

LES BIENFAITS DU TAMARIN

1. Antioxydant

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

2. Propriétés anticancéreuses

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

3. Bénéfique pour le cœur et le cholestérol

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

4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré

que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

5. Antimicrobien

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

6. Antidiabétique

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

Effets secondaire

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

Comment utiliser le tamarin

Recette:

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

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

LES BIENFAITS DU VARECH

Le varech est une algue riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iodé**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de

s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Un coupe-faim naturel

Il s'agit d'abord d'un coupe faim naturel, grâce à sa structure riche en **mucilages**.et à certains composés comme les fucoïdanes. Il aide à atteindre rapidement la sensation de satiété car son volume augmente au contact de l'eau. Il s'agit donc d'une algue **aide-minceur**, utile dans le cadre de régime amincissant en complément de mesures diététiques.

Une source d'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne

Le Varech est riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une **source importante d'iode**, qui contribue à la production d'hormones thyroïdiennes, essentielles pour réguler le métabolisme et l'énergie.

En synergie avec d'autres plantes, le varech permet aussi de lutter contre les cellulites (sa teneur en iode intervient dans le métabolisme des graisses de l'organisme).

Des vertus antifatigue et immunitaire

Par ailleurs, le varech possède des vertus antifatigue grâce à sa forte concentration en **vitamines** :B9 et C et en **minéraux** : cuivre, Zinc sélénium, calcium, magnésium, potassium sodium, soufre, silicium et fer, Il permet de stimuler le système humanitaire et de prévenir l'apparition de certaines affections.

Une algue riche en antioxydants

Cette algue est également riche en antioxydants, notamment les **phycocyanines**, qui sont des pigments bleus, réputés par

leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le varech était d'ailleurs utilisé par les Romains pour ses vertus anti-inflammatoires. Il aide à lutter contre les rhumatismes et à calmer les articulations douloureuses.

Des effets laxatifs légers

Le varech, et les algues de manière plus générale, peuvent provoquer un effet laxatif et ramollir les selles. Les fibres qu'il contient facilitent le transit intestinal et nourrissent le microbiote. Grâce à ses légers effets laxatifs, le varech permet également de calmer les brûlures d'estomac.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une **double fermentation de jus de pomme** : l'une est **alcoolique** et l'autre est **acétique**. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le **cidre**.

Lors de la deuxième phase, des bactéries viennent convertir l'alcool en acide acétique. Ce processus donne naissance au fameux vinaigre de cidre. Pour une consommation en tant que complément alimentaire, vous verrez un peu plus bas que deux

options s'offrent à vous : une prise sous forme **liquide** ou bien **solide**.

Les bienfaits du vinaigre de cidre:

1. Vinaigre de cidre et foie

Même si aucune étude ne l'a pour l'instant prouvé, une cure de vinaigre de cidre semble avoir des conséquences positives sur le **foie**. Ce breuvage possède des propriétés pouvant améliorer notre état de santé général. Entre autres, sa richesse en **polyphénols** lui octroie des **vertus détoxifiantes** pouvant directement intervenir sur le foie.

Il peut également jouer un rôle dans la régulation de notre **profil lipidique** (taux de **cholestérol** et de **triglycérides**) et de notre degré de **glycémie**. Ainsi, en contrôlant les niveaux de graisses et de sucres, le vinaigre de pomme peut effectivement aider à un meilleur fonctionnement de cet organe clé. Son action **antiseptique** et **antibactérienne** contribue elle aussi à entretenir un foie en bonne santé.

2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la **maladie de la goutte** ? Les **douleurs articulaires** causées par cette pathologie sont dues à **l'accumulation d'acide urique**. De nombreuses recettes ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur **remède pour la goutte**. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

Pour cela, il est recommandé de faire une cure en le diluant simplement avec de l'eau, ou bien en ajoutant du miel. Ces aliments naturels participent tous deux à la **baisse du taux**

d'acide urique. N'oublions pas que le vinaigre de cidre possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aussi avoir un impact positif si vous souffrez de la goutte ou toutes autres **arthropathies** (arthrite, arthrose, rhumatisme, etc.).

