

# LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER 2

## Bienfaits des feuilles de laurier

La feuille de laurier, et par conséquent le thé, est riche en potassium, magnésium et vitamines B6, B9 et C et possède des propriétés diurétiques, antifongiques, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, antioxydantes et expectorantes, et peut être utilisée pour aider au traitement de diverses affections.

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de **1 à 3 g de feuilles de Laurier par jour pendant 30 jours** diminuait la glycémie, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol HDL

### 1. Antimicrobien

Les huiles concentrées dans les feuilles de laurier ont une action antimicrobienne, agissant contre certaines bactéries telles que *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus* sp., *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, qui sont responsables d'infections de la peau, du système gastro-intestinal et des voies urinaires, par exemple. En outre, l'extrait de feuilles de laurier a une action antifongique contre certaines espèces de champignons.

### 2. Diabète de type 2

Les feuilles de laurier améliorent la fonction de l'insuline, l'hormone responsable de l'entrée du glucose dans les cellules

de l'organisme pour fournir de l'énergie, de la régulation de la glycémie et est importante dans la prévention et le contrôle du diabète.

### **3. Cholestérol**

L'extrait sec de feuilles de laurier contient des huiles essentielles telles que le cinéol et des polyphénols à l'activité antioxydante qui aident à réguler le cholestérol sanguin en réduisant le cholestérol LDL et les triglycérides, tout en augmentant le taux de cholestérol HDL dans le sang. Ainsi, le laurier peut contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires tels que l'athérosclérose, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

### **4. Troubles gastro-intestinaux**

Les feuilles de laurier, grâce à leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques, peuvent aider à traiter divers troubles digestifs, tels que les ulcères, par exemple, ainsi qu'à soulager les crampes d'estomac et d'intestin. En outre, les feuilles de laurier contiennent des tanins, qui ont une forte action astringente, utile en cas de diarrhée.

En outre, les composés actifs de la feuille de laurier provoquent une augmentation de la quantité de sécrétion d'enzymes et de mucus gastrique, ce qui contribue à améliorer la digestion, ainsi qu'à avoir un effet protecteur sur les lésions gastriques.

### **5. Douleurs**

Le laurier possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les douleurs rhumatismales et les inflammations ostéo-articulaires, l'arthrite, les entorses et les contusions.

## **6. Tumeurs**

L'huile essentielle de laurier et certaines de ses substances actives ont une activité antioxydante et anticancéreuse, empêchant la croissance des cellules tumorales.

## **7. Problèmes respiratoires**

Les feuilles de laurier ont un effet expectorant et ont la capacité d'éliminer l'excès de flegme et de mucus présent dans les voies respiratoires, elles sont donc capables de favoriser le soulagement de la congestion nasale. Cela aide à libérer l'haleine, étant indiqué en cas de rhume, de grippe et de bronchite.

En outre, comme il possède une activité antibactérienne et antiseptique, il est également utile pour éliminer toute bactérie ou virus pouvant causer des infections du système respiratoire, prévenant ainsi l'apparition de maladies.

## **8. Calculs rénaux**

L'extrait de feuille de laurier, ainsi que d'autres plantes médicinales, pourrait aider à prévenir les calculs rénaux car il est capable de diminuer la quantité d'uréase dans le corps, une enzyme associée à un risque accru de calculs rénaux. Cependant, d'autres études sont encore nécessaires pour confirmer cet effet du laurier.

## **9. Mémoire**

Le laurier possède des propriétés antioxydantes qui pourraient améliorer la mémoire et, en même temps, réduire efficacement les autres problèmes cognitifs qui peuvent apparaître avec l'âge, notamment les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, par exemple.

## 10. Relaxation

Les feuilles de laurier contiennent des substances telles que le linalol et le cinéol, qui libèrent des huiles essentielles qui aident à détendre le système nerveux central, soulageant ainsi le stress et l'anxiété.

