

# LES BIENFAITS DU CHOCOLAT AU LAIT

## ANTIOXYDANT

Le cacao contient naturellement des flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, reconnue pour leurs **propriétés antioxydantes**. Les bienfaits de ces substances pour l'organisme ont été démontrés par plusieurs études, notamment parce qu'elles **ralentissent le vieillissement cellulaire** en capturant les radicaux libres excédentaires. Les flavonoïdes aident à lutter contre le cholestérol et l'hypertension artérielle en améliorant l'irrigation des vaisseaux, ont une action contre les maladies cardiovasculaires, peuvent éviter le développement de cancers, etc. Le chocolat au lait (qui contient en moyenne 0,50 % de polyphénols contre 0,80 % pour le chocolat noir) peut donc s'avérer un allié intéressant pour prendre soin de sa santé et de son système immunitaire.

## RICHE EN CALCIUM ET VITAMINES

En complément des bienfaits liés aux antioxydants, le chocolat au lait peut être bénéfique, car il comporte des nutriments essentiels aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes. On peut par exemple noter sa **teneur en calcium**, présent à la fois dans le cacao et le lait utilisés pour sa fabrication. En moyenne, l'apport est de 178 mg de calcium pour 100 grammes de chocolat au lait, mais dépend bien sûr de la composition du produit.

Le chocolat au lait **apporte également des vitamines** :

- Les vitamines B1 et B2 apportent de l'énergie et sont intéressantes pour favoriser la mémoire et peuvent

prévenir certaines maladies.

- La vitamine B12 joue son rôle au niveau des cellules nerveuses et des globules rouges, agissant ainsi dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ou encore la fatigue chronique.

Par ailleurs, le chocolat au lait est un **aliment riche en potassium** (en moyenne 372 mg pour 100 grammes de produit), qui permet de réduire la tension artérielle et assure une bonne contraction des muscles, y compris du cœur.

## **BON POUR LE MORAL**

L'un des autres éléments que l'on retrouve dans le chocolat au lait (et en plus grande quantité encore dans le chocolat noir) est le magnésium. Avec environ 60 mg de magnésium pour 100 grammes, le chocolat a des **effets positifs sur le niveau de stress, la fatigue et l'anxiété**. Consommer un ou deux carrés de chocolat au lait chaque jour peut donc vous aider à retrouver votre énergie, mais participe aussi au bon fonctionnement de votre cœur et de votre système sanguin.

De plus, avec sa composition en théobromine, en caféine et en phénythylamine, les divers chocolats (et surtout le chocolat noir et au lait) permettent de **stimuler le corps et l'esprit**, apportant une véritable sensation de bien-être.

Enfin, pour les gourmands, manger du chocolat est tout simplement un plaisir pour les papilles ! Il serait donc dommage de s'en priver quand on constate tous les bienfaits qu'il procure à notre organisme. Il faut toutefois **rester modéré dans sa consommation**, car le chocolat au lait comporte entre autres beaucoup de sucre et les effets positifs peuvent vite s'inverser si l'on dépasse 2 carrés chaque jour.

---

# LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l'un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu'il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d'infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d'utiliser le citron pour améliorer votre santé.

## 1. Traite l'indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

## 2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d'un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu'il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique naturel qui prévient la rétention d'eau en stimulant le processus d'urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans un grand verre d'eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d'eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera

les petits creux et la sensation de faim.

### **3. Restaure le niveau du pH de votre corps**

L'acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l'inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n'est pas traitée, l'acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l'apparition de certaines maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l'organisme. C'est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c'est de boire un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi-citron au réveil, à jeun.

### **4. Prévient la prolifération des parasites**

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d'éliminer les parasites qui n'arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

### **5. Détoxifie le foie**

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le fonctionnement de votre foie et de vos reins. D'ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l'élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d'eau citronnée.

## **6. Réduit la pression artérielle**

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

## **7. Soulage la douleur**

L'huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l'inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d'eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d'arthrite, de rhumatismes et d'autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d'eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

## **8. Réduit l'apparition des varices**

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l'huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s'exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

## **9. Bon pour l'hygiène buccale**

Si vous souffrez d'une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

## **10. Blanchit les dents**

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l'appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une fois par semaine.

## **11. Améliore la concentration**

Selon certaines recherches, l'huile essentielle de citron a un effet positif sur l'humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d'huile essentielle de citron à portée de votre main !

## **12. Prévient les infections**

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d'eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu'à ce que votre état s'améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter l'efficacité.