3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

Lorsqu'on souffre d'hémorroïdes, trouver un remède efficace peut vite tourner à l'obsession. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour soulager rapidement les personnes qui en pâtissent. Les **bains à base de vinaigre de pomme** (chaud ou froid) sont particulièrement recommandés. Ils traitent localement les **inflammations externes**.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Ce sont ses **propriétés anti-inflammatoires** et **veinotoniques** qui lui confèrent son pouvoir sur la **circulation sanguine**. Ces dernières agissent efficacement sur les **veines dilatées et douloureuses** pour calmer les **sensations de brûlure** causées par les **hémorroïdes externes**. Qu'en est-il des **hémorroïdes internes** ? Une cure ou l'usage de **glaçons** à base de vinaigre de cidre représentent une solution infaillible pour vous aider à réduire ou à faire disparaître le **gonflement des veines rectales et anales intérieures**.

4. Vinaigre de cidre et perte de poids

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vinaigre de pomme est fréquemment mentionné comme **allié minceur**. Entre autres, il aurait :

- un faible apport en calories ;
- une action régulatrice sur la glycémie sanguine et la production d'insuline ;

- un pouvoir stimulant sur le système digestif ;
- des propriétés antioxydantes et détoxifiantes sur la flore intestinale ;
- une possible influence sur le mauvais cholestérol ;
- un effet coupe-faim ;
- et bien d'autres avantages.

Il est important de noter que la corrélation entre la consommation de ce condiment et les caractéristiques mentionnées ci-dessus fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines l'ont d'ailleurs déjà prouvé. Néanmoins, les nutritionnistes sont formels : le vinaigre de cidre n'est pas une potion magique. On aurait bien aimé tomber dedans et perdre nos kilos superflus, mais non. Afin de bénéficier au mieux de ses **vertus amincissantes**, privilégier une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une pratique sportive régulière reste primordial.

5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux **insomnies** et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des **crampes nocturnes** ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les **troubles du sommeil**. Les **sels minéraux** présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les **contractures musculaires**. Il calme également les **spasmes** et la **nervosité**. Ses **vertus digestives et régulatrices** (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

6. Bienfaits du vinaigre de cidre pour les cheveux et la peau

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soin capillaire par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de cheveux** à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

7. Contre les pellicules

Le vinaigre de cidre est un **antifongique**, il peut donc également vous aider à vous débarrasser des **pellicules**. Inclure cet ingrédient à votre routine capillaire révèle ainsi l'éclat de vos cheveux en leur apportant **brillance** et **gainage**. Vous avez peur de l'odeur que cette mixture peut laisser sur vos cheveux ? Vous n'avez rien à craindre, elle disparaît quasi immédiatement !

8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

Pour essayer cette astuce, on vous recommande de le délayer avec de l'eau (50/50) et d'en imbiber un coton. Ce mélange lutte aussi contre les **boutons**, les **rougeurs** et toutes autres **lésions cutanées** grâce à ses vertus **antiseptiques** et **anti-inflammatoires**.

Les conseils de Nina : le vinaigre de cidre ne s'utilise jamais pur, que cela soit pour une application externe ou une cure interne. Il doit toujours être dilué au minimum avec de l'eau.

9. Du vinaigre de cidre de pomme pour soulager des coups de soleil

Vous sortez de la douche après une belle journée à la plage ou en montagne et vous réalisez que vous avez pris un bon coup de soleil ? Riche en **potassium**, le vinaigre de cidre est là aussi votre **meilleur allié**. Ce minéral accélère en effet la **régénération des cellules** et les **propriétés anti-inflammatoires** peuvent soulager la douleur.

Comment procéder ? Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de pomme avec 4 tasses d'eau distillée dans un grand récipient. Trempez-y un linge propre, essorez-le et placez-le sur la zone à traiter. Vous pouvez le garder plusieurs minutes afin de bénéficier de l'effet calmant et rafraîchissant le plus longtemps possible. Cette technique va également vous aider à **prévenir l'apparition des cloques** et à éviter de peler.

Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?

Peut-on boire du vinaigre de cidre tous les jours ?

