## LES BIENFAITS DU PIMENT



#### COMPOSITION DU

#### **PIMENT**

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses**.

Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait détruire de façon sélective les cellules cancéreuses lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez

les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

#### Le piment est riche en anti-oxydants

Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

#### Le piment est riche en vitamines

- Vitamine A (bétacarotène) : action sur la peau, les voies respiratoires, les voies urinaires
- Vitamine B6 : action sur les globules rouges et le système immunitaire
- Vitamine C : action sur les dents, les os, les cartilages, la cicatrisation, l'absorption du fer, les infections
- Vitamine E (sous forme d'alpha-tocophérol) : action les radicaux libres, les cancers, le système cardiovasculaire, le système nerveux central
- Vitamine K : action sur la coagulation sanguine et sur le foie
- Vitamine PP : action sur la fatigue, la peau, l'appétit, les problèmes psychiques

#### <u>Le piment est riche en oligo-éléments</u>:

- Cuivre : indispensable à la formation de l'hémoglobine et du collagène
- Fer : indispensable à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans le sang
- Manganèse : protection contre les radicaux libres
- Magnésium : action sur la contraction musculaireet sur la coagulation sanguine
- Potassium : action sur les contractions cardiaques

#### ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a des effets bénéfiques sur la santé.

#### Le piment :

- aide à perdre du poids en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- soulage :
  - le diabète (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
  - le **cholestérol** sanguin
  - les triglycérides
  - les plaquettes sanguines
  - favorise la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les maladies cardiovasculaires
- protection contre le cancer
- action contre la douleur
- action sur l'endormissement et le sommeil
- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :
  - reflux gastro-oesophagien
  - syndrome de l'intestin irritable
  - hémorroïdes
  - enfant de moins de 2 ans

#### **COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?**

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

#### LES CONSEILS DE NINA:

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau ... Vous devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage: c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive!

## LES BIENFAITS DU PISSENLIT

## Le pissenlit pour les défenses immunitaires

certaines recherches en laboratoire ont montré que le pissenlit possèderait des propriétés antimicrobiennes et antivirales. Il réduirait la capacité des virus à se reproduire et protègerait contre certaines bactéries nuisibles. Toutefois, plus de recherches et d'essais sur les humains sont nécessaires.

## Pissenlit et perte de poids

Cette plante permettrait de réduire l'absorption des graisses. Entre autres, l'acide chlorogénique permettrait de perdre du poids, de diminuer l'accumulation des graisses et d'altérer des protéines entrant en jeu dans le contrôle du poids.

## Le pissenlit aide à réduire la fatigue

Le pissenlit étant riche en fer et en potassium, c'est un bon allié pour lutter contre la fatigue. Ces minéraux agissent sur l'équilibre du système nerveux et sur les fonctions musculaires.

# Le pissenlit favorise l'absorption de fer par l'organisme

Les végétaux sont composés de fer non héminique, qui est moins bien absorbé par le corps que le fer héminique, qui est présent dans la viande, le poisson Cependant, la vitamine C, présente dans le pissenlit, favorise l'absorption du fer dans l'intestin.

## Autres bienfaits du pissenlit

Dans le cas de maladies de peau, le l'org peut aider à la guérison. Il peut notamment être utilisé en cas de dermatoses, cors, psoriasis, acné ou encore dans les cas des verrues.

Le pissenlit pourrait aider à faire baisser le taux de sucre et aurait donc un effet antidiabétique. Il aurait aussi un effet hépato-protecteur et pourrait aider à faire baisser les taux de cholestérol et triglycérides, qui sont des facteurs de risque pour les problèmes de cœur. Il aurait des vertus antihypertensives et contribuerait à maintenir les os en bonne santé.

### LES EFFETS SECONDAIRES DU PISSENLIT

Cette plante peut entraîner des nausées, des brûlures d'estomac (à cause de la taraxine), une inflammation des voies biliaires ou encore un excès de potassium dans le sang, chez les personnes ayant des problèmes de santé de type insuffisance rénale, cardiaque ou un diabète non contrôlé. Dans certains cas, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit déséquilibrer le traitement des personnes diabétiques.

#### Contre-indications

Le pissenlit étant un diurétique, son utilisation est à éviter chez les personnes souffrant fréquemment de calculs urinaires, car cela peut augmenter la pression en amont du calcul et engendrer de fortes douleurs.

