

# LES BIENFAITS DE L'HUILE DE TOURNESOL

L'huile de Tournesol est réputée principalement pour son utilisation culinaire , mais elle regorge aussi de bienfaits pour la peau et pour le bien-être en général. En raison de ses propriétés émollientes, l'huile de tournesol améliore la rétention de l'humidité au niveau de la peau, parfaite pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles.

Avec ses acides gras et ses vitamines , elle hydrate la peau sans laisser de film gras. Très douce, c'est une huile qui est aussi utilisée pour masser les nourrissons : elle crée une barrière protectrice qui permet de limiter les risques d'infections de la peau.

## **Un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées**

Son atout ? Une teneur en acide linoléique exceptionnelle, qui peut dépasser 75 % de sa composition . Cet acide gras polyinsaturés ( oméga 6) joue un rôle crucial dans l'hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser . C'est en effet l'un des éléments lipidiques indispensables au fonctionnement de ses membranes cellulaires.

En protégeant et en fortifiant le noyau des cellules, ils les aident à lutter contre les agressions (UV, pollution...). En cas de carence en acides gras essentiels , l'épiderme se dessèche et perd de son élasticité. Au contraire , lorsque l'apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) est suffisant, la couche cornée est de bonne qualité , et la peau est souple.

---

# LES BIENFAITS DE L'OIGNON

Les oignons sont riches en certains composés extrêmement puissants, aux nombreux bienfaits pour la santé. Dans les dernières décennies, des dizaines d'études liées aux bienfaits de l'oignon ont démontré que les oignons pouvaient procurer une protection exceptionnelle pour le système cardiovasculaire et les nerfs.

Par ailleurs, les oignons améliorent le système immunitaire, empêchent la propagation de plusieurs types de tumeurs et équilibrent les hormones. Les bienfaits des oignons sont nombreux et préservent la santé de l'organisme.

Les oignons peuvent prévenir le durcissement des artères, diminuer le taux de cholestérol, stabiliser la pression artérielle et améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Bien qu'on ne puisse pas prétendre que l'oignon peut guérir le cancer, il est certainement utile de l'ajouter à toute thérapie, car il peut réduire le risque de cancer.

Beaucoup de scientifiques ont été surpris lorsque des études ont prouvé que l'oignon avait la capacité de modifier la glycémie, luttant contre le diabète et l'obésité.

Il est vrai que l'oignon ne peut à lui seul vous garder en bonne forme, mais il va certainement vous aider à atteindre ce but. En effet, l'oignon limite la consommation de sucres et de graisses et aide l'organisme à stabiliser le poids et la glycémie.

## La valeur nutritive de l'oignon

Les oignons sont riches en un type de flavonoïde connu sous le nom de quercétine. Ce flavonoïde est un puissant antioxydant qui a des propriétés anti-cholestérol, anti-inflammatoires et antihistaminiques.

De plus, les oignons agissent comme un antibactérien et éliminent les toxines et les radicaux libres de l'organisme. Les parties de l'oignon les plus riches en quercétine sont le bulbe qui est près de la racine et les couches les plus proches de la peau. La meilleure option est de consommer des oignons locaux et de culture biologique.

## **Les 10 bienfaits des oignons :**

### **1. Les oignons pour calmer la fièvre**

Voici une recette simple pour calmer la fièvre grâce aux bienfaits des oignons :

Hachez quelques oignons et pommes de terre. Ajoutez un peu d'ail haché, mélangez et répartissez cette mixture dans deux chaussettes. Gardez-les toute la nuit et placez un chiffon imbibé de vinaigre de cidre sur votre front.

Cette recette simple permettra de stabiliser la température en une heure.

### **2. Le jus d'oignon pour soigner les blessures chirurgicales**

Le jus d'oignon est un remède naturel et efficace qui permet de guérir les blessures sans avoir recours aux produits pharmaceutiques. De plus, il peut vous aider à prévenir les cicatrices chez les personnes brunes.

### **3. Les oignons contre le rhume**

Depuis des siècles, les oignons sont utilisés comme un remède naturel contre le rhume. Vous pouvez faire bouillir un oignon et boire l'eau comme un thé, avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi simplement le manger cru dès l'apparition des premiers symptômes du rhume.