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le

vinaigre de cidre. Lors d'une **cure de vinaigre de cidre de pomme**, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) **quotidiennement**. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu **à jeun**, une demi-heure **avant ou après le repas**.

Quelles sont les contre-indications liées au vinaigre de pomme ?

Les personnes dont l'**email** est fragile et sensible doivent faire attention à l'effet de condiment sur ce dernier. Pour prévenir tout désagrément, on vous recommande de privilégier une **cure de vinaigre de cidre en gélules** afin d'éviter le contact avec vos dents.

Vous souffrez de gastrite, de **problèmes d'œsophage ou d'ulcère** ? Dans ce cas, on vous conseille de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ce type de cure. Même dilué, le vinaigre reste très acide et peut endommager les parois du **système gastrique** des personnes concernées.

Comme mentionné au début de cet article, un des atouts de cet elixir de santé est son action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang. Néanmoins, cela peut devenir un problème pour les **diabétiques**. Là encore, on vous recommande d'en parler avec votre professionnel de santé au préalable.

les plantes contre le cancer

GINGKO BILOBA

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 prématûr 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 **main 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

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.

Consommation de la Spiruline

En cure

Il est recommandé d'effectuer **2 cures de 1 à 3 mois** par an :

Au printemps : pour éliminer les toxines accumulées en hiver.

À l'automne : pour renforcer ses défenses naturelles avant l'hiver.

En paillettes:

2 cuillères à dessert par jour, à consommer directement en bouche avec un verre d'eau ou mélangées à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre:

2 cuillères à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés:

8 à 10 comprimés par jour en une seule ou plusieurs prises.

(1 comprimé = environ 500 mg).

En entretien

Une consommation quotidienne et modérée permet de maintenir les bienfaits sans interruption et d'éviter les

effets « yoyo ».

En paillettes

1 cuillère à dessert par jour, à consommer directement ou mélangée à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre

1 cuillère à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés

4 à 5 comprimés par jour en une ou plusieurs prises.

Quand consommer la Spiruline ?

La spiruline se consomme **de préférence le matin ou le midi** pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

Pour un effet **coupe-faim**, consommer la spiruline **30 minutes avant le repas** avec un verre d'eau.

Bien que cet effet soit présent avec les comprimés, il est encore plus marqué sous forme de paillettes.

Consommation chez les enfants

La quantité de spiruline recommandée varie selon le poids de l'enfant :

10 kg = 1 g de spiruline.

20 kg = 2 g de spiruline.

Précautions d'utilisation

Commencer la prise de spiruline par **de petites quantités** la première semaine pour éviter un transit accéléré.

Éviter la spiruline en cas d'**hémochromatose** (excès de fer).

Espacer la prise de spiruline d'environ **30 minutes** avec le café, le thé ou l'alcool* afin de maximiser son absorption.

LES CHAMPIGNONS

Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les **champignons** renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Plusieurs études ont montré son rôle bénéfique dans la prévention de l'apparition de certains cancers. C'est le cas notamment des Polyporacées et des Muconoporacées.

LE VARECH

(voir rubrique je veux savoir: LE VARECH)

Riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iodé**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Posologie:

1 x 1 cuillères à mesurer (~ 400 mg) varech en poudre par jour avec les repas.

L'ALOE VERA

(voir rubrique je veux savoir: l'aloë Vera)

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloë 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.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloë 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'aloë 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:

Nous vous conseillons de consommer **30ml de gel d'Aloé Vera par jour**, soit l'équivalent de 3 bouchons-doses, de préférence à jeun le matin.

Contre-indication

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

(voir rubrique je veux savoir: L'AIL)

L'ail est une plante potagère aux multiples vertus. Hippocrate recommandait déjà sa consommation en grandes quantités comme remède contre le cancer.

Son principal composé, le disulfure de diallyle, empêcherait le développement et la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du côlon,

Santé cardiovasculaire

Certaines études ont montré que l'ail peut réduire de façon modérée le taux de cholestérol total et LDL (le « mauvais » cholestérol). Il permettrait également une légère diminution de la pression artérielle. Par ailleurs, l'ail possède une activité anticoagulante. L'ensemble de ces mécanismes pourrait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glycémie et diabète

Une méta-analyse basée sur 7 études cliniques suggère une réduction modérée de la glycémie à jeun. Mais des études complémentaires à plus grande échelle sont nécessaires pour mesurer et confirmer ce bénéfice.

