LES BIENFAITS DU COROSSOL

Bienfaits du corossol pour la santé

Grâce à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et hypoglycémiques, le corossol peut être utilisé à diverses fins dans l’organisme, dont les principales sont les suivantes :

1. Soulage les maladies inflammatoires

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires, favorisant la réduction des cytokines pro-inflammatoires, qui sont produites dans l’organisme en cas d’inflammation, ce qui la rend très utile pour améliorer les symptômes de certaines maladies inflammatoires, telles que l’arthrite, l’arthrose et les rhumatismes.

2. Prévient le diabète

Le corossol contient d’excellentes quantités d’antioxydants qui protègent les cellules du pancréas responsables de la production d’insuline, prévenant ainsi la résistance à l’insuline et le diabète.

Le corossol contient également de bonnes quantités de fibres, qui ralentissent l’absorption du sucre, ce qui contribue à équilibrer la glycémie et à favoriser le contrôle du diabète chez les personnes qui en sont déjà atteintes.

3. Maintient la santé des yeux

Grâce à sa teneur en lutéine, un composé antioxydant important pour la santé des yeux, le corossol contribue à réduire le risque de développer des maladies telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire, qui est associée à l’âge et provoque des dommages à la vision, y compris la perte de la

vue.

4. Protège l’estomac

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans l’estomac et favorisent la réduction de l’acidité gastrique, ce qui en fait un aliment très bénéfique pour la protection de l’estomac, l’amélioration de la digestion et le contrôle de certaines maladies telles que les ulcères et la gastrite.

5. Améliore l’anxiété et le stress

La feuille de corossol contient de l’anonaïne et de l’asimilobine, des composés aux propriétés relaxantes qui agissent sur le système nerveux central en interagissant avec la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la régulation de l’humeur, améliorant ainsi l’anxiété et le stress.

6. Aide à contrôler la tension artérielle

Le corossol contient du potassium, un minéral essentiel qui aide à éliminer l’excès de sodium de l’organisme par l’urine, ce qui favorise le contrôle de la tension artérielle.

En outre, ce fruit contient également des antioxydants qui favorisent la santé des artères et détendent les vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et contribuant ainsi à contrôler l’hypertension artérielle.

7. Renforce le système immunitaire

Riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que la vitamine C et la quercétine, le corossol aide à lutter contre l’excès de radicaux libres et à renforcer les cellules du système immunitaire, prévenant ainsi l’apparition

d’affections telles que les allergies, les rhumes et la grippe, par exemple.

8. Combat la constipation

Le corossol aide à lutter contre la constipation car il est riche en eau et en fibres, qui favorisent le transit naturel et la formation de bol fécal, facilitant ainsi l’élimination des matières fécales.

9. Maintient le corps hydraté

La pulpe de corossol contient environ 82 g d’eau, ce qui en fait un aliment important pour améliorer l’hydratation de l’organisme. Elle peut être consommée par temps chaud ou lors d’une activité physique, ce qui permet d’éviter la déshydratation.

10. Peut aider à prévenir le cancer

Des études récentes ont montré que le corossol est riche en acétogénines, un groupe de composés métaboliques qui ont un effet cytotoxique et peuvent donc combattre les cellules cancéreuses. En outre, certaines études ont montré que la consommation à long terme de corossol peut prévenir et traiter différents types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cependant, toutes les études n’ont été réalisées qu’en laboratoire, avec des cellules isolées et des animaux, et il est encore nécessaire de mener des recherches sur des êtres humains pour prouver l’effet possible de ce fruit sur les cellules cancéreuses.

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Originaire d'Asie, ***Curcuma longa*** est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**. En effet, en bloquant la formation des vaisseaux sanguins qui nourrissent les tumeurs, le curcuma en poudre permet de limiter la prolifération des cellules cancéreuses dans l'organisme

BIOACTIF PROTECTEUR

Les aliments végétaux colorés sont bons pour la santé, grâce à leurs pigments végétaux, et le curcuma ne fait pas exception à la règle. Une grande partie de la publicité faite autour de cette épice est due à la curcumine, le principal composant actif qui représente environ 3 % du poids de la racine. Bien qu'il s'agisse d'un composant impressionnant, la curcumine n'est qu'un des centaines de composés bioactifs présents dans le curcuma.

ANTYOXYDANT

L'intérêt des composés protecteurs comme la curcumine est qu'ils aident l'organisme à lutter contre les effets néfastes de l'oxydation des cellules. Avec le temps, ce processus peut conduire à une inflammation chronique et, par conséquent, à des affections liées à l'âge telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'intégration d'aliments antioxydants protecteurs dans notre régime alimentaire permet à notre organisme de mieux faire face au vieillissement et à l'inflammation qui y est associée. Cela permet également de lutter contre l'inflammation et les douleurs musculaires induites par l'exercice physique.

