LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

Renforcement du système immunitaire

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour 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 antiinflammatoires 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 MANDARINE

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

Communément commercialisée en tas ou en paquet, ses coûts varient généralement entre 100 frs et 300 frs. Des coûts qui font de la mandarine un fruit dont la consommation est illimitée. En dehors de sa splendeur gustative, cet agrume possède de multiples vertus capitales tant pour l'entretien de l'organisme que pour son essor.

Contenant un fort pourcentage de vitamine C, elle permet de lutter contre la fatigue et les agressions internes. Elle contient aussi de nombreux nutriments comme la vitamine A, l'acide folique, le potassium et le carotène qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et permettent d'avoir bonne mine. Elle possède une action anti-infectieuse, tonifiante, stimulante, reminéralisante et est recommandée en cas d'infection de la gorge ; ainsi que pour protéger les artères et lutter contre les varices. Aussi, les cures de mandarines donnent de très bons résultats en cas

d'hypertension artérielle et artériosclérose et résorbe les liquides des tissus, telle la cellulite.

Elle favorise l'évacuation de la bile, s'attaque aussi aux spasmes et possèdent des propriétés calmantes pour les nerfs et le sommeil. Fortifiant les muqueuses, elle préserve du rhume et de la grippe. Elle atténue la douleur, est recommandée pour l'estomac et stimule la fonction hépatique. Permettant de lutter contre l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'augmentation des taux de mauvais cholestérol, la mandarine malgré ses nombreuses vertus ne devraient tout de même pas être consommée abusivement et à l'excès car pourrait exposer certains organismes à d'éventuelles difficultés.

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l'océan de vertu que possède la mandarine n'hôte en rien la particularité de ce fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

Contre-indications

La mandarine n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l'arthrite ou des rhumatismes. Il faut éviter de mélanger la mandarine à d'autres fruits ou de le consommer le soir.

LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

Peu calorique

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien

aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

Elle contient des glucides assimilés à des sucres qui apportent de l'énergie rapidement à l'organisme.

Anti fatigue

La mandarine est une excellente source de vitamine C. Manger des mandarines va alors permettre de stimuler le système immunitaire et lutter contre la fatigue comme les coups de froid hivernaux.

Riche en antioxydants

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

La mandarine permettrait de prévenir certains cancers. La consommation d'agrumes réduirait les risques de cancers de la bouche, du pharynx et du tube digestif grâce aux antioxydants qu'ils contiennent.

Grâce aux caroténoïdes qui vont stimuler la production de cellules osseuses et stimuler l'absorption du calcium, la mandarine est excellente pour vos os.

Enfin la mandarine aurait un effet anti-inflammatoire grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

Prévention des maladies cardiovasculaires

Sa faible teneur en fibres, qui sont en plus des fibres solubles, en fait un allié très intéressant pour réguler le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ainsi manger des mandarines participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et limite les risques d'athérosclérose.

Grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la mandarine stimule la digestion en douceur et réduit les troubles de la digestion.

Riche en minéraux et oligoéléments

La mandarine est riche en iode, en calcium et en potassium, très importants pour la santé.

LES BIENFAITS DE LA MANGUE

1. La mangue fait partie des aliments anti-fatigue

Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement en **vitamines C** et en **vitamines du groupe B**, « la mangue aide à réduire la fatigue et renforce le système immunitaire ce qui est utile en hiver.

2. Un fruit exotique qui participe à la prévention contre le cancer

La mangue est riche en **polyphénols**, des **substances antioxydantes** qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle contient d'autres antioxydants, comme la **vitamine C** et le lupéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans le cancer de la prostate.

3. La mangue aide à bien protéger son cœur

La mangue contient des **fibres digestes, dont la pectine**. « Ces substances permettent de réduire le taux de **mauvais cholestérol**, et il ne faut pas oublier la présence de **potassium** qui favorise le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale.

