

# LES BIENFAITS DE LA CLÉMENTINE

La **clémentine** a été « inventée » au début du XXème siècle par le Père Clément, un religieux-agronome de la région d'Oran, en Algérie (qui lui a donné son nom !). Il s'agit d'un hybride de mandarine et d'orange amère ou « bigaradier » -Citrus aurantium.

La clémentine est un fruit d'hiver elle est riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux:

- riche en vitamine C
- source d'oligo-éléments et minéraux
- riche en calcium, magnésium et fer
- peu calorique (25 kcal par clémentine)
- convient même aux personnes ayant un système digestif sensible
- riche en carotène et pro-vitamine 1 : excellent pour la peau et la vue
- propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de flavonoïdes
- utile dans la prévention de certains cancers (bouche, pharynx, œsophage, colon..)

## Aide au système immunitaire

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine c Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

## Protection du réseau vasculaire

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

## **Santé des os**

La clémentine est l'allié de nos os : les caroténoïdes qu'elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

## **Préserve la vue**

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

## **Anti vieillissement de la peau**

La clémentine est riche en vitamine E, anti-oxydant puissant qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

## **Prévention des maladies du cœur**

La vitamine B présente dans la clémentine protège l'organisme contre les troubles cardiaques.

## **Anti-crampes**

Le potassium est l'élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l'arthrose.

---

# **LES BIENFAITS DE LA FEUILLE DE GOYAVE**

Voici les bienfaits des feuilles de goyave pour votre santé:

**Contre la perte de poids**

Les feuilles de goyave aident à perdre du poids.

### **Contre le diabète**

Ils sont particulièrement bénéfiques pour les personnes diabétiques, car ils abaissent le niveau de glucose dans leur corps.

### **Contre le mauvais cholestérol**

Les personnes qui boivent du thé avec des feuilles de goyave voient leur taux de cholestérol considérablement réduit en quelques mois seulement.

### **Contre la diarrhée**

Les feuilles de goyave traitent la diarrhée et la dysenterie.

### **Aide à la digestion**

Les feuilles de goyave en infusion facilite la digestion.

### **Contre la bronchite**

Vous pouvez traiter efficacement et facilement la bronchite avec ces feuilles – elles aident à ouvrir les poumons, à apaiser la toux et à assouplir le mucus.

### **Contre les maux de dents, le mal de gorge et les gencives**

Les feuilles de goyave fraîches sont utiles pour soulager les maux de dents, traiter le mal de gorge et les maladies des gencives.

### **Contre la dengue**

Les feuilles de goyave sont un remède parfait contre la dengue.

### **Contre le cancer de la prostate**

Ils aident contre une maladie aussi grave que le cancer de la

prostate.

Les feuilles de goyave réduisent les risques d'allergie et bloquent les réactions.

### **Contre les blessures et infections**

Les feuilles de goyave peuvent traiter toutes sortes de blessures et d'infections. Par exemple, les otites peuvent être facilement guéries par eux.

### **Contre l'acné et les points noirs**

Vous vous débarrasserez de l'acné et des taches noires sur votre peau si vous appliquez des feuilles de goyave en purée sur les endroits dont vous avez besoin de traiter.

Les feuilles de goyave en combinaison avec de l'eau fonctionneront comme un excellent gommage pour éliminer les points noirs.

### **Antioxydant**

Les feuilles de goyave contiennent des antioxydants qui protègent votre peau du vieillissement, la resserrent et améliorent sa texture et sa tonicité. Pour cela, vous devez appliquer la décoction de feuilles sur votre peau.

### **Contre les démangeaisons**

Ils soulagent également les démangeaisons, qui, soit dit en passant, peuvent entraîner de graves problèmes si elles ne sont pas traitées. Les feuilles de goyave sont un remède parfait contre les démangeaisons car elles bloquent les réactions allergiques.

### **Contre la perte de cheveux**

En outre, les feuilles de goyave mûres sont excellentes contre la perte de cheveux. Vous pouvez les faire bouillir dans l'eau, puis les appliquer sur votre tête et faire des

mouvements de massage.

---

# LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

La goyave est un fruit idéal à consommer au quotidien, pour sa saveur délicieuse, sa valeur nutritionnelle et ses multiples bienfaits médicaux et curatifs.