## **13. Exfolie la peau**

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule

la régénération des cellules. La méthode d'exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d'enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

## **14. Élimine les pellicules**

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d'huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

## **15. Adoucit les pieds calleux**

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écaillée ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l'acide citrique qu'il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et  $\frac{1}{4}$  de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d'eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d'utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et  $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l'eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

## **16. Améliore la qualité de la peau**

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à

stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

## **17. Traite l'acné**

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

## **18. Éloigne les insectes**

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.

---

# **LES BIENFAITS DU CONCOMBRE**

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients



-1/2 concombre

-1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

### **Propriétés du concombre**

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

---

---

---

## **LES BIENFAITS DU CONCOMBRE**

les concombres contiennent la plupart des vitamines dont vous avez besoin chaque jour. Un seul concombre contient de la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

2. Vous vous sentez fatigué l'après-midi? Plus besoin de soda qui contient de la caféine: les concombres sont une bonne source de vitamines B et de glucides et peuvent fournir un coup de fouet qui peut durer plusieurs heures.

3. Le concombre coupe la sensation de faim. Vous serez rassasié en mangeant un concombre, utilisé depuis des siècles comme coupe-faim.

4. Le concombre rafraîchit votre haleine. Appuyez une fine

rondelle de concombre entre la langue et le palais, ça va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

5. Le concombre élimine le stress. Faites bouillir un concombre découpé dans une casserole et inhalez la vapeur dégagée: les nutriments du concombre sous l'effet de l'eau bouillante créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat: plus de stress (très utilisé par les mères d'étudiants lors de la période des examens.)

6. Le concombre aide à éviter la gueule de bois. Vous voulez éviter une gueule de bois ou un mal de tête terrible? Mangez quelques tranches de concombre avant d'aller au lit : vous vous réveillerez rafraîchi et sans maux de tête.

7. Le concombre est un super nettoyant « ECOLOGIQUE ». Vous cherchez un moyen « écologique » pour nettoyer vos robinets, éviers ou l'acier inoxydable? Prenez une rondelle de concombre et frottez la surface que vous voulez nettoyer, non seulement il va enlever des années de crasse mais il va ramener l'éclat et la brillance, en plus il ne laissera pas des stries et ne vous abimera pas les doigts ou les ongles.

8. Le concombre lisse la peau et la rend plus jeune. Frottez une rondelle de concombre sur la peau de votre visage chaque nuit et voyez les résultats après une ou deux semaines : peau lisse, élastique, et jeune et en plus les rides sont éliminées.

9. Le concombre est utile dans les salles de bain. La buée qui adhère à votre miroir lors de vos douches ou bains , est facilement enlevée en frottant le miroir avec une tranche de concombre et ça laissera une petite odeur discrète de parfum.

10. Le concombre peut remplacer le cirage. Vous avez une réunion importante ou un entretien d'embauche et vous réalisez

que vous n'avez pas assez de temps pour polir vos chaussures? Frottez les avec un morceau de concombre fraîchement coupé: il va fournir un éclat rapide et durable et va empêcher l'eau et la poussière de ternir vos chaussures.

11. Le concombre peut remplacer la graisse. Vous avez une charnière qui grince? Frottez un morceau de concombre le long de la charnière incriminée : le grincement disparaît comme par magie!

12. Le concombre efface les traces de stylo. Les enfants ont utilisé le stylo ou le marqueur pour faire leur dessin sur le mur du salon? Employez la partie externe du concombre et frottez lentement pour effacer l'écriture et les graffitis.

13. Le concombre chasse les vers du jardin. Dans le jardin: Placez quelques tranches de concombre dans un petit moule à tarte en aluminium, le concombre réagit avec l'aluminium et dégage une odeur indétectable par les humains mais a un effet dévastateur sur les vers, limaces et escargots.

---

## **LES BIENFAITS DU COROSSOL**

Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles.

Il contient en effet de grandes quantités de :

- Vitamine C.
- Vitamines B1 et B2.
- Calcium et magnésium.
- Fer, phosphore et potassium.

Gorgé d'eau, le corossol est un excellent diurétique.

## LES BIENFAITS DU COROSSOLIER

Dans le corossolier, tout s'utilise, de la pulpe à l'écorce du fruit, des feuilles aux graines. Le corossolier offre en effet de multiples bienfaits pour l'organisme. Il est notamment indiqué :

- pour apaiser les fièvres ;
- dans le cas de troubles de l'érection ;
- pour améliorer la digestion ;
- afin de calmer les nerfs ;
- pour lutter contre les insomnies ;
- en application pour soulager les rhumatismes.