4. La mangue, une alliée pour bien digérer

Choisie mûre, la mangue se digère facilement car elle contient moins de fibres que de nombreux fruits. « Sa teneur en fibres est seulement de 1,7 g aux 100 g en moyenne. Ses fibres solubles limitent la **constipation**. Elle renferme aussi des enzymes digestives qui favorisent la digestion des protéines consommées au même repas. »

5. Dans quels cas ne pas consommer de mangue ?

• Si vous prenez des anticoagulants : une consommation trop fréquente de mangue peut accentuer le risque de saignements.

6. Comment savoir si une mangue est mûre ?

Par le parfum qu'elle dégage. Et quand on appuie légèrement sur le fruit, il doit être souple au toucher. En revanche, on ne peut pas se fier à sa couleur : selon les variétés, les mangues peuvent être vertes, jaunes, oranges. Choisir de préférence les variétés de mangue qui ne sont pas fibreuses, comme l'Amélie à la chair fondante, ou la Kent, juteuse et sucrée.

La mangue se conserve dans un endroit frais au-dessus de 6 °C, donc pas au frigo, et pas plus de deux à trois jours car elle s'abîme vite.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour faire mûrir une mangue, il suffit de l'emballer dans une feuille de papier journal pour qu'elle dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère sa maturation.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

La course à pied

L'exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d'augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l'exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

La marche

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories, mais elle est plus équilibrée. C'est l'une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d'envies de sucré, car c'est l'un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n'exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des articulations, qui à son tour réduit l'ostéoporose.

Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l'American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D'après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

- Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques
- Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol
- Réduit de 7,2% l'hypertension
- Réduit de 12,3% le risque de diabète

Comment ça marche ?

- Portez des chaussures de sports adaptées
- Adoptez une bonne posture, le dos bien droit

- Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater
- Protégez votre peau en appliquant un écran solaire
- Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d'exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d'eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

LES CONSEILS DE NINA : une recette pour perdre du poids:

Ingrédients

- 2 litres d'eau de source
- 1 concombre frais
- 1 carafe

Préparation

Dans la carafe, versez l'eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au concombre riche en eau qu'elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.

LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

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

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

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre le vieillissement**. Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la microcirculation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

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

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

Pour ses propriétés anti-cancer

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

Pour réduire les risques de surpoids

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

Pour soigner les troubles digestifs

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

Pour renforcer le système immunitaire

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

Pour améliorer la vision nocturne

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

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

La papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu'elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamines. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire.

La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées et qu'elles contiennent d'importants bienfaits pour notre santé.

Les graines de la papaye protègent les reins et aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale.

La consommation de graines de papaye aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu'ils sont déjà survenus. Pour ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

- LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE

Le foie est l'un des organes les plus importants de notre corps, car sa fonction est de filtrer les toxines et les substances toxiques, dans le but de prévenir de nombreuses maladies. Lorsque cet organe est touché par une affection, nous courons le risque de développer des problèmes chroniques.

Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Il suffit simplement de moudre 5 graines de papaye, de les mélanger avec une cuillerée de jus de citron, et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois.

- LA PAPAYE AMELIORE LA SANTE INTESTINALE

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les

graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

Pour cela, il suffit de faire sécher les graines, puis de les moudre. Ensuite, diluez une cuillerée de cette poudre dans de l'eau, et faites bouillir le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le mélange. Buvez-en 2 à 3 fois par jour.

- LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux.

Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer 7 graines de papaye, trois fois par jour.

- LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE

Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids.

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

1 Aide à la digestion

C'est peut-être le bienfait le plus connu de la papaye, surtout dans les pays tropicaux où le fruit est présent en grande quantité. Ceci est dû à deux éléments de sa composition : d'une part, la papaye est riche en fibres et, d'autre part, elle contient de la papaïne. Cette dernière est une enzyme qui aide à décomposer les protéines présents dans la nourriture que nous mangeons, et donc à mieux digérer nos repas.

Manger de la papaye régulièrement permet donc de réduire les ballonnements, la constipation et les syndromes de l'intestin irritable. Cela aide aussi à soulager les douleurs de l'estomac et à éviter l'indigestion et les gaz intestinaux.