### **4. Les oignons contre la toux**

Recette à base d'oignon contre la toux :

Pelez et coupez en deux un gros oignon. Utilisez  $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de sucre brun pour couvrir les surfaces de ces deux moitiés. Laissez reposer pendant une heure pour obtenir un sirop. Consommez ce remède deux fois par jour.

Le sucre brun est utilisé pour rendre le jus d'oignon plus comestible. Ceci est un remède efficace, simple et pas cher pour combattre la toux. Vous pouvez également préparer un jus d'oignon avec un peu de miel.

## **5. Pour soulager une irritation des yeux**

Dans le cas d'une irritation des yeux, il suffit de couper une tranche d'oignon pour stimuler les larmes. Cela permettra d'arrêter instantanément l'irritation. Évitez de masser ou frotter vos yeux avec des oignons car cela va aggraver la situation.

## **6. Contre l'accumulation de cire et l'otalgie**

Si vous avez souvent des maux d'oreille ou un trouble causé par l'accumulation de cérumen, mettez un peu d'oignon dans votre oreille. Utilisez la partie centrale de l'oignon (le cœur) car il a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et cela va certainement soulager la douleur. De plus, ce remède rend la cire d'oreille facile à retirer.

Utilisez ce remède avant d'aller au lit, vous ressentirez les bienfaits de l'oignon dans la matinée.

## **7. Les oignons pour soigner les blessures**

Utilisez une tranche d'oignon sur les blessures afin d'éviter les infections et désinfecter la zone. Ensuite, déposez de la peau d'oignon sur la zone concernée. De cette manière, vous allez nettoyer la peau et arrêter le saignement.

Si vous avez une blessure plus grande, mettez un morceau de gaze afin de maintenir la peau de l'oignon, vous pouvez la changer deux fois par jour.

## **8. L'oignon pour calmer les brûlures**

En cas de brûlure, prenez un oignon et coupez-le en deux. Appliquez sur la zone touchée et laissez agir pendant environ 2 minutes, vous remarquerez les bienfaits de l'oignon au bout de 60 secondes.

Après cela, mélangez quelques blancs d'œufs et appliquez-les sur la brûlure. Une fois séchés, placez un morceau de gaze sur la zone touchée. Changez le bandage en cas de besoin.

La brûlure sera rapidement soignée et vous n'aurez pas de cicatrice.

## **9. Les oignons pour éliminer l'infection**

Vous pouvez utiliser de la pâte d'oignon pour éliminer l'infection :

Faites bouillir un peu de lait et mettez-le sur une tranche de pain blanc. Ajoutez un peu d'oignon râpé sur le pain. Mélangez le tout pour obtenir une pâte.

Ensuite, nettoyez soigneusement la zone touchée et appliquez cette pâte à base d'oignon. Laissez agir pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne dure, et retirez-la.

Après quelques heures, les bienfaits de l'oignon agissent et l'infection devrait commencer à quitter le corps. Vous n'aurez qu'à nettoyer la partie infectée, puis répéter la même procédure deux fois par jour jusqu'à éliminer totalement l'infection. Cela prendra entre 2 ou 10 jours, tout dépend de l'infection.

## **10. Pour soulager les piqûres d'abeilles et d'autres insectes**

Après une piqûre d'abeille ou d'un autre insecte, la première chose à faire est de retirer le dard. Ensuite, couvrez la zone avec de l'oignon blanc concassé ou râpé.

Les oignons sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires puissantes, donc lorsque vous utiliserez ce remède, le gonflement va diminuer et grâce aux propriétés antihistaminiques des oignons, vous serez protégé de toute réaction allergique.

---

# **LES BIENFAITS DE L'OIGNON ROUGE**

## **UN PUISSANT ANTIOXYDANTS**

Un oignon de taille normale fournit 13% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sélénium, de la quercétine et des anthocyanes. Idéal pour réduire les symptômes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et d'autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activité antioxydante jusqu'à huit fois supérieures à celle d'autres variétés, selon une étude menée à l'Université Cornell dans l'État de New York.