**La goyave – également connue sous le nom de corossol ou de graviola – est un fruit tropical** riche en vitamines (C, B1 et B2) et en minéraux (magnésium, potassium, cuivre, et fer) qui renforcent notre organisme.

Elle se démarque également par sa forte teneur en fibres, qui accélèrent le processus digestif.

Ce n'est pas une plante commune, mais une option délicieuse et idéale pour réaliser une variété de jus et de boissons.

En plus de son goût, en la consommant vous profiterez des nombreux bienfaits qu'elle possède pour votre santé.

## 1. Prévient le cancer

Le jus de goyave aide à combattre le cancer et tout autre type de tumeur maligne.

C'est l'un des rares remèdes naturels qui a été efficace pour prévenir tous les types de cancer – surtout du sein, du colon, de la prostate et des poumons -.

- **Le jus de goyave a une action antioxydante pour l'organisme**, car il aide à éliminer les toxines qui provoquent des maladies chroniques comme le cancer.
- C'est pourquoi il est recommandé de boire du jus de

goyave comme thérapie naturelle qui accompagne les procédés médicaux chez des patients souffrant de cancer.

## **2. Idéal pour perdre du poids**

**Ce fruit aide à perdre du poids car il contient peu de calories.** 100 grammes de fruit contient seulement 65 calories.

## **3. Protège vos organes et retarde le vieillissement**

La goyave **aide à prévenir les dommages causés dans les nerfs et à garder un cœur sain.**

- Grâce à sa forte teneur en vitamine B1, elle est capable d'accélérer le métabolisme, ce qui nous garantit une bonne circulation sanguine et une bonne pression artérielle. De plus, son apport en vitamine B2 est nécessaire à la production d'énergie du corps, aux fonctions du système nerveux et à l'entretien du cœur.
- **Ses grandes quantités de vitamine C en font un excellent antioxydant.** De cette manière, elle aide à augmenter la résistance du corps et à retarder le processus de vieillissement.

## **4. Prévient la grippe**

Grâce à sa vitamine C préalablement mentionnée, la goyave contribue également à prévenir et à contrecarrer la grippe et le rhume.

De cette manière, cela se répercute positivement sur le renforcement du système immunitaire, car elle augmente nos défenses pour faire face aux virus et aux bactéries.

Ses propriétés nutritives permettent à notre corps de rester en bonne santé.

## **5. Renforce les os et prévient l'ostéoporose**

Grâce à ses apports en phosphore et en calcium ce fruit est

idéal pour nous assurer une bonne santé osseuse et dentaire.

Elle est fortement conseillée pour les femmes à l'étape de la ménopause, car c'est une excellente manière de protéger les os face à la perte de densité dont elles souffrent à cause de la perte d'œstrogènes.

## **6. Prend soin du foie**

La consommation régulière de ce fruit est une manière saine de **soutenir les fonctions autant du foie que de la vésicule biliaire.**

Sa richesse en antioxydants favorise la dépuración de cet organe et l'aide dans le processus de digestion des graisses afin qu'il travaille dans de parfaites conditions.

## **7. Une option saine pour les personnes diabétiques**

Les sucres contenus dans ce fruit sont faciles à métaboliser et ses composants **aident à combattre et à stabiliser les pics de glucose dans le sang.**

Le jus de goyave non sucré est une option naturelle très adaptée pour les personnes diabétiques. Cette boisson leur apportera les calories nécessaires sans altérer les niveau de sucre.

## **8. Régule le transit intestinal**

Grâce à sa teneur en fibres naturelles, le jus de goyave est une manière positive de lutter contre la constipation.

D'autre part, **elle est également utile pour rétablir et prendre soin de notre flore intestinale, car elle arrive également à optimiser son système digestif.**

## **9. Aide à concilier le sommeil**

De nombreuses personnes souffrant d'insomnie conseille de consommer de la goyave pour combattre les problèmes

**d'insomnie. Car ce fruit nous aide à avoir un sommeil tranquille et réparateur.**

De la même manière elle est conseillée pour les personnes anxieuses ou stressées car elle contient des nutriments qui agissent sur le système nerveux. Elle fonctionne comme un sédatif naturel qui vous permettra de vous détendre avant d'aller vous coucher.