De plus, la papaye aide également à garder les intestins en bonne santé, en prenant soin de notre flore intestinale.

Les graines de la papaye jouent aussi un rôle important dans ce domaine. On ne pense jamais à les manger, et pourtant elles ont d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Dans le cas de la digestion, les graines aident à traiter les ulcères et à lutter contre la salmonelle, entre autres.

2) Elle renforce le système immunitaire

La papaye est riche en vitamine C, mais aussi en bêtacarotène, qui permet la création de vitamine A dans l'organisme. Or, ces deux vitamines sont essentielles pour maintenir notre système immunitaire en bonne santé.

Ainsi, la consommation de papaye aide notre corps à se protéger contre les virus et les bactéries et nous permet notamment d'éviter d'attraper la grippe ou le rhume. C'est donc un très bon allié pour affronter l'hiver!

3) Elle aide à lutter contre le cancer

Grâce au lycopène qu'elle contient, la papaye aide l'organisme à se débarrasser des radicaux libres qui peuvent mener à l'apparition d'un cancer, ou à sa propagation. Ainsi, non seulement elle peut diminuer le risque de souffrir d'un cancer, mais elle peut aussi aider les personnes qui ont contracté un cancer et essaient d'en guérir.

Plus particulièrement, la papaye aurait notamment un effet bénéfique sur le cancer du sein, de la prostate et du colon.

Dans le cas du cancer du côlon, la papaye tire notamment son pouvoir des fibres qu'elles contient. En effet, celles-ci vont s'agripper aux toxines cancérigènes et les empêcher de se rapprocher des cellules saines du côlon. Ces dernières sont aussi protégées par les vitamines que l'on trouve dans la papaye.

Si vous voulez manger de la papaye pour lutter contre le cancer, préférez-les lorsqu'elles sont bien mûres. En effet, plus la papaye est mûre, plus elle contient du lycopène.

4) Elle protège le cœur et réduit le risque de maladies cardiovasculaires

La papaye aide notamment à éviter l'athérosclérose, cette maladie qui touche à l'élasticité des artères. De plus, elle empêche le cholestérol de s'oxyder et d'aller s'accrocher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui réduit le risque de crises cardiaques.

Tout cela est possible grâce aux vitamines A, C et E qu'elle contient, ainsi qu'à sa teneur en lycopène et en potassium.

5) Elle lutte contre l'inflammation

Notamment grâce à la vitamine C et aux caroténoïdes qu'elle contient, la papaye aide à combattre l'inflammation. Or, l'inflammation peut être à la source d'un grand nombre de maladies, ou les empirer. C'est le cas de l'asthme et de l'arthrite rhumatoïde, par exemple.

De plus, en limitant l'inflammation, la papaye aide aussi à soulager et guérir les brûlures.

6) Elle réduit le taux de cholestérol

Les fibres contenues dans la papaye luttent contre le mauvais cholestérol, et aident donc à diminuer son taux dans notre sang. Elles sont aidées dans leur tâche par d'autres composants de la papaye, comme le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E.

7) Elle soulage les douleurs menstruelles

Si vous souffrez de douleurs plus ou moins intenses pendant vos règles, la papaye peut vous aider. En effet, elle stimule la circulation sanguine lors du cycle menstruel, ce qui aide à soulager les crampes et les douleurs.

8) Elle protège la peau et l'assainit

La papaye est excellente pour avoir une belle peau. Tout d'abord, elle aide à lutter contre le vieillissement cutané. Le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E aident à lutter contre les radicaux libres, ce qui permet de réduire l'apparition de rides et d'autres signes de vieillissement cutané, tels que l'affaissement de la peau.

Mais la papaye ne s'arrête pas là. En plus d'éviter son vieillissement, elle aide aussi à faire paraitre la peau plus jeune, et elle lui donne de l'éclat.

De plus, elle aide à lutter contre l'acné lorsqu'elle est appliquée sous forme de masque sur le visage ou les autres zones touchées par l'acné.

Enfin, elle favorise le processus de guérison de la peau après un coup de soleil.