Immunité et infections

En laboratoire, les composés soufrés de l'ail présentent des propriétés antimicrobiennes. Toutefois, les études cliniques sur l'efficacité préventive de l'ail contre les infections restent limitées et peu concluantes.

L'ail réduit la tendance à la coagulation normale des

plaquettes (particules sanguines qui aident à stopper les saignements). Comme l'ail bloque la reproduction des micro-organismes (tels que les bactéries), il a des effets antiseptiques et antibactériens. Ses partisans affirment également que l'ail peut :

- Réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- Réduire le risque de cancer, en particulier pour les cancers gastro-intestinaux
- Réduire la glycémie

On dit également que l'ail permet de prévenir le rhume et de traiter la stéatose hépatique non alcoolique

LE CURCUMA

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DU CURCUMA)

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**.

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.

Posologie

On consomme **le curcuma** sous forme de gélules ou de poudre à raison de 3 à 4 fois par semaine, hors périodes de chimiothérapie.

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 biliaires.

L'ARMOISE

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DE L'ARTEMISIA(Armoise))

L'armoise annuelle (*artemisia annua*), est une plante traditionnelle de la médecine chinoise ayant un effet prouvé pour lutter contre les maladies parasitaires du sang, en particulier le paludisme.

Les études *in vitro* démontrent une efficacité dans les cas de leucémie, de cancer du sein et de cancer du côlon.

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Pour un usage thérapeutique, **il est recommandé de boire 2 à 4 tasses par jour**. Une tasse par jour suffit comme remède préventif. La tisane *Artemisia annua* est contre – indiquée pendant la grossesse et pour les femmes qui allaitent ainsi que les personnes épileptiques.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE

DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE:

- **Le diabète de type 1** : souvent diagnostiqué dès l'enfance ou l'adolescence, il s'agit d'une condition auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline du pancréas. Ce type de diabète requiert des injections quotidiennes d'insuline pour maintenir une glycémie équilibrée. Environ 10% des diabétiques diagnostiqués sont atteints de diabète de type 1.
- **Le diabète de type 2** : la forme la plus commune de la maladie, il touche près de 90% des personnes diabétiques. Il se développe généralement à l'âge adulte. Caractérisé par une résistance à l'insuline et une déficience dans sa production, ce type de diabète est étroitement lié au mode de vie, incluant l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel.
- **Le diabète gestationnel** : il affecte près de 7% des femmes enceintes en France. Il survient pendant la grossesse et se caractérise par une hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé) qui se manifeste pour la première fois. Bien qu'il puisse disparaître après l'accouchement, il augmente le risque pour la mère et pour l'enfant de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Chaque type de diabète implique une gestion attentive et personnalisée, allant de l'adaptation du régime alimentaire à

l'administration d'insuline, en passant par une activité physique régulière. Tous nécessitent une surveillance constante de la glycémie pour éviter les complications. C'est dans ce contexte que les infusions, à base de plantes riches en composés bénéfiques, s'offrent comme des compléments naturels et accessibles pour soutenir cet équilibre délicat.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE:

LE PISSENLIT

Le pissenlit, est une plante contre le diabète de type 2. Ses racines et ses feuilles utilisées en tisane constituent un puissant diurétique qui aide à l'élimination des toxines. Riche en inuline, un prébiotique, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit en font un compagnon de choix pour les diabétiques, aidant à réguler naturellement les niveaux de sucre dans le sang.

LE THÉ VERT

Le thé vert est réputé pour ses effets antioxydants puissants grâce aux catéchines qu'il contient, notamment l'EGCG (épigallocatéchine gallate). Elles contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de glycémie, ce qui participe à la prévention du diabète de type 2.

LE THÉ NOIR

Le thé noir, grâce à sa fermentation, est riche en polyphénols qui aident à réduire l'absorption du glucose dans l'intestin. Cette action directe sur le métabolisme des sucres en fait un excellent allié pour modérer les pics de glycémie et soutenir une gestion équilibrée du diabète.