Les personnes ayant des problèmes de foie, des calculs biliaires, des occlusions, des ulcères du duodénum ou encore des obstructions intestinales doivent s'abstenir de prendre du pissenlit.

Certaines personnes étant allergiques aux astéracées (famille à laquelle appartient la marguerite, camomille etc) peuvent être allergiques au pissenlit.

Il est important de consulter un médecin avant consommation de pissenlit, pour les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou d'insuffisance rénale.

## LES BIENFAITS DU ROMARIN

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

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales

- favorise l'élimination de l'eau par les reins
- stimule le système digestif
- agît sur l'état nerveux
- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress
- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l'éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

#### CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

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

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

#### **ANTI STRESS**

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

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

#### **BON POUR LE CŒUR**

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

## LES BIENFAITS DU SAFRAN

#### POUR BAISSER LE CHOLESTÉROL ET LA GLYCÉMIE

Le safran s'utilise pour parfumer agréablement nos recettes mais il faut savoir qu'elle fait baisser le cholestérol et la glycémie. Elle possède en même temps, d'autres vertus intéressantes pour d'autres organes.

#### ANTISPASMODIQUE ET ANTIOXYDANT

Le safran est un digestif bénéfique, antispasmodique et antioxydant. En augmentant les sécrétions salivaires et le suc gastrique, le safran permet de booster votre appétit et votre digestion. Cette épice est également constituée de crocetine, protecteur pour le foie et la glycémie.

#### **POUR LES PROBLÈMES HÉPATIQUES**

Cette épice réduit également l'apparition de calculs vésiculaires et limiter les problèmes hépatiques, engendrés par les aflatoxines. Ces **effets antioxydants** diminuent le vieillissement prématuré des cellules.

#### **BOOST LE FLUX SANGUIN**

En tant que plantes emménagogues, le safran peut booster le flux sanguin au niveau de toute la région pelvienne et plus particulièrement l'utérus.

#### CONTRE LES RÈGLES DOULOUREUSES

Le safran est très efficace pour lutter contre les douleurs ou crampes au ventre, notamment durant les périodes de menstruations. Le safran régule le cycle menstruel. Vous entendez Mesdames, essayer dorénavant d'intégrer le safran dans votre alimentation.

#### CONTRE LES TROUBLES DE LA VISION

Les antioxydants contenus dans le **safran** et les caroténoïdes régulent efficacement votre glycémie. Cette épice aide les diabétiques pour lutter contre la neuropathie ou les problèmes de vision. Deux symptômes très courants chez les patients victimes de cette maladie.

Les conseils de Nina: Prenez une cuillerée à café de safran, soit 0,5 g de cette épice, et 20 cl d'eau. Faites bouillir l'eau avec le safran dans une casserole. Quand l'eau arrive à ébullition, éteignez le feu et laissez reposer quelques instants. N'oubliez pas de filtrer la préparation... Vous pouvez alors vous délecter d'une décoction au safran.

## LES BIENFAITS DU SOUMARA

#### Qu'est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l'Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l'organisme**, il est riche en **fer** , **protides** , **lipides** , **vitamines B2 et la vitamine PP**.

#### Les bienfaits du soumara

- Aide à relever les goûts
- Aide à normaliser la tension artérielle élevée
- Aide à réduire la fatigue

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu'il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soumbala reste l'épice à ne pas manquer dans la cuisine.

LES CONSEILS DE NINA: Le soumbala dégage une forte odeur dûe à la fermentation durant le processus de transformation qui peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu'une fois après la cuisson l'odeur s'évapore et difficile à détecter.



Boules de soumara

## 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 VINAIGRE BLANC

#### • Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

#### • Il favorise l'absorption de calcium.

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

#### Il aide à contrôler le cholestérol

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base

pour être en bonne santé.

#### • Il accélère la digestion

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroit l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

#### • Il supprime la mauvaise haleine.

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

#### • Il empêche de grignoter entre les repas.

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maitriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

#### Il désinfecte tous les bobos

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce ici.

#### Il fait disparaître l'acné

le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle! Découvrez le remède ici.

#### Il apaise les coups de soleil.

le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

#### • Il soigne les piqûres d'insectes.

lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la

# LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

## Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme fermenté. L'action conjointe des bactéries et des levures favorise la production d'acide acétique.