## 11. Entretien du Foie

Le laurier est traditionnellement utilisé pour **favoriser la digestion en stimulant la production de bile par le foie**. Une meilleure production de bile peut aider à décomposer les graisses et à faciliter leur absorption par l'intestin, ce qui peut soulager certains symptômes de l'indigestion.

Le laurier a la même action bénéfique que la menthe (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Elles aident la détoxification du **foie**, ce qui en fait un parfait remède **pour** la « gueule de bois »

## Infusion des feuilles de laurier

Le thé est une excellente alternative pour profiter de tous les bienfaits des feuilles de laurier, et est considéré comme une bonne option en cas de mauvaise digestion, d'anxiété et de stress, par exemple.

### Ingrédients :

- 1 ou 2 feuilles de laurier séchée ;
- 1 tasse d'eau bouillante.

### Comment préparer:

Pour préparer le thé, il suffit de placer les feuilles de laurier dans de l'eau bouillante et de la laisser hors du feu

pendant environ 10 minutes. Ensuite, filtrez et buvez le thé 3 à 4 fois par jour.

## **Effets secondaires possibles**

Les feuilles de laurier sont considérées comme sûres lorsqu'elles sont utilisées dans la cuisine ou comme thé. Cependant, consommée en quantité supérieure à celle recommandée, elle peut provoquer une somnolence, car cette plante a un effet calmant et est capable de ralentir le système nerveux, ainsi que des altérations gastro-intestinales, comme des diarrhées ou des crampes abdominales, ou des maux de tête, par exemple.

En raison de sa capacité à contrôler le taux de sucre, une consommation excessive de laurier peut également faire baisser considérablement le taux de sucre dans le sang, provoquant une hypoglycémie.

Il est donc important que la consommation de feuilles de laurier se fasse selon les indications du nutritionniste, du médecin ou du phytothérapeute afin d'indiquer la quantité idéale qui n'entraîne pas d'effets secondaires.

## **Contre-indication**

La consommation de feuilles de laurier n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes qui allaitent ou pendant la grossesse car elle peut stimuler l'avortement. En outre, la consommation de feuilles de laurier doit être faite avec prudence chez les personnes atteintes de diabète, car elle peut réduire considérablement le taux de sucre dans le sang.

En outre, la feuille de laurier ne doit pas être ingérée car elle n'est pas digérée par le système digestif, restant intacte et pouvant se loger dans la gorge ou perforer l'intestin.

Parce qu'il ralentit le système nerveux, il est conseillé d'arrêter d'utiliser le laurier 2 semaines avant toute intervention chirurgicale.

---

# LES BIENFAITS DES FLOCONS D'AVOINE

## 1. L'avoine est dépurative

L'avoine contient une quantité importante d'acides aminés. Ainsi, elle possède une action dépurative pour l'organisme car elle favorise l'élimination des toxines.

## 2. Elle permet d'améliorer la digestion

Riche en fibres solubles, l'avoine faciliterait la digestion des aliments, le transit au niveau des intestins et éviterait donc les problèmes de constipation.

## 3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

On trouve dans l'avoine la présence de bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin. En effet, le bêta-glucane d'avoine ralentit la hausse du taux de glycémie après un repas. De plus, avec un IG (index Glycémique) moyen (de 60/65 environ), ce serait la céréale idéale du petit-déjeuner. Vous pouvez donc l'intégrer dans votre petit déjeuner sous formes de lait ou de porridge et faites vous plaisir en variant les recettes.

## 4. Elle augmente la sensation de satiété

Les flocons d'avoine ont aussi pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. De plus, pour 100g on trouve environ 350 calories, c'est moins que la plupart des céréales petit-déjeuner. C'est donc un aliment que l'on peut privilégier dans le cadre d'un régime.

