chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire

### **3. ANTIOXYDANT**

La noix est particulièrement riche en antioxydants. Sachez que les antioxydants sont essentiels à votre bonne santé, car ils jouent un rôle important pour combattre le vieillissement. Ces composés réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont à l'origine du vieillissement. De plus, les antioxydants des noix sont particulièrement puissants et ne sont présents que dans de très rares aliments.

Les noix ont une haute teneur en polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant élevé en se liant aux lipoprotéines responsables de l'athérosclérose *in vivo*. « Chez les humains, les études prouvent que les noix améliorent le taux sanguin des lipides, comme le cholestérol, le HDL, le LDL et les triglycérides. Elles améliorent aussi la fonction endothéliale et réduisent les inflammations, et ce sans aucune prise de poids. »

### **4. FAVORISENT LA PERTE DE POIDS**

Sachez qu'en mangeant des noix, votre sensation de satiété augmente, Résultat, vous grignotez moins et il est plus facile de maîtriser votre poids.

### **5. PANNE SEXUELLE**

Elles améliorent la fertilité masculine C'est certainement l'un des bienfaits. En ajoutant 75 g de noix par jour à l'alimentation des hommes, des chercheurs de l'université de Delaware ont constaté une amélioration de la qualité du sperme, en termes de vitalité, mobilité et morphologie.

### **6. BON POUR LE CERVEAU**

Les cerneaux de noix stimulent le cerveau. Les noix contiennent de nombreux composés neuroprotecteurs, notamment la vitamine E, la vitamine B9, la mélatonine, les acides gras oméga-3 et les antioxydants.

Les études scientifiques indiquent que manger des noix est bénéfique à la santé du cerveau, particulièrement pour augmenter les capacités de raisonnement chez les jeunes adultes. Selon cette étude, manger des aliments riches en antioxydants, y compris les noix, réduit la dégénérescence causée par le stress oxydatif du vieillissement. Cela augmente aussi la durée de vie moyenne du cerveau et améliore les fonctions cognitives et motrices pendant le vieillissement.

## **7. CONTRE LE DIABÈTE**

Les noix aident à réguler le diabète Grâce à leur haute teneur en acides gras bénéfiques à la santé, on sait que les noix améliorent les paramètres métaboliques chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Une étude sur les personnes avec le diabète de type 2 et qui sont en surpoids a démontré que manger 30 g de noix par jour réduit de manière significative les niveaux d'insuline, et ce après seulement 3 mois.

Les cerneaux de noix sont entourés d'une fine pellicule ocre et légèrement amère. C'est d'ailleurs pour se débarrasser de cette amertume que certaines personnes enlèvent cette pellicule en tremplant les noix dans de l'eau bouillante. Mais il ne faut pas l'enlever ! En effet, les chercheurs ont calculé que c'est dans cette pellicule que se trouvent 90% des antioxydants des noix. Cette fine couche est donc la partie la plus bénéfique à votre santé ! Pour augmenter les bienfaits des noix sur votre santé, il est conseillé de consommer seulement des noix bio, crues et non irradiées.

---

# LES BIENFAITS DES OEUFS

## Caractéristiques de l'œuf :

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

### **RICHE EN SELENIUM**

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

### **VITAMINE B2**

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

### **VITAMINE B12**

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

### **RICHE EN PHOSPHORE**

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

### **RICHE EN ZINC**

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

### **RICHE EN VITAMINE B5**

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

### **RICHE EN FOLATE**

L'œuf 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 fœtus.

### **VITAMINE A**

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

### **VITAMINE D**

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

### **VITAMINE E**

L'œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

---

# LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

## TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des malades comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

## EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l'acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

## REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu'il maintient un bon équilibre des sucres.

## BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes

surrénales.

## **UTILISATION :**

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie que la quantité de principes actifs est identiques dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu'à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

## **CONTRE INDICATION :**

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement**.

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

**La plante est à éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension** et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.