Le corossol permet de **faire soi-même des remèdes**. Les feuilles en infusion permettent de dissiper des douleurs au foie et à l'estomac, elles améliorent la quantité de lait maternel et diminuent la fièvre.

Quant aux feuilles macérées, appliquées sur la peau, sont promptes à apaiser les douleurs rhumatismales et arthritiques.

## Des vertus avérées contre le cancer ?

Le corossol, au-delà de tout apport nutritionnel et de ses vertus bienfaites, est surtout réputé de par le monde pour son **efficacité contre le développement de cellules cancéreuses**.

Les cancers du sein, du pancréas, du foie et du poumon seraient les plus concernés par l'efficacité des feuilles de corossol. Réduites en poudre, elles sont vendues en sachets dans certaines herboristeries ou magasins bio.

**À noter** : un jus de corossol amoindrirait les effets de la chimiothérapie sur l'organisme, comme les nausées et vomissements.

# Quelques contre-indications au corossol

Certaines personnes doivent tout de même observer une certaine vigilance quant à la consommation – excessive – de corossol. Sont ainsi concernées :

- Les femmes enceintes et allaitantes.
- Les personnes diabétiques ou au régime.

## LES CONSEILS DE NINA :

Les graines de corossol ne sont pas comestibles et s'avèrent même toxiques. Toutefois, déposées sur la peau ou dans des endroits stratégiques de l'habitation, elles se révèlent être d'excellents insecticide

---

# 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

Le curcuma est utilisé autant comme épice et comme colorant dans les préparations alimentaires. Il est d'ailleurs l'un des principaux constituants du curry, un mélange d'épices particulièrement employé en cuisine indienne.

### ☐ **Antioxydants:**

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Dans une étude, le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés (calculé à partir de 100 g



d'aliment). Comme une portion usuelle de curcuma se situe plutôt autour de 2 g (5 ml), il contribue tout de même moins que d'autres aliments à notre apport quotidien en antioxydants. Le curcuma contient des **flavonoïdes** et des **composés phénoliques**, mais c'est la **curcumine** qui est considérée comme étant son principal composé antioxydant.

- **Curcumine.** La curcumine est un composé de la famille des curcuminoïdes. Elle présente différentes propriétés qui ont principalement été démontrées. Entre autres, l'effet antioxydant de la curcumine laisse entrevoir un effet protecteur contre les maladies reliées au stress oxydatif (telles les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer). La curcumine présente aussi des **propriétés anti-inflammatoires** et pourrait participer à la **prévention du cancer** à plusieurs étapes de son développement.

## **Cancer:**

Le curcuma occupe une place importante dans l'alimentation des populations de l'Inde, qui en consomment jusqu'à 2 g par jour. Bien qu'aucune étude ne le démontre directement, il semble y avoir un lien entre la consommation particulièrement élevée de curcuma et la faible incidence de certains cancers (comme le cancer colorectal) en Inde et dans d'autres pays asiatiques. Chez des fumeurs, un essai clinique a démontré que la consommation quotidienne de 1,5 g de curcuma pendant 30 jours diminuait les composés cancérigènes présents dans l'organisme. D'autres études préliminaires démontrent une potentielle activité anticancer de la curcumine lorsque consommée en quantités souvent supérieures à ce qui pourrait être consommé quotidiennement sous forme de curcuma<sup>4,8</sup>. Plusieurs études réalisées chez l'animal et in vitro appuient cet effet protecteur de la curcumine, particulièrement contre les cancers gastro-intestinal et colorectal. Même si les mécanismes d'action restent encore à être élucidés<sup>9</sup>, c'est par

ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** que la curcumine pourrait exercer ses effets anticancer. Certains auteurs supposent que la consommation **de 1 c. à thé (5 ml) de curcuma** par jour pourrait fournir la quantité de curcumine nécessaire pour exercer un effet préventif contre le cancer.

### **Troubles gastro-intestinaux:**

Le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux, tels l'inflammation et les ulcères d'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne de 3 g de curcuma pendant 12 semaines s'est soldée en une régression complète des **ulcères d'estomac** chez 75 % des sujets.