## 5. L'avoine un allié pour la peau

L'avoine est aussi riche en antioxydants. Elle pourrait ainsi aider à assouplir et à la cicatrisation de la peau. Elle est donc particulièrement recommandée en cas de peaux sèches,

déshydratées, voire même en cas d'eczéma. Astuce beauté : il est possible de réaliser un bain à l'eau d'avoine et/ou un masque avec des flocons d'avoine.

---

# LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

## Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

## Agent immunomodulateur et anti-infectieux

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de

réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique.(maladie liée à la peau)

## **Action antihistaminique**

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

## **Vertus digestives et détoxifiantes**

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxification de l'organisme. Cette plante possède en effet



plusieurs activités bénéfiques :

- **Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.
- **Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.
- **Action diurétique** : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

## Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

## Anti-imperfection

L'huile de Nigelle agit sur les **imperfections de la peau**, notamment les traces d'acné et le sébum. Cette huile sera aussi excellente pour soulager l'atopie de votre peau, telle que l'eczéma ou la dermatite atopique. Elle réduit les rougeurs, apporte confort à la peau qui montre moins d'inflammations. (voir les bienfaits de l'huile de nigelle rubrique les conseils de Nina)

---

# LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA

## 1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

## 2. Les graines de chia facilitent le transit

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

## 3. Les graines de chia renforcent les os et les dents

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

## 4. Les graines de chia hydratent la peau

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia permettent en effet à la peau de se régénérer** en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

## 5. Les graines de chia aident à perdre du poids

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

## 6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide aminé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

## 7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche,

les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

## **8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau**

C'est encore parce qu'elles sont composées à 20 % d'acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

## **9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète**

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète**. Pour cela, il suffit de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

## **10. Les graines chia apportent une meilleure endurance**

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce ce qu'elles sont sources d'énergie et d'endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l'organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !

---

# LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

C'est avant tout un carburant pour l'organisme.

- Le haricot blanc consommé régulièrement pourrait diminuer le risque de maladies cardio-vasculaire favoriser une meilleure santé intestinale (régulation du transit intestinal et prévention du cancer du côlon).
- Le haricot blanc est une **source précieuse de protéines végétales** quasiment dépourvu de graisses et sans cholestérol.
- Il affiche une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium, en fer... donc un profil nutritionnel intéressant.

## Baisse le taux de mauvais cholestérol

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ce mauvais cholestérol, nommé LDL, vient se déposer dans vos artères et augmente ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protège vos artères !

## Prévient certains cancers

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables

d'un vieillissement cellulaire prématuré à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

- des anthocyanines ;
- des saponines ;
- de la vitamine E ;
- du cuivre et du manganèse.

## **Protègent des maladies cardiovasculaires**

Manger régulièrement des haricots vous permettra d'avoir un cœur et des artères en bonne santé !

En effet, les haricots blancs, mais aussi les haricots noirs et les haricots rouges, sont reconnus pour prévenir les problèmes cardiovasculaires car ils sont riches en :

- fibres solubles, qui diminuent l'absorption des acides biliaires ;
- phytostérols, qui réduisent le taux de cholestérol ;
- antioxydants, qui préviennent les maladies liées à l'âge.

## **Favorisent un bon transit**

En plus des fibres solubles, ces légumes secs blancs sont riches en fibres insolubles, dont la consommation est reconnue pour agir de façon bénéfique sur le transit. En effet, ces fibres permettent d'augmenter la masse des selles et de soulager les problèmes de constipation, mais elles jouent aussi un rôle de prévention du cancer colo-rectal.

De plus, les haricots blancs permettent d'équilibrer la flore bactérienne intestinale, car elles contiennent des oligosaccharides, des glucides, et de l'amidon résistant.

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des

flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

Ces haricots sont également nourrissants, et augmentent la sensation de satiété.

## **Source de protéines végétales**

Les végétariens et végétaliens le savent bien, manger des légumineuses permet de combler leur besoin en protéines.