CONTRE L'ARTHRITE

Des études comparant les propriétés anti-inflammatoires du

curcuma à celles des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) se sont révélées très prometteuses. Les études animales explorant le potentiel thérapeutique de la curcumine dans le traitement de l'arthrite sont également encourageantes.

Néanmoins, nous avons besoin de plus d'essais cliniques bien conçus pour déterminer l'efficacité de la curcumine pour les patients souffrant d'arthrite, en particulier ceux qui dépendent des AINS pour gérer leur maladie.

CONTRE L'ALZHEIMER

La turmérone est un autre ingrédient actif du curcuma. Bien que l'on sache peu de choses sur la turmérone, des études suggèrent qu'elle pourrait être utile pour traiter des affections telles que les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer, car elle aide à déclencher la réparation cellulaire et peut potentiellement contribuer à la récupération des fonctions cérébrales.

Toutefois, ces études ne portent généralement que sur des modèles animaux et cellulaires, et comme les composants actifs du curcuma sont souvent mal absorbés par l'homme, des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de pouvoir déterminer les effets bénéfiques de la turmérone.

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Des études suggèrent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent protéger contre certaines des étapes inhérentes au développement des maladies cardiaques, notamment en aidant à équilibrer le taux de cholestérol.

SYSTEME HIMUNITAIRE

Selon des études, la curcumine peut agir comme un modulateur du système immunitaire, en influençant d'importantes cellules immunitaires, notamment les cellules T, les cellules B et les

cellules tueuses naturelles. En outre, la curcumine semble réduire la régulation des cytokines pro-inflammatoires, des composés dont l'activité prolongée peut entraîner des dommages causés par l'inflammation.

Lorsqu'elle est consommée à faible dose, la curcumine peut également renforcer nos réponses anticorps, ce qui nous aide à lutter contre les infections. Des études animales suggèrent qu'elle pourrait même jouer un rôle dans le contrôle des affections allergiques telles que le rhume des foins.

PREVENTION CANCER

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

HUMEUR

Une fois de plus, c'est la curcumine qui peut aider l'épice à améliorer notre humeur et à atténuer certains symptômes de la dépression. Une étude portant sur ses effets antidépresseurs a révélé que la curcumine était aussi efficace que le Prozac.

Il semblerait également que la curcumine stimule les substances chimiques cérébrales qui procurent un sentiment de bien-être, notamment les neurotransmetteurs que sont la sérotonine et la dopamine.

MEMOIRE

Des études animales suggèrent que la curcumine augmente les niveaux d'une hormone cérébrale appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Cette hormone favorise la vie des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la mémoire

et l’apprentissage.

D’autres études sur l’homme sont nécessaires pour étudier pleinement ces avantages, mais les premiers résultats semblent prometteurs.

ANTI AGE

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages. Elle peut donc retarder la progression des affections liées à l’âge et atténuer les symptômes qui y sont associés.

SPORTIFs

L’exercice intense peut induire des dommages musculaires et des phénomènes inflammatoires. Leur degré dépend de la durée, de l’intensité et du type d’exercice. Les efforts excentriques soutenus et importants (course en descente, dénivelé négatif important sur des ultra-trails par exemple, les efforts type force, pliométrique en musculation) entraînent le plus de dommages.

Un apport culinaire en curcuma lors des repas d’avant ou d’après course mais aussi complémentaire (titré en curcuminoïdes) lors de tels exercices est très intéressant car il contribue à diminuer les dommages musculaires pendant l’effort et optimiser les processus de récupération. Cette épice est aussi intéressante puisqu’elle module les éventuels troubles digestives.

Posologie

Il est intéressant d’apporter un minimum de 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d’un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l’action de celui-ci. On l’utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu’aux personnes souffrant de calculs biliaire

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui :

- Ont des problèmes de foie
- Souffrent d’obstruction des voies biliaires (calculs par exemple)
- Ont un ulcère de l’estomac.

Et bien entendu, il est contre-indiqué pour toutes les personnes qui en sont allergiques tout en sachant que **je vous conseille la consommation de curcuma durant les repas pour une meilleure tolérance digestive**.

LES BIENFAITS DU DJANSAN « AKPI »

La graine d’akpi provient d’un arbre oléagineux, essentiellement utilisée en Côte d’Ivoire ainsi qu’au Cameroun, où elle porte le nom de Djansan.

Cette sorte d’amande de couleur dorée est employée dans la **cuisine africaine**, en tant qu’exhausteur de goût naturel.

