

LES BIENFAITS DU MELON

1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

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

2. CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

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

3. CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

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

4. CONTRE LE CANCER

Difficile de le cacher avec sa jolie couleur orange: le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

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

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

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

4. CONTRE LE CANCER

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

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

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

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

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

7. BON POUR LA VUE

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

8. BON POUR LA PEAU

On dit souvent que grâce à sa richesse en bêta-carotène, le

melon est un aliment qui active la production de mélanine et le bronzage, pour un effet bonne mine très appréciable. Mais ce n'est pas tout : le melon favorise également la production de collagène (pour une peau moins relâchée, plus élastique et moins ridée) et la cicatrisation.

9. CONTRE LA CONSTIPATION

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

10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

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

LES BIENFAITS DU MELON AMER

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

On l'utilise sous forme de thé en Afrique, en Asie et en Amérique Latine, car sa consommation régulière semble réduire

le niveau de sucre dans le sang. Il a d'ailleurs été surnommé « l'insuline végétale ».

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

1. Régulation de la glycémie

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

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

2. Propriétés antioxydantes

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

- **Réduction du stress oxydatif** : En combattant les radicaux libres, le momordique aide à protéger les cellules du vieillissement prématûr et de l'inflammation chronique.

- **Protection contre les maladies** : Les antioxydants jouent un rôle clé dans la prévention des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

3. Effet bénéfique sur la digestion

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

Stimule la digestion

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

Détoxification du foie

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

4. Renforcement du système immunitaire

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

Autres nutriments :

- **Vitamine A** : Aide à maintenir la santé des muqueuses et

des yeux.

- **Zinc et fer** : Essentiels pour la formation des cellules immunitaires et la lutte contre les infections.

5. Propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes

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

Utilisation en application topique :

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

6. Aide à la perte de poids

Le momordique est un allié naturel pour la **perte de poids**. Faible en calories, riche en fibres et possédant des propriétés qui améliorent la digestion et l'élimination des toxines, ce fruit est souvent recommandé dans les régimes minceur.

Mécanismes d'action :

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

à stabiliser les niveaux d'énergie et à éviter les fringales sucrées.

7. Protection contre les maladies cardiovasculaires

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

Effets sur le cholestérol :

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

8. Propriétés anticancéreuses potentielles

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

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

9. Régulation hormonale

Le momordique est parfois utilisé pour améliorer la **régulation**

hormonale, en particulier chez les femmes. Il aide à soulager les symptômes de certains troubles hormonaux, tels que les déséquilibres liés à la ménopause ou au syndrome prémenstruel.

Effet sur les cycles menstruels :

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

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

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

Il se trouve également en gélules prêt à consommer dans des compléments alimentaires vendus en parapharmacie

LES BIENFAITS DU MIEL



1. Le miel est un antibactérien
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.
5. Il renforce l'immunité.
6. Boire de l'eau tiède avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
7. **Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.**
8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.
9. Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.
10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de

carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.

11. Il soulage les maux de gorge.

12. Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.

13. Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d'ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.

14. Il réduit l'inflammation et la douleur.

15. Il contient des phytonutriments, qui posLes bienfaits du piment sur la santé :sèdent des propriétés pour prévenir le cancer.

16. Il soulage les indigestions et le reflux acide.

17. Il détruit les bactéries causant l'acné.

18. Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.

19. Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.

20. Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.

21. Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l'eczéma.

22. Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.

23. Il favorise l'endurance chez les athlètes.

24. Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager l'arthrite. Mélangez du miel à de l'eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant

la partie concernée.

25. Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.

26. Le miel aide à calmer l'anxiété.

27. Il réduit le stress métabolique.

28. Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.

29. Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.

30. Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.

31. Il soulage les nausées matinales.

32. Il calme le hoquet.

33. Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.

34. Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de siroter 1 demi-verre d'eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

35. Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l'œil infecté.

36. Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillérée de miel chaque soir avant de se coucher.

37. Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères

à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

38. Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l'eau chaude.

39. Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

40. Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.

LES BIENFAITS DU MORINGA

Le Moringa est un arbre très grand à croissance rapide qui pousse dans des régions tropicales.

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE

Les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et **l'élimination des toxines**. Le moringa aide à garder un organisme sain grâce à un foie plus efficace !

RICHE EN CALCIUM

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est

pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire ou stopper votre consommation de laitages.

RICHE EN OMÉGA 3 ET 6

La feuille de moringa contient des acides gras essentiels, en particulier **beaucoup d'oméga 3 dont notre alimentation est carencée** (1000mg/100g), et peu d'oméga 6 dont nos apports sont trop élevés. L'équilibre entre ces acides gras polyinsaturés est crucial pour une foule de processus importants : le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral et hormonal, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoides et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

le moringa est un complément santé à la fois polyvalent et efficace. Il favorise la perte de poids en accélérant le métabolisme et en stoppant les envies de grignotages. Les extraits de cette plante miracle stimulent également le système immunitaire et booste l'organisme. Il réduit la production de mauvais cholestérol dans le sang. Le moringa possède aussi des vertus cheveux : il nourrit, hydrate et fortifie profondément la chevelure afin de lui rendre toute sa brillance, son éclat et sa douceur.

CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION

Le moringa est utilisé par des malades qui souffrent d'hypertension ou de diabète avec des résultats positifs. C'est un super-aliment qui contient beaucoup de nutriments pour réguler pression artérielle. Chez les diabétiques, le moringa aide avec sa valeur nutritive.

POUR LA PERTE DE POIDS

Vous pouvez le consommer sous forme de gélule ou de poudre, mais aussi en faire du thé. Pour préparer du thé de moringa, laissez infuser des feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Attendez 5mn.

POUR EMBELLIR LES CHEVEUX

La poudre de moringa peut servir de masque capillaire. Pour profiter de ses vertus cheveux, il suffit de la mélanger avec de l'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue sur votre chevelure. Laissez ensuite reposer une demi-heure avant de laver vos cheveux avec votre shampooing habituel. Sinon, vous pouvez aussi utiliser l'huile de moringa. Appliquez-la directement sur votre cuir chevelu humide. Massez légèrement pendant quelques minutes puis lavez vos cheveux à l'eau tiède.

POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE

Vous pouvez consommer quotidiennement 2 à 4 gélules de moringa, en fonction des recommandations de votre spécialiste en nutrition. Ou alors vous pouvez boire une ou deux tasses de thé de moringa par jour. La cure peut durer un, trois ou encore six mois.

DANS VOTRE ASSIETTE !

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour

accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

Posologie et mode d'emploi du Moringa

Le Moringa se consomme sous différentes formes. Choisissez celle qui vous convient en fonction de vos besoins.

Feuilles sèches : Vous trouverez principalement les feuilles de Moringa sous forme séchées. Elles se dégustent en infusion entre 2 et 3 tasses par jour pendant trois semaines maximum. Disposez une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude et filtrez la préparation au bout de 10 minutes.

Gélules : Le Moringa se trouve également sous forme de gélules. Nous recommandons une prise de 2 à 5 g par jour sur une période de trois mois dans le cadre d'une cure.

Poudre : Si le goût légèrement amer et piquant du Moringa ne vous dérange pas, vous pouvez choisir de le consommer sous forme de poudre. Mélangez 1 à 2 cuillères à café de poudre de Moringa dans un jus, un verre d'eau, un smoothie ou un yaourt pour booster votre énergie en période de baisse de vitalité. Le Moringa peut aussi se saupoudrer sur des préparations salées pour relever des plats ou mélanger à vos pâtisseries à l'instar du matcha dans des cakes faits maison.

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

- **Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine**

C.

Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêta-carotène qui sont de puissants antioxydants.