9) Elle aide à maigrir

Tout d'abord, la papaye est très faible en calories, ce qui en fait un en-cas idéal.

Mais ce n'est pas tout. Grâce aux fibres qu'elle contient, elle aide aussi à activement lutter contre les kilos en trop. Non seulement les fibres favorisent le sentiment de satiété, mais elles aident également à débarrasser le corps des déchets qui s'y trouvent, ce qui nous aide à maigrir.

Dans ce cas, les graines de papaye sont aussi extrêmement bénéfiques. Elles aident à absorber la graisse et à la brûler, pour éviter que notre organisme ne l'absorbe.

Ne croyez toutefois pas que la papaye vous fera miraculeusement perdre de nombreux kilos, mais elle peut être un excellent allié minceur!

10) Elle garde les yeux en bonne santé

La consommation régulière de papaye aide à empêcher la dégénérescence maculaire et l'apparition d'autres troubles des

yeux. De plus, grâce aux caroténoïdes que l'on peut trouver dans la papaye, elle aide à protéger les yeux contre les rayons UV du soleil.

11) Elle favorise la pousse des cheveux et leur santé

La papaye est remplie de bénéfices pour les cheveux. En effet, lorsqu'elle est consommée régulièrement, elle stimule leur pousse. De plus, utilisée en masque ou en shampoing, elle lutte contre leur chute, elle aide à combattre la sécheresse et la pellicule, et elle les rend brillants.

LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfice, c'est bien sur sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais

attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché…

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : une pomme par jour éloigne le médecin. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement du à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, qui limitent les risques cardiovasculaires et diminuent les risques de cancer. Certes, cet effet peut être obtenu en consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoides de la pomme, contre le cancer de la prostate, du colon et des poumons. Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids...

LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

COMPOSITION

Ce qui rend le fruit du baobab aussi unique, c'est sa composition. Elle est l'une des plus riches en vitamine C du monde. Sa pulpe contient 300 mg de vitamine C pour 100 grammes, ce qui représente une teneur sept fois plus élevée que dans l'orange. Un score exceptionnel ! D'autre part, quelques autres nutriments sont aussi présents dans la poudre de baobab, comme des vitamines (A, PP, B1 et B6) ainsi que des sels minéraux et oligo-éléments essentiels : potassium, phosphore, zinc et fer.

Par ailleurs, il faut aussi souligner la teneur en fibres alimentaires de ce fruit, qui est tout aussi impressionnante. Enfin, ce dernier contient aussi des protéines (dont plusieurs acides aminés essentiels), des flavonoïdes, des polyphénols et des acides phénoliques. Ces principes actifs sont responsables des propriétés et bienfaits de la poudre de baobab.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Les inflammations causent des désagréments parfois très lourds comme des douleurs, des raideurs ou des enflures. Pour lutter contre leurs effets, on peut avoir recours à des solutions naturellement anti-inflammatoires, à l'image de la poudre de baobab. Ce produit contribue à soulager les symptômes en lien inflammations et les maladies avec les inflammatoires (arthrite, arthrose). Cet anti-inflammatoire naturel agit sur les enflures, les raideurs et les douleurs en les diminuant significativement. Les personnes qui e n souffrent régulièrement peuvent trouver ici une solution durable, efficace et naturelle pour améliorer leur qualité de vie. La poudre de baobab peut d'ailleurs associer ses pouvoirs à d'autres aliments et compléments anti-inflammatoires naturels.

ANTIOXYDANT

Comme nous l'avons rapidement évoqué, la poudre de baobab contient des vitamines et des molécules antioxydantes. Il s'agit notamment des polyphénols et des flavonoïdes. Ces éléments chimiques naturellement présents dans les plantes aident à prévenir et à lutter contre les dommages provoqués par l'excès de radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres ayant pour effet d'accélérer le vieillissement cellulaire et de favoriser le développement de certaines maladies (pathologies cardiovasculaires, cancers.