Par ailleurs, sa forte teneur en **huile** fait de ce fruit un excellent ingrédient cosmétique. Qui sert notamment à la fabrication de savons.

Les bienfaits du djansan « akpi » en poudre

On apprécie le djansan pour ses propriétés médicinales. Ainsi, on lui prête de nombreuses vertus :

- Contre la dysenterie
- Bénéfique pour lutter contre la constipation
- Utile lors d'infection oculaire
- Contient de nombreux minéraux (calcium, magnésium, potassium…)
- Mais également sur la stérilité chez la femme en favorisant l'ovulation

De plus, cette **poudre végétale naturelle** nous offre ses bienfaits en tant que **cosmétique africain** :

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches
- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l'âge ainsi que les vergetures.

Utilisations du djansan

La poudre d'akpi sera essentiellement utilisée sous forme de masque, en la réduisant en pâte. Vous pourrez par la suite y incorporer divers autres ingrédients naturels, selon le besoin recherché.

Pour augmenter la taille du fessier, ou autre, par exemple :

1. Mélanger 3 càs de **poudre africaine** avec de l'eau ;
2. Ajouter de l'huile de fenugrec et du beurre de karité.
3. Ensuite, mélanger le tout afin de former une crème homogène ;
4. Appliquer enfin sur les parties à traiter, comme la poitrine ou le postérieur.

À conserver au réfrigérateur.

LES BIENFAITS DU GINKGO BILBAO

LE GINGKO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

. Mémoire et concentration: stimule l’oxygénation du cerveau

.Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels

.Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique

.Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux

.Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin…) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LES BIENFAITS DU LAPACHO

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et d'**oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnesium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium,

cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel… Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité quotidienne**. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins,** mais également des **flavonoïdes,** reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à Helicobacter pylori ou aux bactéries du genre Staphylococcus. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

Effet anti-inflammatoire

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNFα) et l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système uro-génital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

Stimulant immunitaire

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir l’organisme en cas de fatigue chronique.

Pouvoir antioxydant

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l’organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l’organisme.

Potentiel anti-tumoral

La teneur en naphtoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.

LES BIENFAITS DU MANIOC

Les principaux nutriments contenus dans le manioc

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le manioc, nous pouvons citer les suivants :

- Glucides : les glucides contenus dans le manioc sont surtout composés d’amidon, ce qui en fait un féculent intéressant à intégrer aux menus.

- Magnésium : le manioc permettra grâce à sa teneur en magnésium de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme mais aussi de contribuer au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- Potassium : le potassium va jouer un rôle intéressant dans la transmission de l'influx nerveux et aider à une bonne contraction des muscles du corps, ainsi que du cœur.
- Vitamine C : l'activité antioxydante sera apportée par la vitamine C contenue dans le manioc, cette vitamine permettra aussi une bonne absorption du fer non héminique (apporté par les légumes verts et les légumineuses notamment).

Riche en glucides

De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal. Il constitue une alternative originale aux féculents et céréales plus traditionnelles comme le riz ou les pâtes.

Sans gluten

Le manioc et ses dérivés (dont le tapioca) ne contiennent pas de gluten, c'est donc un produit à intégrer dans l'alimentation des personnes souffrant de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten.

Très digeste

La teneur en amidon importante du manioc le rend facilement digestible, il va aussi aider à réguler les problèmes de diarrhée ou d'irritation du côlon.

Rassasiant

C’est également l’amidon du manioc qui va prendre du volume dans l’estomac et vous permettre de vous sentir bien rassasié en fin de repas.

LES BIENFAITS DU MELON

1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

Le melon est un fruit qui est composé d’eau à environ 90% ! Autant dire qu’en période estivale, pour se rafraîchir et éviter la déshydratation, il ne faut pas hésiter à en consommer. Sans craindre pour notre ligne : le melon est peu sucré, et peu calorique !

2. CONTRE LA RÉTENTION D’EAU

le melon présente d’intéressantes propriétés diurétiques. Ce qui veut dire qu’il nous aide à éliminer l’eau stockée en excès dans l’organisme, et empêche les gonflements qui vont avec.

3. CONTRE L’HYPERTENSION ARTÉRIELLE

le potassium contenu en quantité intéressante dans le melon (300 mg/100 g) est réputé pour contrebalancer les méfaits d’une alimentation trop riche en sel, et donc diminuer les risques d’hypertension.

4. CONTRE LE CANCER

Difficile de le cacher avec sa jolie couleur orange: le melon

est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

On ne dirait pas comme ça, mais le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu’une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d’ongles fragilisés…

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l’arthrite.

4. CONTRE LE CANCER

Le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu’une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d’ongles fragilisés…

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos

articulations des affections inflammatoires, comme l’arthrite.