LA CHICORÉE

La chicorée, grâce à sa richesse en inuline, joue un rôle précieux dans la régulation de la glycémie. Cette fibre soluble stimule la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à modérer l'absorption des sucres. Une infusion de ses racines torréfiées offre une alternative saine au café, en apportant les bienfaits de cette plante sans les effets stimulants de la caféine.

LA CANNELLE

La cannelle est souvent recommandée pour soigner le diabète. Ses composés bioactifs, notamment le cinnamaldéhyde, aident à réduire la résistance à l'insuline et à abaisser les niveaux de sucre dans le sang après les repas. Une pincée de cannelle peut transformer chaque tasse de thé ou d'infusion en un geste de soin pour votre métabolisme.

LE ROOIBOS

Sans théine et doté d'un profil riche en antioxydants, le rooibos est une boisson de choix pour ceux qui cherchent à faire baisser la glycémie naturellement. Les polyphénols qu'il contient, comme l'aspalathine, jouent un rôle dans la prévention des pics de sucre dans le sang, contribuant ainsi à un meilleur contrôle du diabète. Une infusion de rooibos peut être dégustée à tout moment de la journée, offrant une alternative douce et apaisante aux thés traditionnels, tout en soutenant la santé métabolique.

LE FENUGREC

Le fenugrec, avec ses graines riches en fibres solubles, a un effet marqué sur le ralentissement de l'absorption du glucose et l'amélioration des niveaux de sucre dans le sang. Utilisé en cuisine ou bu en tisane après manger, le fenugrec est un allié précieux dans le contrôle du diabète, tant en prévention

qu'en gestion.

LA MYRTILLE

La myrtille est une source riche en antioxydants, comme les anthocyanines, qui sont reconnues pour améliorer la sensibilité à l'insuline et aider à réguler la glycémie. Ces composés contribuent aussi à la protection contre le stress oxydatif, un facteur de risque dans le développement du diabète. Une infusion à base de myrtille peut donc être un complément précieux pour ceux qui cherchent à maintenir des niveaux de sucre sanguin sains, tout en profitant des bienfaits antioxydants de ce fruit.

LE THYM

Les composés phénoliques du thym, comme le thymol et le carvacrol, sont dotés de propriétés bénéfiques pour la régulation de la glycémie. Boire une infusion de thym peut donc contribuer à un meilleur contrôle glycémique, tout en offrant des avantages antimicrobiens et anti-inflammatoires. Une tasse de tisane au thym après les repas peut être un moyen agréable et efficace de soutenir la gestion du diabète.

L'ALOE VERA

L'aloë vera n'est pas seulement bon pour la peau, il est également bénéfique pour les diabétiques. Ses composés, tels que les anthraquinones, ont montré des effets hypoglycémiants qui aident à abaisser les niveaux de glucose dans le sang. Parfait pour ceux qui cherchent une alternative naturelle pour améliorer la gestion du diabète.

LE GINSENG

Le ginseng : stimule l'insuline et

améliore l'absorption du glucose

Le ginseng est une plante médicinale dont les propriétés stimulantes peuvent aider à améliorer la réponse du corps à l'insuline. Il favorise l'absorption du glucose par les cellules, ce qui aide à réduire le taux de sucre dans le sang. Grâce à son activité hypoglycémiant, le ginseng est une excellente option pour les personnes cherchant à gérer leur diabète de manière naturelle. En complément d'un traitement classique, il peut également contribuer à soulager les symptômes du diabète, comme la fatigue.

LE CURCUMA

Le curcuma : anti-inflammatoire pour prévenir les complications liées au diabète

Le curcuma est bien connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, et il peut jouer un rôle dans la gestion du diabète. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer des inflammations chroniques, et le curcuma peut aider à prévenir ces complications. Il agit en réduisant l'inflammation et en soutenant la régulation de la glycémie. En tant que plante anti-diabète, le curcuma aide à améliorer l'absorption du glucose et à réduire le taux de sucre dans le sang, tout en protégeant les organes vitaux des effets secondaires du diabète.