Les haricots blancs, comme le pois chiche le haricot rouge, les lentilles corail, les lentilles vertes et les pois cassés, sont riches en protéines végétales.

Il est important de noter que ces légumes secs ne possèdent qu'une faible teneur en méthionine, un des acides aminés essentiels. Il est donc conseillé de consommer également des noix ou des céréales afin de compléter cet apport en acide aminé essentiel.

## **Santé des os**

Vous cherchez à avoir des os solides ? Les haricots blancs contiennent des minéraux essentiels à la solidité des os, et préviennent ainsi l'ostéoporose :

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

## **Riche en vitamines et minéraux**

Si vous souhaitez avoir une alimentation riche en oligo-éléments et en nutriments pour rester en bonne santé, pensez à manger des haricots blancs !

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

- du fer, qui permet l'approvisionnement de toutes vos cellules en oxygène ;
  - du magnésium, un anti-stress naturel, qui participe à la contraction des muscles, dont le cœur ;
  - du zinc, qui contribue à la sécrétion des hormones thyroïdiennes et à certaines réactions immunitaires ;
  - du potassium et de la vitamine B6, qui sont bons pour le système nerveux entre autres.
- 

# LES BIENFAITS DES NOIX

## 1. CONTRE LE CANCER

Les noix diminuent le risque de cancer Les noix réduisent non seulement le risque du cancer de la prostate, mais aussi celui du cancer du sein.

Selon l'étude, une consommation de noix équivalente à 56 g par jour permet une réduction de 50% du risque du cancer du sein.

## 2. SANTÉ DU CŒUR

Elles améliorent la santé du cœur Les noix sont riches en L-arginine, un acide aminé aux nombreux bienfaits pour les personnes qui souffrent ou ont un risque de maladie cardiovasculaire.

Les noix contiennent également de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel. L'ALA est un anti-inflammatoire naturel qui aide à prévenir la formation de caillots de sang.

une consommation régulière de noix régule aussi le taux de



cholestérol.

Et selon cette étude, consommer plus de noix réduit de manière significative le risque de décès chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire

### **3. ANTIOXYDANT**

La noix est particulièrement riche en antioxydants. Sachez que les antioxydants sont essentiels à votre bonne santé, car ils jouent un rôle important pour combattre le vieillissement. Ces composés réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont à l'origine du vieillissement. De plus, les antioxydants des noix sont particulièrement puissants et ne sont présents que dans de très rares aliments.

Les noix ont une haute teneur en polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant élevé en se liant aux lipoprotéines responsables de l'athérosclérose in vivo. « Chez les humains, les études prouvent que les noix améliorent le taux sanguin des lipides, comme le cholestérol, le HDL, le LDL et les triglycérides. Elles améliorent aussi la fonction endothéliale et réduisent les inflammations, et ce sans aucune prise de poids. »

### **4. FAVORISENT LA PERTE DE POIDS**

Sachez qu'en mangeant des noix, votre sensation de satiété augmente, Résultat, vous grignotez moins et il est plus facile de maîtriser votre poids.

### **5. PANNE SEXUELLE**

Elles améliorent la fertilité masculine C'est certainement l'un des bienfaits. En ajoutant 75 g de noix par jour à l'alimentation des hommes, des chercheurs de l'université de Delaware ont constaté une amélioration de la qualité du sperme, en termes de vitalité, mobilité et morphologie.

### **6. BON POUR LE CERVEAU**

Les cerneaux de noix stimulent le cerveau. Les noix contiennent de nombreux composés neuroprotecteurs, notamment la vitamine E, la vitamine B9, la mélatonine, les acides gras oméga-3 et les antioxydants.

Les études scientifiques indiquent que manger des noix est bénéfique à la santé du cerveau, particulièrement pour augmenter les capacités de raisonnement chez les jeunes adultes. Selon cette étude, manger des aliments riches en antioxydants, y compris les noix, réduit la dégénérescence causée par le stress oxydatif du vieillissement. Cela augmente aussi la durée de vie moyenne du cerveau et améliore les fonctions cognitives et motrices pendant le vieillissement.