D'autre part, la poudre de baobab est une source de vitamine C importante. Cette vitamine est naturellement antioxydante. Elle vient donc renforcer l'effet des flavonoïdes et des polyphénols sur les cellules et leur vieillissement accentué. Ces pouvoirs antioxydants ont d'autres bienfaits : ils préservent les cellules cutanées, hydratent l'épiderme… En somme, la poudre de baobab assouplit et apaise les peaux sèches ou abîmées. D'autant que cette même poudre propose aussi des vertus cicatrisantes !

LE PLEIN DE VITAMINES

Le fruit du baobab est très prisé en Afrique, où les populations l'utilisent pour rester en forme et combler leurs besoins nutritionnels. Justement, la poudre qu'il sert à fabriquer propose les mêmes vertus tonifiantes et énergisantes. On peut utiliser la poudre de baobab en cures régulières pour lutter contre la fatigue chronique ou passagère. Elle est aussi d'un grand soutien pour les personnes en convalescence, après un accident ou une blessure. Il en est de même lors d'une baisse de forme ou pour retrouver de l'énergie après une maladie comme une affection hivernale ou une infection.

Il faut souligner le fait que la poudre de baobab contribue à augmenter les défenses naturelles du corps, en raison de sa

teneur en antioxydants et principes actifs. Sa consommation régulière permet de stimuler le système immunitaire, de favoriser la récupération après un effort physique ou tout simplement, de retrouver la forme si celle-ci tend à manquer. Enfin, nous allons conclure ce point en disant que la poudre de baobab favorise le transport des nutriments dans le sang (elle est riche en fer) et la cicatrisation des plaies.

RICHE EN OLIGO- ELEMENTS

Dans les divers pays d'Afrique, la malnutrition et la famine touchent une part importante des populations. Pour lutter contre ces fléaux alimentaires, le baobab est utilisé en guise de base alimentaire. Il est un véritable superaliment, permettant de prévenir et de lutter contre les carences nutritionnelles. Sa composition exceptionnelle sur le point nutritionnel permet aujourd'hui de prévenir et de traiter les carences parmi les populations pauvres et sous-alimentées du continent (4). Il lui arrive d'être associé à la spiruline dans le même but.

Pour rappel, le fruit du baobab contient des protéines, des fibres, du fer (quelques autres sels minéraux et oligoéléments) ainsi que de la vitamine. Mais ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que sa poudre contient aussi six fois plus de potassium que les bananes, six fois plus d'antioxydants que le cassis, et trois fois plus de calcium que le lait de vache!

RICHES EN FIBRES

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et participent à quelques autres mécanismes importants du corps humain. Elles sont d'ailleurs nécessaires pour lutter contre l'accumulation de cholestérol sanguin ! Les fibres sont aussi bénéfiques dans la réduction du risque cardiovasculaire . Nous devons chaque

jour veiller à les consommer dans des proportions suffisantes. La poudre de baobab en est une source privilégiée. En effet, les fibres sont une composante majeure de la poudre du fruit ! À ce titre, elles réduisent la charge glycémique des repas, apportent une sensation de satiété durable et nous préservent d'un certain nombre de cancers. En particulier de ceux qui affectent les organes qui composent notre système digestif .

BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT

La poudre de baobab propose des propriétés astringentes. Les fibres alimentaires que l'on trouve dans ce produit sont équitablement réparties : 50 % de fibres insolubles et 50 % de fibres solubles. Un mélange idéal pour permettre au transit de fonctionnement correctement en toutes circonstances. Le fruit du baobab est un excellent remède contre plus types de troubles gastro-intestinaux. Et si cela peut paraître paradoxal, il est efficace à la fois contre la diarrhée et la constipation. Sa teneur exceptionnelle en fibres est à l'origine de ces propriétés digestives hors normes.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de la poudre du baobab pour lutter contre ces deux troubles intestinaux. Les fibres qu'ils renferment participent à la régulation et la normalisation du transit. Aussi, la consommation de poudre de baobab participe à réduire le risque de déshydratation qui accompagne les cas de diarrhée. En effet, ce fruit est un excellent hydratant!