LE GYMNEA SYLVESTRE

Le Gymnema sylvestre : combat l'excès de sucre dans le sang, favorise l'absorption du glucose par les cellules

Le *Gymnema sylvestris* est une plante médicinale

particulièrement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang et lutter contre le diabète. L'effet de Gymnema sylvestre repose sur sa capacité à bloquer la perception sucrée, ce qui réduit l'envie de consommer des aliments sucrés. Elle aide également à améliorer l'absorption du glucose par les cellules, soutenant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.

Remarque :

- **Stabiliser votre appétit** : lorsque votre glycémie est instable, vous êtes plus enclin à ressentir des fringales et des fluctuations d'appétit. Cela peut vous pousser à consommer des aliments riches en calories et en sucres, compromettant ainsi vos objectifs de perte de poids.
- **Favoriser la combustion des graisses** : des niveaux élevés d'insuline, souvent associés à une glycémie élevée, favorisent le stockage des graisses. En les réduisant, on améliore l'efficacité du métabolisme, facilitant la combustion des graisses et la perte de poids.
- **Maintenir le niveau d'énergie** : une glycémie équilibrée assure une libération d'énergie constante, améliorant les performances physiques et la motivation pour l'exercice. À vous la silhouette de rêve !
- **Améliorer l'humeur** : les fluctuations glycémiques peuvent affecter l'humeur. Leur régulation contribue à une plus grande stabilité émotionnelle, essentielle dans le processus de perte de poids.

Les vermifuges naturels

L'ail

L'ail (*allium sativum*) est une très ancienne plante médicinale utilisée depuis longtemps pour accompagner différents maux : lutte contre le cholestérol, hypotension, troubles de la coagulation sanguine, infections bactériennes et bien sûr, parasitaires.

L'allium sativum possède même des allégations officielles :

On comprend donc que l'ail présente un intérêt dans la lutte (prévention, mais aussi traitement) contre les oxyures. On pourra intégrer de l'ail cru dans son alimentation, autant que faire se peut. Pour améliorer la digestibilité, on pourra opter pour des gélules de poudre d'ail ou des extraits standardisé

Les carottes

Les carottes crues, râpées et idéalement accompagnées d'ail, sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Cette dernière contribue à renforcer le système immunitaire, elle aide donc à lutter contre tout type d'infections, dont les infections parasitaires.

L'huile de foie de morue

L'huile de foie de morue est très connue par nos parents pour son mauvais goût, mais aussi pour son effet fortifiant chez

les enfants affaiblis. Elle contient des vitamines A et D naturelles, indispensables pour un bon fonctionnement de nombreuses fonctions, dont l'immunité, mais également une bonne vision, la croissance, une bonne santé des muqueuses et de la peau, l'absorption du calcium. Elle contient également des omégas 3 (EPA et DHA) aux actions anti-inflammatoire et préventeur cardio-vasculaire.

La gelée royale

Sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles nourricières, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine tout au long de sa vie, ce qui lui permet de vivre quarante fois plus longtemps que ses sujets. Aussi appelée « caviar de la ruche », la gelée royale possède une saveur plutôt âcre et acide, pas toujours agréable en bouche, mais dont le goût se fait vite oublier quand on connaît ses bienfaits sur l'organisme. En effet, elle contient :

- de 13 à 18 % de protéines (dont tous les acides aminés essentiels)
- de 4 à 6 % de lipides
- environ 1 % de minéraux et oligo-éléments dont : calcium, fer, cuivre, magnésium...
- environ 65% d'eau
- environ 15 % de glucides (essentiellement du fructose)

Cette composition fait de la gelée royale un aliment idéal pour prévenir des baisses de régime physiques ou intellectuelles, améliorer la résistance aux infections et rebooster les personnes fatiguées.

On la conseille enfin aux personnes âgées en convalescence, et en prévention contre le déclin cognitif.

La papaye

Les graines de papaye contiennent des enzymes protéolytiques

(elles détruisent les protéines), qui pourraient détruire les vers intestinaux. Le plus simple est d'intégrer ces graines (sous forme séchées ou fraîches) chaque jour dans son alimentation, en complément de remèdes plus scientifiquement établis, cités ci-avant.