## **FAIBLE EN CALORIES**

En plus de leur goût exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de régime ou de rééquilibrage alimentaire. Ils ne comportent qu'environ 44 calories. Étant riche en fibres, l'oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le déguster cru.

## **PROTEGE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE**

Une consommation régulière d'oignon est bénéfique et évite la formation éventuelle de caillots sanguins. Elle protège des

risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

## **UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER**

l'oignon est riche en polyphénols, dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

## **BON POUR LA CROISSANCE**

L'oignon participe au bon développement du fœtus lors des premières semaines de la grossesse ainsi qu'à la croissance des enfants grâce à sa haute teneur en acide folique.

## **FORTIFIE LES OS**

D'après les résultats d'études menées par l'institut national de recherche agronomique (INRA), la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l'os.

## **CONTRE LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS**

Les femmes adoptant un régime alimentaire riche en manganèse souffriraient moins de maux de ventre et de sautes d'humeur que celles dont le régime n'en contient pas.

## **RÉDUIT L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

la quercétine réduit l'hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le coeur travaillant moins, il subirait moins de stress.

## **CONTRE L'ANÉMIE**

En plus de tous les autres antioxydants, l'oignon nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ce qui aide à régénérer les globules rouges.

## **SOULAGE LES MAUX D'OREILLES**

Afin de profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-viraux, prenez un morceau du coeur de l'oignon, faites les

chauffer pendant 30 secondes aux micro-ondes, puis placez-le dans votre oreille (ne l'enfoncez pas) durant 10 minutes. Si la gêne persiste, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.

---

## **LES BIENFAITS DE L'ORTIE**

De la racine à la feuille, l'ortie est un véritable trésor de la nature qui mérite d'être redécouvert. Voici un aperçu des incroyables propriétés de l'ortie.

Elle est dépurative, diurétique et hémostatique, aidant à éliminer les toxines, l'excès d'eau et à stopper les saignements. Elle soulage aussi les douleurs liées aux problèmes rhumatismaux et cutanés.

En tant que tonique général, elle combat la fatigue et aide à la convalescence. Elle peut réguler les hyperglycémies naissantes et est riche en vitamines et acides aminés.

L'ortie a également des effets bénéfiques sur la prostate. Les recherches montrent que l'ortie peut aider à soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

## **Les bienfaits de l'ortie et ses**



# vertus

Riche en tanins, en polysaccharides et en lectine, la racine de l'ortie offre des **vertus astringentes**. Elle est souvent utilisée pour soigner les infections de la prostate (prostatites).

Les feuilles d'orties sont **riches en minéraux**, notamment en calcium, en fer, en magnésium et en silice. Elles contiennent également des acides organiques, dont l'acide formique, des acides phénoliques, des coumarines et de l'histamine.

L'ortie est réputée pour ses **propriétés dépuratives** qui permettent d'éliminer les toxines par le reins. Elle soulage les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et favorise l'élimination de l'acide urique. Elle agit également sur les **problèmes de peau** tels que l'eczéma et le psoriasis.

Grâce à ses **vertus diurétiques**, l'ortie favorise l'élimination de l'eau qui a tendance à stagner dans le corps.

C'est une **plante hémostatique**, c'est-à-dire qui arrête les saignements. Elle peut être utilisée en cas de règles abondantes ou bien de saignements importants après un accouchement.

Elle offre aussi un **tonique général** qui aide à lutter contre la fatigue passagère ou chronique. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une convalescence, notamment associée à la prêle.

Elle peut être employée pour faciliter la **régulation des hyperglycémies** débutantes.

Riche en vitamines et acides aminés, elle est également utilisée en jus frais comme **boisson détox**.

---

# LES BIENFAITS DE LA BANANE



## **1- Aide à détoxifier l'organisme**

En consommant régulièrement des bananes, vous limitez la quantité de graisse que vos cellules peuvent absorber. Ce qui facilite une perte de poids rapide à cause de la pectine qu'elle contient.

## **2- Aide à améliorer la vue**

La banane est un antioxydant qui aide à protéger et réparer les cellules. Dans ce fruit, on retrouve aussi d'autres éléments nutritifs comme la vitamine E et la lutéine qui permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire.