## **10. Augmente les énergies**

Afin de ne pas avoir recours à des produits énergisants commerciaux et riches en composants stimulants, **il est bon de prendre en considération la goyave qui représente une source très saine d'énergie**

---

# **LES BIENFAITS DE LA GOYAVE**

## **Renforcement du système immunitaire**

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour renforcer le système immunitaire, l'alimentation ne doit pas être négligée. À cet effet, la goyave est la parfaite alliée pour protéger le corps des infections et des agents pathogènes. La vitamine C qu'elle contient en grande quantité favorise la production de globules blancs, cellules impliquées dans la défense immunitaire. Elle est donc bénéfique pour nettoyer les voies respiratoires et éviter d'attraper une grippe ou un rhume.



# **Antioxydant**

La goyave possède des propriétés antioxydantes naturelles exceptionnelles. En effet, elle est riche en lycopènes, un pigment rouge de la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont plus présents dans les goyaves à chair orange et rouge que dans celles à chair blanche.

## **Facilite la digestion**

La haute teneur en fibres de la goyave, notamment la pectine, est bénéfique pour le système digestif. Elle permet d'augmenter le volume des selles et accélère le transit intestinal. Elle est aussi préconisée pour nettoyer les intestins et soulager la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

## **Contre l'hypertension, l'obésité et le diabète**

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.

En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

## **Anti-inflammatoire**

Les feuilles de la goyave sont d'excellents remèdes anti-inflammatoires naturels. Leurs composantes permettent de soigner les blessures et de calmer les éruptions cutanées. Elles possèdent également un pouvoir anesthésique, et sont

pour cette raison utilisées pour soulager les maux de dents.

Pour profiter de ces vertus, il est recommandé de bouillir quelques feuilles dans un demi-litre d'eau. Après avoir laissé reposer le tout pendant quelques minutes, filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Il suffit d'utiliser la décoction sur les zones lésées de la peau. Elle peut aussi être prise en bain de bouche pour prévenir les caries et soulager les douleurs.

## **Bienfaits sur la peau**

Outre ses vertus sur la santé, la goyave présente également de nombreux bienfaits en cosmétologie. Grâce à ses capacités astringentes, elle retarde le vieillissement et raffermi la peau tout en lui donnant de l'éclat. Quelques petites astuces à connaître pour une peau saine et en bonne santé :

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.
- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
- Pour prévenir l'acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l'eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.

---

## **LES BIENFAITS DE LA MANDARINE**

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues

et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

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

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

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

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l'océan de vertu que possède la mandarine n'hôte en rien la particularité de ce

fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

### **Contre-indications**

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

---

## **LES BIENFAITS DE LA MANDARINE**

### **Peu calorique**

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

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

### **Anti fatigue**

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

### **Riche en antioxydants**

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres,

responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

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

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

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

## **Prévention des maladies cardio-vasculaires**

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

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

## **Riche en minéraux et oligoéléments**

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

---

# LES BIENFAITS DE LA MANGUE

## 1. La mangue fait partie des aliments anti-fatigue

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

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

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

## 3. La mangue aide à bien protéger son cœur

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

## 4. La mangue, une alliée pour bien

# digérer

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

## 5. Dans quels cas ne pas consommer de mangue ?

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

## 6. Comment savoir si une mangue est mûre ?

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

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

### LES CONSEILS DE NINA:

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

---

# LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

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

## La course à pied

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

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

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

## La marche

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

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



influent sur la motivation et le bonheur.

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

### **Les bienfaits de la marche**

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

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

### **Comment ça marche ?**

- Portez des chaussures de sports adaptées
- Adoptez une bonne posture, le dos bien droit
- Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater
- Protégez votre peau en appliquant un écran solaire
- Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

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

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

## Ingrédients

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

## Préparation

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

## Dosage

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

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

---

# LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

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

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

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre**

**le vieillissement.** Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la micro-circulation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

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

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

## **Pour ses propriétés anti-cancer**

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

## **Pour réduire les risques de surpoids**

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

## **Pour soigner les troubles digestifs**

Ce fruit est également connu pour soigner les troubles

digestifs. Il serait particulièrement efficace à la fois contre la diarrhée et contre la constipation en agissant comme laxatif doux.

## **Pour renforcer le système immunitaire**

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

## **Pour améliorer la vision nocturne**

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

---

## **LES BIENFAITS DE LA PAPAYE**

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

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

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

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

#### ▪ LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE

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

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

#### ▪ LA PAPAYE AMÉLIORE LA SANTÉ INTESTINALE

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

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

#### ▪ LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au

jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux.

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

#### ▪ LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE

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