Le vinaigre de cidre

En raison de sa teneur élevée en acide acétique, on considère que le vinaigre de cidre de pomme crée un environnement hostile pour les vers intestinaux. On conseille de diluer une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau froide ou tiède, à consommer chaque matin à jeun.

Les noix de coco et l'huile de noix de coco

La noix de coco (et donc son huile) présente des propriétés antibactériennes et antivirales. L'huile de noix de coco pourrait donc aider à éliminer une infection d'oxyures. On conseille de :

- Prendre de l'huile de noix de coco par voie orale, à raison d'une cuillère à café pure chaque matin.
- Appliquer chaque soir au coucher une petite quantité d'huile de noix de coco sur la zone affectée (anus donc).

Cependant, il faut noter que l'on manque d'études scientifiques sur l'efficacité de cet ingrédient naturel.

Les graines de courge, un vermifuge naturel incontournable

Les graines de courge, que l'on appelle aussi pépins de courge, sont riches en de nombreux nutriments :

- des protéines (29%)
- des minéraux (magnésium, phosphore, zinc, fer, calcium)

- des antioxydants (caroténoïdes : zéaxanthine, lutéine, β carotène, phytostérols)
- et des graisses (49%), dont des acides linoléiques et oléiques.

Les graines de courge sont connues pour accompagner la prise en charge de l'hypertrophie de la prostate et plus globalement, des troubles urinaires, ceci grâce aux phytostérols qu'elles contiennent.

Pour le sujet qui nous intéresse dans cet article, il est important de noter que ces graines présentent également des propriétés antihelminthiques grâce à la cucurbitine qu'elles contiennent. L'une des préparations connues pour aider à expulser les oxyures consiste à consommer des graines de courge crues (une cuillère à soupe par prise), ou bien les moudre en poudre et les consommer avec du miel.

La camomille

La camomille appartient à la famille des astéracées. On la retrouve en Europe occidentale, dans les sols secs et sablonneux, riches en silice. Elle pousse en montagne jusqu'à 1000 m d'altitude. On la retrouve également en Amérique du Nord et en Argentine.

Il existe de très nombreuses variétés de camomilles, en voici deux des plus actives pour le sujet qui nous concerne :

- La camomille odorante ou discoïde (*Matricaria discoïdea*) possède d'exceptionnelles propriétés vermifuges, donc notamment contre les oxyures. On évitera de l'utiliser trop longtemps, car elle peut provoquer une constipation, du fait de son action spasmolytique (la camomille est en effet également très antispasmodique, anti-inflammatoire, sédative ...).
- La camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobile*) est également très efficace pour lutter contre

les parasites intestinaux.

Le curcuma

Le curcuma est une plante herbacée et vivace. Son rhizome est utilisé de longue date comme anthelminthique (lutte contre les parasites intestinaux) dans la médecine traditionnelle thaïlandaise ; il a également montré des propriétés anti-helminthiques in-vitro.

Il présente de très nombreuses autres propriétés (anti-inflammatoire, antioxydante, protectrice cardiovasculaire, hépato-protectrice, cholérétique et cholagogue, antispasmodique, stimulante pancréatique ...)

Originaire d'Inde, la plante ne supporte pas le gel et exige une culture sous climat tropical (Asie tropicale, Afrique et Antilles). Le rhizome est la partie de la plante utilisée en phytothérapie.

Le curcuma peut être consommé sous forme de jus de rhizome frais, 1 cuillère à soupe par jour pendant une semaine minimum. On peut également le consommer sous forme de complément alimentaire, il s'agit alors d'extrait sec compacté sous forme de comprimé, auquel on adjoint du poivre noir ou du gingembre, afin d'en améliorer l'absorption.

LES HUILES ESSENTIELLES:

L'huile essentielle de tea tree

L'huile essentielle de tea-tree (*Melaleuca Alternifolia*) ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, elle peut être utilisée en massage sur le ventre, diluée dans une huile végétale (par exemple, l'amande douce qui peut être utilisée chez les enfants).