## **7. CONTRE LE DIABÈTE**

Les noix aident à réguler le diabète Grâce à leur haute teneur en acides gras bénéfiques à la santé, on sait que les noix améliorent les paramètres métaboliques chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Une étude sur les personnes avec le diabète de type 2 et qui sont en surpoids a démontré que manger 30 g de noix par jour réduit de manière significative les niveaux d'insuline, et ce après seulement 3 mois.

Les cerneaux de noix sont entourés d'une fine pellicule ocre et légèrement amère. C'est d'ailleurs pour se débarrasser de cette amertume que certaines personnes enlèvent cette pellicule en trempant les noix dans de l'eau bouillante. Mais il ne faut pas l'enlever ! En effet, les chercheurs ont calculé que c'est dans cette pellicule que se trouvent 90% des antioxydants des noix. Cette fine couche est donc la partie la plus bénéfique à votre santé ! Pour augmenter les bienfaits des noix sur votre santé, il est conseillé de consommer seulement des noix bio, crues et non irradiées.

---

# LES BIENFAITS DES OEUFS

## Caractéristiques de l'œuf:

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

### **RICHE EN SELENIUM**

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

### **VITAMINE B2**

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

### **VITAMINE B12**

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

### **RICHE EN PHOSPHORE**

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

### **RICHE EN ZINC**

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

### **RICHE EN VITAMINE B5**

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

### **RICHE EN FOLATE**

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

### **VITAMINE A**

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

### **VITAMINE D**

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

### **VITAMINE E**

L'œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

---

# LES BIENFAITS DU BEURRE DE CACAO

## Caractéristiques :

- **anti-oxydant** : Le beurre de Cacao contient des antioxydants naturels capables de neutraliser les radicaux libres, la fameuse vitamine E mais également les polyphénols. Il freine ainsi le vieillissement cutané et lutte contre l'apparition des rides. Il est très apprécié des peaux matures.
- **apaisant** : La composition en squalènes et en phytostérols du beurre de Cacao lui confère des propriétés apaisantes pour les peaux abimées et irritées. Le squalène permet de conserver l'hydratation de la peau afin de lui apporter de la souplesse tandis que les phytostérols cicatrisent la peau.
- **lipolytique** : La théobromine, naturellement présente dans le beurre de Cacao, est réputée pour avoir un effet bénéfique sur l'humeur mais pas que. Elle est également lipolytique, elle va aider les cellules adipeuses à déstocker les graisses. La caféine est également douée de cette capacité, ce qui confère au Beurre de Cacao des propriétés dites amincissantes, mais plutôt par voie cutanée pour lutter contre la cellulite que par voie orale !

- **régénérant cutané** : Le squalène est un composant naturellement présent dans le sébum de la peau. Le sébum permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film lipidique à la surface de celle-ci. Avec l'âge, le squalène diminue et la peau est moins bien protégée des agressions extérieures. Le Beurre de Cacao permet ainsi de palier à ce problème, et stimule en parallèle la synthèse de collagène afin de redonner souplesse et élasticité à la peau.
- **nourrissant** : La composition en acides gras et plus particulièrement en oméga 9, va permettre au Beurre de Cacao de nourrir et de protéger la peau. Ainsi l'acide oléique est naturellement présent dans notre film hydrolipidique et constitue une barrière protectrice pour notre peau..

## **CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS**

Le Beurre de Cacao est très **nourrissant** grâce à sa composition en acides gras. Ainsi, il sera idéal pour **réparer** les cheveux secs et abimés. Il va les nourrir et leur redonner de la brillance tout en les protégeant durablement contre la déshydratation.