AUTRES BIENFAITS

En raison de sa composition nutritionnelle hors du commun, le fruit du baobab continue de faire l'objet de recherches scientifiques et d'essais cliniques. On sait aujourd'hui que les propriétés anti-inflammatoires du baobab (ainsi que ses vertus antioxydantes) participent à la protection du foie, mais aussi à sa régénération. On utilise souvent cet aliment pour réparer les dégâts causés par l'alcool sur cet organe

interne.

Riche en calcium et en minéraux essentiels, la poudre de baobab contribue à la santé osseuse et dentaire. Elle s'utilise pour prévenir l'ostéoporose, en raison de sa concentration en calcium, qui est nettement supérieure à celle du lait de vache. Quant au reste de ses composants, ils jouent aussi des rôles intéressants sur la coagulation sanguine, la contraction musculaire et le fonctionnement du système nerveux.

Enfin, dans certains pays, la poudre de baobab s'utilise pour prévenir et lutter contre le paludisme et quelques autres affections et maladies. Les peuples d'Afrique l'ont depuis très longtemps intégré à leur pharmacopée. Le fruit est beaucoup utilisé dans le cadre des médecines traditionnelles locales.

UTILISATIONS ET POSOLOGIES:

La poudre de baobab s'utilise essentiellement comme complément alimentaire. Particulièrement riche en fibre et en nutriments, elle doit être utilisée avec parcimonie. N'en abusez pas ! Idéalement, il est recommandé d'en consommer chaque jour entre cinq et quinze grammes par jour, ce qui équivaut à trois cuillères à café maximum. Ajoutez votre poudre de baobab à une boisson (eau, jus de fruits, etc.) ou utilisez-la en gélules ou comprimés à avaler. Sachez que vous pourrez aussi utiliser cette poudre pour vos plats, en raison de son goût légèrement acidulé et sucré. Elle est compatible avec différents plats et boissons comme des barres de céréales, des gâteaux ou des smoothies, par exemple.

Si vous débutez une cure de baobab pour lutter contre la fatigue et retrouver la forme, privilégiez des prises matinales. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits tout au long de la journée, et n'interfère pas avec la qualité de votre sommeil. En parallèle, il faut savoir que la poudre de baobab

peut aussi s'utiliser en applications externes. On l'ajoute aux produits (lotions, crèmes, masques, shampoing) pour nourrir la peau et les cheveux en profondeur. Il existe aussi certains compléments naturels qui contiennent entre autre de la poudre de Baobab afin de faire profiter des vitamines et antioxydants de celui ci.

Les effets secondaires et contreindications

La poudre de baobab ne génère pas d'effets secondaires si elle est utilisée avec raison et parcimonie. Sachez toutefois que cette poudre peut occasionner de légers troubles digestifs, en raison de sa grande concentration en fibres alimentaires. Si vous ressentez ces désagréments, diminuez les doses quotidiennes ou arrêtez la cure. De très rares cas d'allergies ont déjà été signalés.

En ce qui concerne les contre-indications liées à sa consommation, elles concernent surtout les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. Ces personnes peuvent réagir au potassium présent dans la poudre de baobab. D'autre part, et pour rappel, la poudre contient une part importante de fibres alimentaires : 44 grammes pour 100 grammes de poudre. Il faut éviter d'en consommer trop afin de ne pas souffrir de troubles intestinaux. Il suffit de respecter les doses recommandées, sans les outrepasser!

Poudre de baobab : l'essentiel

La poudre de baobab est un complément alimentaire comme on en voit peu. Ses bienfaits sont nombreux et surtout : considérables ! Elle agit à la fois sur le confort digestif, la vitalité et les troubles inflammatoires. Le tout, à raison de quelques grammes par jour ! Faites-en une précieuse alliée de votre santé en prenant soin d'en choisir une de très bonne qualité. Idéale dans les boissons comme les smoothies et les

jus de fruits, dans les sorbets, sur les salades, les yaourts, dans la pâte à crêpes ou à gâteau. **Prendre trois cuillères à café (soit 5 à 15 grammes) de poudre par jour.**