## **3- Aide à déstresser**

La banane agit comme un antidépresseur naturel. Elle traite le stress, l'anxiété et l'insomnie. Grâce à sa teneur en potassium, vous serez de bonne humeur. Elle contribue à réguler le stress en envoyant de l'oxygène au cerveau et en gardant un pouls normal, grâce à sa teneur en potassium.

#### **4- Aide à contrôler la pression artérielle**

Selon les chercheurs, la consommation de potassium permet de maintenir la pression artérielle sous contrôle. Riche en potassium, calcium et magnésium, la banane est idéale pour réguler la pression artérielle et protéger contre les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

#### **5- Lutte contre le vieillissement de la peau**

Grâce aux vitamines C et B6 présentes dans la banane, votre peau se dégrade difficilement. Elle permet de garder l'intégrité et l'élasticité de la peau tout en luttant contre les radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané.

---

## **LES BIENFAITS DE LA BANANE PLANTAIN**

### **Source d'énergie**

La banane plantain est particulièrement calorique. Dans une portion de 100 g de banane plantain, on trouve 120 calories. En comparaison, la banane contient 90 calories et la pomme de terre 85 calories. En termes de glucides, la banane plantain se place également en haut de l'affiche avec 28 g de glucides

pour 100 g de banane plantain. Ces calories et ces glucides sont importants pour l'organisme. Ils sont transformés au cours de la digestion en énergie et permettent d'affronter la journée en toute tranquillité. Cependant, il faut faire attention à ne pas ajouter de matières grasses à la banane plantain ou à ne pas l'associer à des aliments trop caloriques. Le risque dans ce cas est de stocker de la graisse et de prendre du poids.

## **Source de vitamines**

Les vitamines sont au rendez-vous avec la banane plantain. Pour affronter l'hiver et booster son système immunitaire, la banane plantain pourvoit aux besoins en vitamine C. C'est donc un atout pour garder la forme et la santé et lutter contre les virus. La banane plantain est également une excellente source de vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B6 et B9, qui sont des antioxydants puissants. La banane plantain est donc une alliée pour préserver la jeunesse de sa peau et faire la chasse aux radicaux libres.

## **Riche en minéraux**

Les minéraux, comme les vitamines et les protéines, sont indispensables à l'organisme. Dans la banane plantain, on trouve du manganèse, du cuivre, du potassium et du magnésium, autant d'atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.

---

# **LES BIENFAITS DE LA BERBERINE**

La berberibe est connue depuis des millénaires par les médecines chinoise et ayurvédique, la berbérine est l'une des plus puissantes molécules du règne végétal. Elle continue de

susciter l'intérêt des chercheurs car elle possède de très nombreuses propriétés qui lui permettent d'offrir un large éventail de bienfaits pour la santé.

### **Contre le diabète**

Réduction de la glycémie à jeun et après repas ;

Réduction de l'hémoglobine glyquée ;

Réduction du taux d'insuline plasmatique et du cholestérol ;

Action sur l'activité des cellules bêta pancréatiques.

### **Contre les aphtes**

Réduction des douleurs liées aux aphtes ;

Diminution de la taille des ulcères causés par les aphtes.

### **Baisse le cholestérol**

Réduction du taux de cholestérol dans le sang ;

Réduction des LDL (mauvais cholestérol) et des triglycérides ;

Augmentation du niveau des HDL (bon cholestérol).

### **Baisse l'hypertension artérielle**

Action vasodilatatrice ;

Réduction de la pression artérielle.

### **SOPK( Syndrome des ovaires polykystique**

Rétablissement de l'équilibre hormonal chez les femmes atteintes de SOPK ;

Efficacité supérieure à la Metformine ;

Moins d'effets secondaires que la Metformine.

## **Favorise la perte de poids**

Diminution de l'IMC ;

Réduction du taux de leptine (hormone de la satiété) ;

Perte de poids moyenne de 2,3 kg ;

Inhibition de la production des cellules graisseuses.

## **Agent antiparasitaire**

Efficace en association avec des antipaludiques ;

Efficace contre la giardiose.