7. BON POUR LA VUE

Le bêta-carotène contenu dans le melon est un pigment précurseur de la vitamine A : cela signifie qu’une fois dans notre corps, au contact d’autres éléments, il va être transformé en vitamine A. Une vitamine antioxydante qui présente une action bénéfique pour notre vue (elle protège notre rétine et nous permet de mieux voir la nuit).

8. BON POUR LA PEAU

On dit souvent que grâce à sa richesse en bêta-carotène, le melon est un aliment qui active la production de mélanine et le bronzage, pour un effet bonne mine très appréciable. Mais ce n’est pas tout : le melon favorise également la production de collagène (pour une peau moins relâchée, plus élastique et moins ridée) et la cicatrisation.

9. CONTRE LA CONSTIPATION

Au vu de sa richesse en fibres solubles, le melon fait partie de ces aliments qu’il ne faut pas manquer de consommer en cas de constipation. En effet, les fibres qu’il renferme ont une action bénéfique sur le transit intestinal, qu’elles accélèrent.

10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

Le melon renferme de l’adénosine, un vasodilatateur puissant qui contribue à la bonne santé de notre système cardiaque. Grâce au melon, on peut donc minimiser les risques de maladies cardio-vasculaires et d’AVC.

LES BIENFAITS DU MELON AMER

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

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

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

1. Régulation de la glycémie

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

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

2. Propriétés antioxydantes

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

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

3. Effet bénéfique sur la digestion

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

Stimule la digestion

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

Détoxification du foie

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

4. Renforcement du système immunitaire

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

Autres nutriments :

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

5. Propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes

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

Utilisation en application topique :

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

6. Aide à la perte de poids

Le momordique est un allié naturel pour la **perte de poids**. Faible en calories, riche en fibres et possédant des

propriétés qui améliorent la digestion et l’élimination des toxines, ce fruit est souvent recommandé dans les régimes minceur.

Mécanismes d’action :

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

7. Protection contre les maladies cardiovasculaires

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

Effets sur le cholestérol :

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

8. Propriétés anticancéreuses potentielles

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

la **prostate**, et du **côlon**.

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

9. Régulation hormonale

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

Effet sur les cycles menstruels :

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

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

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

Il se trouve également en gélules prêt à consommer dans des

compléments alimentaires vendus en parapharmacie

LES BIENFAITS DU ROMARIN

Le romarin est une plante connue tant pour **son action stimulante et tonique** que pour **ses propriétés antioxydantes et son effet anti-inflammatoire:**

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales
- favorise l’élimination de l’eau par les reins
- stimule le système digestif
- agît sur l’état nerveux
- soulage l’asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l’organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress
- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l’éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

Le romarin est connu également pour **soulager les troubles gastro-intestinaux** tels que les ballonnements, la constipation ou les crampes d'estomac. C'est pour cette raison que la plante aromatique est souvent agrémentée aux plats pour parfumer les viandes, les sauces ou les marinades. Pour prolonger ce confort digestif, vous pouvez faire vous-même une tisane au Romarin:

Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y quelques feuilles de Romarin. Laissez infuser 10 minutes.

ANTI STRESS

Le Romarin agissant sur le système nerveux, il permet de **gérer le stress et les tensions** qu'on peut accumuler tout au long de la journée. C'est donc une plante à ne pas oublier pour les problèmes d'endormissement et pour calmer la nervosité.

Vous pouvez l'utiliser sous différentes formes : en tisane, en diffusion, ou encore en mettant quelques feuilles de Romarin dans votre bain pour une plus grande détente…

BON POUR LE CŒUR

Son action sur le stress et sur le système nerveux **favorise l'apaisement général**, ce qui aide à la régulation du cœur. De plus, son côté énergisant, participe au bon tonus du cœur et aide l'organisme à se défendre des différentes agressions du quotidien.

LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d’une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d’irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l’eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu’il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l’épiderme.

PROTEGE LA PEAU

Il est doté d’un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une contenance en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevé. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu’il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l’organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l’élasticité et la souplesse de l’épiderme. Ce qui est la cause de l’apparition précoce des rides sur la peau.

NOURRIT LA PEAU

La présence de l’huile d’olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d’avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d’olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l’eau claire.

ADOUCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d**’hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l’assèchement de la peau.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l’épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu’il contient luttent contre l’apparition des acnés. Aussi, ils permettent d’**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d’agression. L’utilisation d’une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

RICHE EN VITAMINE E

L’application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d’élasticité à l’épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l’élasticité de l’épiderme.

AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d’être bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis.** Une petite quantité diluée avec de l’eau est suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.