## Les bienfaits du vinaigre de cidre.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager plusieurs problèmes de santé. D'ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d'une de ses nombreuses vertus.

- Soulager un mal de gorge : pour apaiser une gorge irritée naturellement, diluez dans de l'eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d'eau salée et de vinaigre de cidre
- Faciliter la digestion : le vinaigre de cidre permettrait d'équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.
- Arrêter le hoquet : retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter

le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?

- Réduire les symptômes d'allergies : le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.
- Traiter les pellicules : une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L'acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- Retrouver l'énergie : vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d'obtenir un regain d'énergie.
- Prendre soin des cheveux et de la peau : une peau en santé commence de l'intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d'améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour vous débarrasser des résidus et donner de l'éclat à votre chevelure.
- Régulariser la glycémie : certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d'ajouter ce produit à leur alimentation.

## Comment consommer le vinaigre de cidre ?

Bien qu'il n'existe aucune directive officielle quant à la consommation du vinaigre de cidre, certains experts recommandent d'en prendre une à trois cuillères à thé par jour avec de l'eau et d'ajuster la dose selon la façon dont le corps réagit. De plus, il est généralement préférable de le

diluer dans de l'eau en raison de son acidité.

Le moment de la journée où vous consommez le vinaigre de cidre dépend entièrement de vous. Vous pouvez le prendre à jeun le matin ou après un repas pour favoriser une bonne digestion.

Boire le vinaigre directement n'est pas le seul moyen de l'intégrer à sa diète. En effet, ce produit est délicieux en vinaigrette, et il peut facilement remplacer d'autres variétés de vinaigre dans vos recettes.

## Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre

Un des effets secondaires possibles est l'érosion de l'émail. Heureusement, vous pouvez éviter cet inconvénient en consommant le vinaigre de cidre avec une paille (pour une option plus écologique, privilégiez une paille réutilisable en métal ou en plastique!). Pour vous assurer qu'il ne reste aucun résidu sur vos dents, rincez-vous la bouche après en avoir consommé.

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n'est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

Contrairement à la croyance populaire, le vinaigre de cidre n'est pas un remède maison approprié pour traiter l'acné ou soulager des piqûres. En effet, une utilisation topique peut causer de l'irritation et même des brûlures.

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l'hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération,

car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu'il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d'insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l'intégrer à leur alimentation.

# 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 antiinflammatoires 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 ½ 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 élixir 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 BIENFAITS DU ZINC

## Quel est le rôle du zinc ?

Le **zinc** est un oligo-élément qui a un rôle primordial pour la peau. En effet, le zinc agit sur certains problèmes cutanés, comme l'acné, et entretient la jeunesse cellulaire.

Il a aussi un rôle dans la synthèse des protéines. Le zinc favorise le processus de cicatrisation des plaies; Il agit en tant qu'antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des cheveux et des ongles.

Il a également d'autres fonctions organiques sur le système nerveux, la prostate, le système immunitaire et le processus de cicatrisation. Il a aussi un rôle dans la régulation du taux d'insuline dans le sang.

## Quels sont les bons apports en zinc ?

Un adulte de constitution normale a besoin de 12 mg (femmes) à 15 mg (hommes) de **zinc** par jour. Certaines personnes ont cependant des besoins en zinc plus importants, notamment en cas d'acné ou de pratique sportive intensive où le dosage recommandé est augmenté à 40 mg par jour, et les femmes enceintes et allaitantes, qui doivent consommer 19 mg de zinc par jour.

# Quels sont les effets du zinc sur la santé ?

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l'insuline. Le zinc est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

# Quels sont les risques d'une carence en zinc ?

Il n'est pas rare de souffrir d'une carence en zinc, surtout quand on suit un régime végétarien, car le zinc d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme. En cas de carence en zinc, on peut relever les signes suivants :

• une grande fatigue ;

- des troubles sensoriels (odorat, goût, vue) ;
- une perte d'appétit et de poids ;
- un retard de croissance et des difficultés d'apprentissage;
- de l'impuissance ;
- des problèmes de peau (sécheresse, boutons...).

# Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

- les crustacés, surtout les huîtres ;
- la viande rouge, surtout le foie ;
- les céréales complètes ;
- •le jaune d'œuf ;
- les légumes, surtout le soja, les pommes de terre et les haricots verts.