Elle peut également être utilisée par voie interne, y compris chez les enfants.

L'huile essentielle d'origan

La plus efficace des huiles essentielles d'origan (il en existe plusieurs !) sera l'origan compact (*Origanum compactum*). Prudence, car elle est extrêmement puissante et comporte de nombreuses contre-indications. On lui préfèrera le thym à linalol, beaucoup plus consensuel et facile à utiliser :

L'huile essentielle de thym

Le thym à linalol (*Thymus zygis*) est, comme l'huile essentielle d'origan compact, une anti-infectieuse puissante, mais elle est plus facile à utiliser, car elle ne comporte pas de risque notoire en dehors de la grossesse, de l'allaitement et chez les tout-petits (moins de 3 mois). On peut l'utiliser par voies interne et externe.

L'huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de cannelle de Chine (*Cinnamomum aromaticum*) est certainement la plus efficace sur le plan antiparasitaire de toutes les huiles citées. On l'utilisera cependant avec une extrême prudence, comme pour l'huile essentielle d'origan compact. Elle est interdite chez les enfants de moins de six ans, les femmes enceintes et allaitantes.

On peut l'utiliser par voie interne, jamais directement en bouche, car elle est dermocaustique à l'état pur. On peut par exemple la diluer dans une huile végétale ou un support neutre.

LES INFUSIONS

L'infusion au thym

Le thym présente des propriétés antiinfectieuses majeures et

notamment, anti-parasitaires. On pourra confectionner des infusions avec 2 cuillers à café de sommités fleuries de thym par tasse, à laisser infuser 5 minutes, et en consommer plusieurs tasses par jour.

L'infusion à la menthe poivrée

Cette infusion (refroidie) pourra être utilisée par voie externe pour son action anti-prurigineuse. On réalisera une infusion avec une cuiller à soupe de feuilles que l'on laissera infuser une dizaine de minutes, puis on en imbibera une compresse que l'on pourra apposer localement pour soulager les démangeaisons.

Long Island ice tea

INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
 2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
 3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
 4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
 5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
 6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.
-

LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, **gorgée d'eau (92%)**. En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de la **déshydratation**.

C'est aussi un excellent **diurétique**, qui pallie la rétention d'eau. Elle est efficace en cas **d'œdème**.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

BON POUR LE CŒUR

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

ANTIOXYDANT

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-

vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

SOURCE DE VITAMINES

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui **renforce notre système immunitaire**, la bêta-carotène (pro vitamine A) qui intervient dans la **vision** et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du **système nerveux**.

0 CHOLESTÉROL

Très **pauvre en calories** (30kcal/100g), **nulle en cholestérol**, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une **sensation de satiété**. On la recommande pour les personnes en surpoids.

TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les **brûlures d'estomac** et **diminuer les flatulences**. Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites intestinaux.

PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

UTILISATION DE LA PASTÈQUE :

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Utilisation interne :

Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins : faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

Jus de pastèque (bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines) : Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

Utilisation externe :

Remède contre les mycoses : Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

Pour tonifier la peau : Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

Masque naturel : Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaisseur votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

MOELLEUX AU MASCARPONE

Ingédients:

- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de beurre fondu

Préparation:

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
4. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. Incorporez l'extrait de vanille et le beurre fondu. Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
6. Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné.
Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
7. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

MOELLEUX AUX POMMES BIS

Le moelleux aux pommes est un gâteau simple et délicieux qui est parfait pour

Ingédients:

- * 4 pommes (environ 500 g)
- * 100 g de beurre mou
- * 100 g de sucre
- * 3 œufs
- * 100 g de farine
- * 1 sachet de levure chimique
- * 1 pincée de sel
- * 1 cuillère à café de cannelle moulue

Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés.
3. Dans un saladier, battez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse.
4. Ajoutez les œufs un par un, en fouettant bien après chaque ajout.
5. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle.
6. Incorporez le mélange de farine au mélange au beurre, en alternant avec les dés de pommes.
7. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné.
8. Enfournez pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
9. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Les conseils de nina: Le moelleux aux pommes est un dessert qui se déguste le jour même. Il peut également être conservé au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.