- **Conseil d'application** : en application capillaire, appliquer sur toute la longueur des cheveux ou les pointes pendant 30 minutes minimum, toute une nuit si possible, puis laver et rincer.
- **Autres huiles végétales adaptées** : pour une meilleure application, il est possible de mélanger le Beurre de Cacao à une autre huile végétale comme l'huile de coco ou de ricin.

## **CONTRE LES CELLULITES:**

Le Beurre de Cacao possède une action lipolytique, permettant ainsi d'agir efficacement sur les cellules

adipeuses. La théobromine contenue dans le beurre va ainsi aider à déstocker les graisses de ces cellules, tout comme la caféine qui est réputée pour son action amincissante.

- **Conseil d'application** : en application cutanée, appliquer une noisette de beurre sur la zone touchée et masser de façon circulaire pour faire pénétrer.
- **Huile(s) essentielle(s) complémentaire(s)** : pour lutter contre la cellulite, l'huile essentielle de Cèdre de l'atlas sera très intéressante car lipolytique, tout comme celle de Citron ou encore de Criste Marine.
- **Autres huiles végétales adaptées** : d'autres huiles végétales peuvent également être utilisées comme la Reine des prés, le Chanvre, le Baobab ou l'huile de Rose Musquée

## **CONTRE LES PEAUX SÈCHES :**

- Le Beurre de Cacao est particulièrement adapté aux peaux sèches, grâce à sa propriété régénérante cutanée. En effet le squalène présent dans le beurre et naturellement dans le sébum de la peau, permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film protecteur à sa surface. Son action apaisante et nourrissante permettra également de calmer les peaux et de conserver leur hydratation.
- **Conseil d'application** : massez une noisette de beurre sur la zone concernée.
- **Autres huiles végétales adaptées** : pour apaiser une peau sèche, vous pouvez également utiliser l'huile de germes de blé, de baobab ou encore le beurre de karité.



---

# LES BIENFAITS DU BEURRE DE KARITÉ

Depuis la nuit des temps, en Afrique subsaharienne, le beurre de karité est utilisé pour l'entretien du corps et des cheveux. En effet le beurre de karité est un excellent remède contre les peaux sèches et sensibles. Il protège contre les rayons solaires. Voici quelques raisons d'utiliser le beurre de karité.

## 1. Apaisant

le beurre de karité s'utilise sur l'eczéma, le psoriasis. Il adoucit immédiatement, apaise et surtout, protège tous les types de peaux contre les desquamations sévère ou encore des crevasses. Ce En effet, cet ingrédient naturel aux propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes répare et apaise la peau abîmée, et laisse la peau belle et douce. Le beurre de karité calme les irritations, et peut même être utilisé sur une piqûre d'insecte. Il désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation de la peau, grâce aux esters résineux et à la vitamine E que l'on retrouve dans sa composition

## 2. Hydratant

Riche en vitamines A, D, E et F il hydrate tout le corps et lutte contre les rides. Le beurre de karité combat efficacement les agressions du froid de l'hiver ou les produits ménagers, fortifie les ongles.

### 3. Assouplissant

Il combat la peau d'orange et les vergetures. Pendant la grossesse, la peau est souvent malmenée. Cela est dû à la modification des hormones pendant cette période, ainsi que la prise de poids qui étire la peau et lui fait perdre son élasticité. Il est conseillé d'utiliser du beurre de karité pendant sa grossesse, pour lutter contre les vergetures. Pas besoin d'attendre qu'elles surviennent, le beurre de karité peut s'utiliser en prévention. En plus, ce composant naturel permettra à la peau d'être bien hydratée. En crème ou en huile, grâce au beurre de karité votre épiderme retrouvera élasticité et fermeté.

Conseil : insistez bien sur les zones les plus touchées par les vergetures : le ventre, les hanches et les cuisses.

### 4. Protecteur et cicatrisant

Il est cicatrisant utiliser comme baume à lèvres contre les gerçures. C'est une excellente base de rouge à lèvres. Il est aussi incroyable pour protéger et hydrater les fesses et tout le corps de bébé. Et enfin, il agit comme une crème solaire en protégeant des UV ou soulage les coups de soleil.