## **Soulage les troubles digestifs**

Soulagement des symptômes du côlon irritable ;

Diminution de la fréquence des diarrhées et des douleurs abdominales.

## **Anti-inflammatoire**

Réduction de l'inflammation des vaisseaux sanguins ;

Lutte contre l'arthrose et la polyarthrite ;

Réduction de l'inflammation des voies respiratoires.

---

# **LES BIENFAITS DE LA CANELLE**

## **Quels sont les bienfaits de la**

# **cannelle ?**

La Cannelle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.

## **Action sur le système immunitaire**

La cannelle est idéale pour soigner tous les maux de l'hiver : rhume, toux, grippe et autres virus. En effet, de par ses propriétés antioxydantes, sa forte teneur en minéraux et vitamines, elle renforce le système immunitaire, possède des propriétés antivirales et antimicrobiennes.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Pour un remède encore plus efficace, ajoutez un trait de jus de citron, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, et sucrez avec un peu de miel. En effet, l'association cannelle, miel, citron est une des associations les plus bénéfiques qui soit d'un point de vue santé.

## **Action sur le système digestif**

La cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, anti-virus, anti-parasitaires et antiseptiques. C'est donc un aliment qui permet de prévenir, et même de soigner les infections et inflammations de la flore intestinale. De plus, elle stimule les sécrétions gastriques.

Ainsi, la cannelle est idéale pour calmer les brûlures d'estomac, lutter contre les problèmes de digestion et les maux intestinaux (ballonnements, diarrhée, indigestions, nausées, vomissements, remontés gastriques, etc.).

En ce qui concerne la diarrhée virale ou bactérienne, la cannelle est d'une grande efficacité, particulièrement grâce à sa puissante action antibactérienne à large spectre.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel et buvez après chaque repas.

## **Action contre le diabète et le cholestérol**

C'est certainement un des usages les plus répandus de la cannelle, son effet sur la glycémie et le taux de « mauvais » cholestérol, employé en médecine chinoise et indienne dans le cadre du traitement du diabète de type 2.

## **Action antistress**

La cannelle possède des vertus décontractantes, et, avec sa douce saveur, on dit qu'elle est réconfortante. Ainsi, il est conseillé d'en consommer en cas d'état de stress et d'anxiété afin d'aider à s'apaiser.

Comment faire ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel.

## **Action sur le poids**

Entre ses vertus réchauffantes, ses propriétés digestives, son effet sur la glycémie, et son action coupe-faim, la cannelle est une des épices les plus employées dans le cadre d'un régime.



# **Thé à la cannelle amincissante :**

## **Liste des ingrédients :**

- 1/2 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de thé
- 1 cuillère à soupe de poudre de cannelle (environ 5 g)
- 1/2 citron
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de miel

## **Préparation de la recette :**

1. Faites bouillir l'eau, une fois à ébullition, mettez le thé et la cannelle à infuser.
2. Couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
3. Filtrez, pressez le demi-citron et servez.

## **Action sur les maladies dégénératives et le cerveau**

C'est un des aliments les plus antioxydants qui soient, ce qui donnerait à la cannelle un effet préventif sur certaines maladies dégénératives, comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Elle serait bénéfique sur le cerveau en général, elle augmenterait le niveau de Benzoate de sodium dans le cerveau, qui permet de réparer et même de créer des neurones, stimulerait l'activité cérébrale, aiderait à éliminer la tension nerveuse. Tout cela fait de la cannelle un stimulant des fonctions cognitives.

Comment faire ? Mettre la cannelle au menu, prendre l'habitude d'en consommer régulièrement dans la nourriture.

## **Effet sur les maux de tête et la migraine**

Ce seraient les vertus réchauffantes de la cannelle qui permettraient d'éliminer les maux de tête et migraines dus à l'exposition au froid.

Comment faire ? Mélangez de la cannelle en poudre avec de l'eau pour former une pâte, appliquez une fine couche sur le front pendant 10 à 15 min.