### **Absorption de la curcumine:**

Au moment de l'ingestion de curcuma, seulement une faible proportion de la curcumine est absorbée dans l'organisme. Par contre, la consommation simultanée de poivre augmente grandement la biodisponibilité de la curcumine. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

---

## **LES BIENFAITS DU CURRY**

### **1. Réduction de l'inflammation**

Le curcuma, ingrédient majeur de la poudre de curry, a joué un rôle important dans la médecine ayurvédique indienne pendant des siècles, en tant que traitement des conditions inflammatoires. Un résumé publié dans « *Alternative Medicine Review : A Journal of Clinical Therapeutic* » en septembre 2009, a noté des essais cliniques qui indiquent que la

curcumine peut avoir un potentiel comme agent thérapeutique dans des maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin, la pancréatite, l'arthrite et certains types de cancer.

## **2. Prévention et traitement du cancer**

Effectivement, le curcuma est l'une des plantes médicinales les plus largement étudiées dans la recherche sur le cancer. L'épice est sans danger pour l'humain et est recommandée comme traitement anti cancéreux, et pour prévenir les récurrences du cancer, selon les informations sur l'oncologie intégrative de l'Université de Washington. Le potentiel anticancéreux de la curcumine vient de sa capacité à ralentir la propagation d'une grande variété de cellules tumorales.

## **3. Protection contre la maladie d'Alzheimer**

la curcumine est un agent prometteur dans la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. C'est un fait curieux que l'Inde a une faible incidence de cette maladie qui peut en partie être liée à la forte consommation de curry contenant de la curcumine.

## **4. Stimulation de la digestion**

La poudre de curry traditionnelle est remplie d'épices qui aident votre système digestif. Le poivre noir, par exemple, favorise la sécrétion d'acide gastrique et réduit les gaz intestinaux. Les feuilles de laurier supportent la bonne digestion. La cannelle est un antidote contre la diarrhée, les vomissements et les maux d'estomac. Les clous de girofle traitent en même temps la diarrhée et l'indigestion. La coriandre et le cumin aident à soulager les maux d'estomac et apaisent les troubles digestifs.

## **5. Contrôle de la glycémie**

Selon « Colorado State University », le curcuma peut réduire

vosre risque de diabète. La revue « Food and Chemical Toxicology » a révélé que le composé actif du curcuma, la curcumine, empêchait les pics de sucre dans le sang et améliorait la sensibilité à l'insuline. Cela explique les bienfaits du curry pour abaisser la glycémie.

## **6. Santé cardiovasculaire**

Les maladies cardiaques sont malheureusement devenues courantes. La poudre de curry contient deux ingrédients tels que le basilic doux et la cardamome qui agissent comme vasodilatateurs. Ils affectent les protéines abaissant la tension dans les vaisseaux sanguins. Cela entraîne une baisse de la pression artérielle qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

## **7. Perte osseuse**

Une étude a été réalisée sur la poudre de curry et sa teneur en curcuma en termes de santé osseuse et d'ostéoporose. Malgré que les tests sur l'homme en soient à leurs débuts, les tests sur les animaux ont montré que le curcuma aide à augmenter la vitesse de repousse, de réparation et de connectivité osseuse, en réduisant de 50% les signes de perte osseuse. Le curry est puissant de même, pour ajouter des vitamines et des minéraux essentiels à la nourriture.

## **8. Combattre les infections bactériennes**

La poudre de curry contient de la coriandre qui aide à lutter contre les infections bactériennes dans l'estomac et les intestins. Un apport en curry renforce le système immunitaire pour se défendre contre les agents bactériens.

## **9. Ralentissement du processus de vieillissement**

Les bienfaits du curry incluent aussi la prévention des dommages oxydatifs du corps à l'intérieur comme à l'extérieur.

L'épice jaune contient du curcuma et de la vitamine C qui contribuent à ralentir le processus de vieillissement et l'apparition de rides.

### **Précautions**

Comme la poudre de curry est un anticoagulant, les personnes prenant des anticoagulants doivent consulter leur médecin pour éviter les risques de saignement excessif.

Les personnes ayant des conditions de vésicule biliaire préexistantes peuvent ressentir une irritation de la vésicule biliaire suite à la consommation de curry.

La poudre de curry peut provoquer des effets secondaires si elle est utilisée en quantités excessives, telles que des brûlures d'estomac, des vertiges, une transpiration excessive, une sensation de brûlure dans les pieds et dans l'anus.

---

## **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 GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d'équilibre alimentaire, qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

### Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre **les symptômes asthmatiformes**, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

### Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20 g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

## **Il contrôle le diabète**

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur **des personnes diabétiques**.

## **Il booste le système immunitaire**

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

## **Il prévient les maladies rénales**

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de **maladies liées aux reins**, notamment chez les personnes diabétiques.

## **Il contribue à une grossesse saine**

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.



## **Il soigne la fièvre**

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.