Le beurre de karité soigne les petits bobos. Comme par exemple les piqûres d'insectes ou les petites brûlures. Il empêche en effet les petites cloques d'apparaître.

Après le rasage, la peau peut être endolorie, rougie voire abîmée. Le beurre de karité est une solution de soin pour calmer « le feu du rasage ». Après s'être rasé la barbe, il est idéal d'appliquer un produit à base de karité plutôt qu'une lotion après-rasage parfumée, qui contient de l'alcool et irrite donc la peau d'autant plus. Le beurre de karité va non seulement apaiser la peau mais aussi l'hydrater car le

rasage à tendance à assécher la peau.

Bon à savoir : les femmes peuvent également utiliser le beurre de karité après une épilation des aisselles ou des jambes. Dans ce cas, faites pénétrer le beurre de karité sur la zone épilée, à l'aide de massages circulaires.

## **5. Nourrissant**

Le beurre de karité embellit la chevelure. On peut l'utiliser en masque pousser les cheveux. Il est en effet très efficace sur les pointes sèches, évitant qu'elles deviennent fourchues trop rapidement. Sur l'ensemble de la chevelure, il remplace le gel et empêche le dessèchement.

## **6. Régénérant**

Notamment sur les jambes et les pieds. On y pense rarement, et pourtant ! Pour les crevasses, mais aussi les cors ou les verrues. Appliqué le soir au coucher, il fait disparaître ces vilaines callosités sans avoir à poncer.

## **7. Après sport**

Si vous êtes sportif, le beurre de karité peut soulager vos muscles endoloris après une bonne séance de sport, grâce à ses actions anti-inflammatoires et antalgiques. Foulures, luxations, entorses et courbatures : autant de maux liés aux efforts physiques qui peuvent être soulagés grâce à un massage à chaud de beurre de karité.

Conseil : appliquez une noisette de beurre de karité sur la zone sollicitée pendant la séance de sport et massez jusqu'à pénétration du produit.

---

# LES BIENFAITS DU BICARBONATE DE SOUDE

## LE BICARBONATE DE SOUDE

On peut se le procurer en pharmacie ou dans les supermarchés au rayon alimentaire.

### **Le bicarbonate de soude pour les cheveux :**

Le bicarbonate de soude est un excellent substitut à notre fameux shampoing sec. On l'applique de la même façon sur les racines grasses en petite quantité. On laisse poser quelques minutes avant de frotter doucement avec ses mains pour enlever l'excédent. La chevelure est alors fraîche et prête à passer une nouvelle journée. En revanche, comme le shampoing sec, on l'utilise avec parcimonie pour ne pas sensibiliser et avoir un cuir chevelu irrité .

### **Le bicarbonate de soude pour les dents:**

Le bicarbonate de soude polit, lisse et lime les dents. Saupoudré sur son dentifrice ou directement sur sa brosse à dents humidifiée, il apporte brillance et blancheur. Attention, on en utilise une fois par semaine afin de ne pas abîmer l'émail des dents et pas plus d'une demi-cuillère à café.

## **Le bicarbonate de soude pour le visage :**

Naturellement exfoliant, le bicarbonate de soude peut se transformer en véritable peeling maison. On le mélange à l'eau (un volume de bicarbonate pour trois volumes d'eau) afin de créer une pâte que l'on s'applique directement sur le visage en massant doucement. Puis on rince le tout à grande eau. A effectuer une fois par semaine et à nous, la belle peau lisse et fraîche.

## **Le bicarbonate de soude pour le corps**

Pour une peau douce, on met un demi-verre de bicarbonate de soude dans son bain. L'eau devient alors hydratante pour notre corps. Le plus ? Ses propriétés apaisantes qui nous relaxent juste avant le coucher.