## **Action sur le cancer**

De nombreuses études sont menées sur l'effet de la cannelle sur le cancer, notamment grâce à l'effet antioxydant de l'épice. Une étude publiée par des chercheurs du département américain de l'agriculture dans le Maryland, conclut que la cannelle réduit la prolifération des cellules cancéreuses de la leucémie et le lymphome.

Il ne s'agit aucunement d'un remède, mais clairement d'un aliment bénéfique.

## **Action contre la chute des cheveux**

La cannelle est aussi employée en cosmétique, notamment pour lutter contre la chute des cheveux en renforçant l'écaille des cheveux, réduisant ainsi leur fragilité et donc leur chute. Elle stimule aussi la repousse des cheveux.

Accessoirement, la cannelle est employée pour blondir les cheveux. En effet, elle contient un enzyme, la peroxydase naturelle, qui permet d'éclaircir les cheveux de manière naturelle. Vos cheveux vont prendre une teinte plus claire que votre teinte naturelle, quelle que soit votre couleur de cheveux. Vous ne passerez jamais de brune à blonde, mais soyez certaine d'obtenir un résultat étonnant !

En plus de tout cela, vos cheveux seront nourris, brillants et éclatants de beauté !

## **Effet sur la peau**

Avec ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques et anti-inflammatoire, la cannelle aide à prévenir et à traiter l'acné, à atténuer les pores et avoir une peau saine, propre et lisse.

Comment faire ? Préparez un masque avec 3 cuillères à café de miel, 1 cuillère à café de cannelle, et 1/2 de poudre de muscade. Appliquez de l'eau chaude sur le visage pour ouvrir les pores, appliquez le masque sur le visage et laissez agir environ 15 min. Rincez abondamment à l'eau tiède et hydratez. À faire une fois par semaine.

## **Action sur les états de fatigue**

La cannelle est un stimulant qui permet de lutter contre les coups de fatigue. Aussi, son action sur la glycémie permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang, en évitant les pics de glycémie, elle permet d'éviter les coups de barre au cours de la journée.

Comment faire ? Consommez la cannelle sous toutes ses formes, mais en cas de coup de fatigue, mâchouillez un bâton de cannelle pour vous tenir éveillé. Vous pouvez aussi ajoutez de la cannelle dans votre café, une bonne manière de consommer la cannelle pour lutter contre un état de fatigue temporaire.

## **Action sur la mauvaise haleine et la santé bucco-dentaire**

Une des utilisations traditionnelles de la cannelle est de traiter les douleurs dentaires et agir contre la mauvaise haleine. On en retrouve d'ailleurs dans de nombreux dentifrices.

Avec ses vertus anti-inflammatoire, antibactériennes, anti-parasitaires et antiseptiques, la cannelle permet de lutter

contre tous les maux de bouches : aphtes, gingivites, douleurs, etc.

Comment faire ? Dans l'usage traditionnel, on applique directement des morceaux de cannelle sur les zones douloureuses pour calmer la douleur. Sinon, un mélange d'une cuillère à café de cannelle et dans un verre d'eau, peut servir en bain de bouche et gargarisme contre la mauvaise haleine.

## **Action sur l'envie de fumer**

Parmi ses bienfaits, la cannelle est reconnue comme réconfortante. Elle possède une action décontractante, anti-stress et contre l'anxiété, effets appréciables pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer qui se retrouve presque tous dans un état d'irritabilité assez avancé.

De plus, la saveur naturellement sucrée de la cannelle calme les fringales compulsives qui accompagnent souvent l'arrêt de la cigarette.

## **Effets aphrodisiaques**

Rien de prouvé scientifiquement, les propriétés aphrodisiaques de la cannelle sont pourtant bien connues. En effet, elle possède des vertus réchauffantes que l'on associe souvent à une montée de libido. Aussi, elle stimulerait la sécrétion d'hormones.

## **Effet sur l'allaitement**

La cannelle est une épice galactogène, c'est-à-dire qu'elle permet de stimuler la sécrétion du lait maternel chez les femmes qui allaitent.

# Action contre les douleurs musculaires

La cannelle possède des vertus décontractantes et anti-inflammatoires, vous pouvez donc soulager des muscles endoloris en massant la zone douloureuse avec une préparation à base de cannelle.