LES CONSEILS DE NINA:

pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines et de minéraux, il faut consommer une portion généreuse de persil. Comptez 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché à parsemer dans une omelette, un taboulé, une salade, une vinaigrette...

• Le persil pour détoxifier l'organisme

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

En pratique : déposez un bouquet de persil dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrer puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

• Le persil pour contrer la mauvaise haleine

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail (5).

En pratique : infusez quelques feuilles de persil que vous utiliserez en gargarisme pour vous rincer la bouche ou mâchez simplement un brin de persil.

• Le persil pour faciliter la digestion

Le persil possède des propriétés digestives et antispasmodiques. Il est donc intéressant pour soulager ballonnements, coliques, gaz intestinaux.

En pratique : plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

• Le persil pour réguler le flux menstruel

Le persil renferme de l'apiol, une substance aux propriétés emménagogues. Autrement dit, il aide à régulariser ou rétablir les règles interrompues (aménorrhée) mais aussi à soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

• Le persil pour bloquer la lactation

Le persil a des propriétés anti-galactogènes (6). Il est donc préconisé pour empêcher la montée de lait, soulager les engorgements laiteux ou encore pour aider en douceur le sevrage.

En pratique : consommez-le en tisane ou, en cas d'engorgement, plongez quelques feuilles de persil dans un peu d'eau chaude et déposez en cataplasme sur les seins.

• Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire

Utilisez-le sous forme de cataplasme pour apaiser une piqûre d'insecte ou décongestionner une ecchymose, ou sous forme de tisane pour calmer la toux.

• Le persil, un aliment anti-cancer ?

L'apigénine – qui abonde dans le persil – fait l'objet de nombreuses études. Ce flavonoïde aurait des propriétés anticancéreuses (1, 2) et contribuerait à réguler le glucose sanguin (3). D'autres recherches sont néanmoins nécessaires pour venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

Contre l'anémie

Fort d'une bonne teneur en chlorophylle, le persil aide à purifier le sang. Aussi, sa contenance en vitamine C permet de mieux absorber le fer dont les anémiques manquent.

Contre l'arthérosclérose (perte d'élasticité des artères due à la sclérose)

La vitamine C prévient le durcissement des artères et rend les vaisseaux sanguins plus souples.

Contre l'arthrite

L'arthrite est une pathologie de type inflammatoire que la vitamine C contenue dans le persil peut atténuer.

Contre les troubles urinaires

Le persil a un effet diurétique, car il contient de la myristicine et de l'apiol qui ont le pouvoir d'améliorer le flux urinaire et d'éliminer les bactéries.

Aide à prévenir le cancer

Monoterpènes, les phthalides et les polyacétylènes sont autant d'antioxydants qui aident à neutraliser les substances cancérogènes.

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Grâce à sa teneur en vitamines B9 qui peut réduire le taux d'homocystéine dans le sang qui peut être la cause des problèmes cardio-vasculaires.

Contre les radicaux libres

Avec sa forte teneur en antioxydants, le persil peut aider à prévenir les dommages qu'ils causent aux tissus et aux cellules.

Renforce le système immunitaire

Le persil contient davantage de vitamine C que l'orange ! Parfait pour renforcer les défenses immunitaires.

Fortifie les yeux

Les caroténoïdes présents dans la plante sont bons pour les yeux.

Favorise la cicatrisation

L'histidine (acide aminé) présent dans le persil favorise la cicatrisation des tissus. Il est de bon ton de boire des jus de persil après une opération pour favoriser la cicatrisation.

Soulage l'asthme

Le persil peut soulager les voies respiratoires. Il est recommandé d'en user pour les asthmatiques.

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 sur les radicaux libres, les cancers, le système cardio-vasculaire, 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

Le piment est riche en oligo-éléments :

- **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 musculaire** et 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 anti-hypertensives 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
- agit 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 aphes
- 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 prématué 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.