Comment faire ? Mélangez une cuillère à café de poudre de cannelle avec une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères d'eau tiède. Servez-vous en comme huile de massage.

---

## LES BIENFAITS DE LA CANNELLE

### 1. Propriétés anti-infectieuses

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle feuilles est préconisée pour la prévention et la prise en charge de plusieurs infections, dont :

- certaines infections urinaires comme la colibacillose
- certaines infections génitales comme les leucorrhées et les vaginites
- certaines infections intestinales comme les gastro-entérites infectieuses, les colites infectieuses et les amibiases
- certaines infections de la sphère ORL comme les angines et les pharyngites
- certaines infections de la bouche comme les aphtes

Cet usage thérapeutique s'explique par les différentes propriétés anti-infectieuses de l'huile essentielle de cannelle :

- **Activité antibactérienne** : L'analyse de l'huile

essentielle de cannelle a mis en évidence une activité antibactérienne à large spectre. Elle semble en effet inhiber la croissance de plusieurs souches bactériennes telles que *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella Typhimurium*, ou encore *Listeria monocytogenes*. Ces bactéries sont impliquées dans de nombreuses infections courantes.

- **Activité antifongique** : Elle présente également des propriétés antifongique pour inhiber la croissance de champignons et de levures. Elle limite notamment le développement de *Candida albicans*, le champignon unicellulaire à l'origine du développement de candidoses.
- **Activité antivirale et antiparasitaire** : En plus de lutter contre le développement de bactéries, de champignons et de levures, l'huile essentielle de cannelle semble également limiter la croissance de certains parasites et de certains virus.

## 2. Vertus digestives

La cannelle peut être préconisée en cas de digestion difficile. Les études montrent qu'elle peut contribuer à lutter contre certains troubles digestifs comme les ballonnements, les éructations et les flatulences. Les chercheurs attribuent également un effet antispasmodique à la cannelle. Cet effet serait dû à l'eugénol et serait particulièrement efficace contre les spasmes modérés au niveau du tractus gastro-intestinal.

## 3. Effet tonique

D'après les études menées sur la cannelle de Ceylan, celle-ci présente plusieurs propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle pourrait notamment avoir un intérêt en cas de fatigue physique (anesthésie) ou de fatigue nerveuse. A ce titre, la cannelle est parfois présentée comme un stimulant cortico-surrénal ou

un sympathicotonique. Selon certains résultats, la cannelle pourrait également avoir un effet aphrodisiaque. L'huile essentielle de cannelle pourrait ainsi être utilisée comme un stimulant sexuel en cas d'impuissances fonctionnelles masculines.

## **4. Maintien d'une glycémie normale**

En Asie, la cannelle est traditionnellement employée dans le traitement du diabète. Cet usage courant suscite un fort intérêt au sein de la communauté scientifique. Depuis vingt ans, plusieurs études cliniques ont montré que la cannelle pouvait contribuer à maintenir un taux de glucose normal.

## **5. Effets potentiels à l'étude**

Quelques études suggèrent que la cannelle pourrait également avoir un effet hypolipémiant. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt thérapeutique pour la prévention et la prise en charge du syndrome métabolique.

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle est conseillée en cas d'infection. Elle peut aussi être utilisée pour miser sur ses vertus stimulantes. D'après les études menées à ce sujet, il faut diluer entre 0,05 et 0,2 ml d'huile essentielle de cannelle dans du miel ou dans une huile végétale. Il est conseillé de commencer par des dosages faibles. En cas de doute, un avis médical est recommandé.

## **6. Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)**

**Contre-indications :** L'usage de l'huile essentielle de cannelle est déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux enfants. Un avis médical est également recommandé aux personnes asthmatiques.

**Effets secondaires :** Pour éviter l'apparition d'effets secondaires, il est indispensable de respecter les dosages recommandés et d'utiliser l'huile essentielle de cannelle sur de courtes périodes. Un surdosage expose à un risque d'effets indésirables tels que :

- une arythmie cardiaque
- des irritations au niveau de la peau et des muqueuses
- une gastrite

**Précautions d'emploi :** Avant d'utiliser l'huile essentielle de cannelle, celle-ci doit toujours être diluée avec une huile végétale. Il est également conseillé de commencer par de faibles doses pour écarter le risque allergique. En cas de doute, il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé.

---

## LES BIENFAITS DE LA CAROTTE

Oubliez les pilules de vitamine A. Avec cette Powerfood croquant orange, vous obtenez la vitamine A et une foule d'autres avantages pour la santé puissante y compris une belle peau, la prévention du cancer et antiviellissement. Lire comment obtenir le maximum d'avantages de ce légume étonnant.

### Les avantages des Carottes

#### 1. Amélioration de la Vision

La compréhension de la culture occidentale de carottes étant «bonne pour les yeux» est l'un des rares que nous avons eu droit. Les carottes sont riches en bêta-carotène, qui est converti en vitamine A dans le foie. La vitamine A est transformé dans la rétine, de la rhodopsine, un pigment violet



nécessaire pour la vision de nuit.

Le bêta-carotène a été également montré pour se protéger contre la dégénérescence musculaire et cataracte sénile. Une étude a révélé que les personnes qui mangent le plus de bêta-carotène avaient un risque 40 pour cent plus bas de la dégénérescence musculaire que ceux qui consommaient peu.

## 2. Prévention du cancer

Des études ont montré que les carottes réduire le risque de cancer du poumon, cancer du sein et le cancer du côlon. Les chercheurs viennent de découvrir falcarinol et falcarindiol dont ils se sentent provoquer les propriétés anticancéreuses. Falcarinol est un pesticide naturel produit par la carotte qui protège ses racines de maladies fongiques. Les carottes sont une des seules sources communes de ce composé. Une étude a montré le risque de cancer 1/3 inférieure par des souris de carotte-manger.

## 3. Anti-Aging

Le niveau élevé de bêta-carotène agit comme un antioxydant à la cellule dommages causés à l'organisme par le métabolisme normal. Il aide ralentit le vieillissement des cellules.

## 4. saine peau éclatante (de l'intérieur)

La vitamine A et d'antioxydants protège la peau des dommages du soleil. Carences en vitamine A cause de la sécheresse de la peau, des cheveux et des ongles. La vitamine A prévient les rides prématurées, l'acné, la peau sèche, la pigmentation, les taches et le teint inégal.

## 5. Un antiseptique puissant

Les carottes sont connues par les herboristes pour prévenir l'infection. Ils peuvent être utilisés sur les coupes – déchiquetés crus ou cuits et en purée.

## 6. Belle peau (de l'extérieur)

Les carottes sont utilisées comme un masque facial peu coûteux et très pratique. Il suffit de mélanger les carottes râpées avec un peu de miel. Voir la recette complète ici: carotte masque.

## 7. Prévenir les maladies cardiaques

Des études montrent que les régimes riches en caroténoïdes sont associés à un risque plus faible de maladie cardiaque. Carottes ont non seulement le bêta-carotène, mais aussi l'alpha-carotène et la lutéine.

La consommation régulière de carottes permet également de réduire les niveaux de cholestérol du fait que les fibres solubles dans les carottes se lient aux acides biliaires.

## 8. nettoyer le corps

La vitamine A aide le foie en éliminant les toxines du corps. Il réduit la bile et de la graisse dans le foie. Les fibres présentes dans les carottes aident à nettoyer le côlon et d'accélérer le mouvement des déchets.

## 9. Les dents et des gencives saines

Tout est dans la crise! Carottes nettoyer vos dents et de la bouche. Ils raclent la plaque et les particules de nourriture, tout comme des brosses à dents ou du dentifrice. Carottes stimulent les gencives et déclenchent beaucoup de salive, ce qui étant alcaline, équilibre les bactéries, formant de l'acide formant des cavités. Les minéraux dans les carottes prévenir les dommages de la dent.

## 10. Préventions des AVC:

De tous les avantages ci-dessus, il n'est pas surprenant que dans une étude de l'Université Harvard, les gens qui ont mangé plus de six carottes par semaine sont moins susceptibles de souffrir d'un accident vasculaire cérébral que ceux qui mangeaient seulement une carotte d'un mois ou moins.