

LES BIENFAITS DU BISSAP

1- Un concentré de vitamine

Le bissap est un concentré de vitamine. On y trouve du calcium, du fer, de la vitamine C, de la riboflavine (vitamine B2) et de la niacine (vitamine B3). Il est donc aussi excellent pour la peau. Ces vitamines favorisent la production de collagène et ralentissent le vieillissement de la peau.

2- Combat l'hypertension

L'une des vertus les plus connues du bissap est de combattre l'hypertension: il régule la pression artérielle. De ce fait le risque d'accidents cardiovasculaires et de crises cardiaques sont diminués.

3- Combat l'anémie

Le bissap (sans sucre) combat l'anémie. Si vous vous sentez faibles et que vous avez peu de globules rouges dans le sang, buvez du Bissap.

4- Anti inflammatoire

Le jus de bissap est énormément utilisé pour combattre les inflammations. Principalement celles des voies respiratoires.

5-Propriété antalgique

Pour toutes celles qui souffrent de règles douloureuses, on a une solution pour vous. Le jus de bissap permet de relaxer les muscles utérins ! A tester d'urgence.

6- Boisson énergétique

Le bissap est riche en vitamine C C'est une source d'énergie naturelle, idéale pour le matin. Besoin d'être boostées ? N'hésitez pas à en consommer lorsque vous vous sentez

fatiguées !

7- Idéal pour la grossesse

Les femmes enceintes raffolent du jus de bissap malgré tout faites attention : si vous en buvez trop vous risquez d'avoir de l'hypotension.

8- Combat les problèmes de peau

L'infusion de fleurs d'hibiscus est idéale pour lutter contre des problèmes de peau comme l'eczéma par exemple. A défaut de le boire il est possible de mélanger votre jus de bissap à vos soins pour le corps !

9-Excellent pour la digestion

Le jus de bissap est excellent pour le transit. Il facilite la digestion et aide à prévenir les maux de ventre.

10- Génial pour vos cheveux

La fleur d'hibiscus en poudre, mélangé à vos soins cheveux pourra vous aider à combattre les poux et notamment les pellicules.

LES BIENFAITS DU CACAO PUR

Avec plus de deux cents composants bénéfiques pour la santé, le cacao cru porte bien son nom de « nourriture des dieux ». Antifatigue, antistress et antioxydant, il protège le système cardio-vasculaire, régule le flux sanguin, brûle les graisses. Néanmoins, une fois torréfié (c'est-à-dire transformé en chocolat ou en poudre de cacao), il perd environ la moitié de ses vertus médicinales

Propriétés médicinales du cacao

Utilisation interne

- Effets psychostimulants et toniques : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est un antidépresseur naturel. Source de magnésium, c'est, également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu.
- Effets antioxydants : riche en flavonoïdes, le cacao prévient le vieillissement cellulaire. Il contribue à la lutte contre les maladies inflammatoires et traite les troubles de la fonction immunitaire.
- Effets vasodilatateurs : le cacao cru favorise le flux sanguin cérébral, protège le système cardio-vasculaire et diminue l' hypertension artérielle.
- Effets lipolytiques : le cacao cru aide à brûler les graisses et participe à l'amaigrissement.

Utilisation externe

Nourrissant :

le beurre de cacao réhydrate les lèvres sèches et l'ensemble de la peau.

Anti inflammatoire:

Calme les migraines, les douleurs à l'oreille, les douleurs musculaires, les douleurs d'articulations, les torticolis etc..

Migraines : appliquez une noisette sur le front par massage léger.

Douleurs musculaires et articulaires et autres : effectuez des massages léger avec le beurre de cacao.

Indications thérapeutiques usuelles

Stress, fatigue et dépressions légères ; protection du système cardio-vasculaire et prévention des maladies cardiovasculaires (comme l'infarctus du myocarde) ; hypertension artérielle ; vieillissement cellulaire ; perte de poids. Diabète

Dosages

Pour une utilisation médicinale, il est préférable d'utiliser du cacao cru, en poudre ou en gélules : prendre 2 gélules au petit-déjeuner et au déjeuner. Ou une cuillère à café dans de l'eau bouillante à jeun :

Assainie l'organisme : Bien pour les diabétiques et les personnes souffrant d'hypertension ou d'hypotension.

En infusion : laisser infuser le contenu de 4 fèves de cacao crues dans 30 cl d'eau bouillante, durant dix minutes.

En forme torréfiée : consommer, chaque jour, 2 ou 3 carrés de chocolat noir.

Effets indésirables

Une consommation excessive de chocolat peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, des migraines ainsi qu'une prise de poids.

LES BIENFAITS DU CHAMPIGNON

Les champignons sont un trésor caché de la nature: ils ne sont pas gras, ils sont faibles en calories, riches en nutriments, faibles en sodium et contiennent des antioxydants naturels.

Une importante de vitamines et de minéraux et en protéines

Les champignons sont un aliment exceptionnellement riche en valeurs nutritives, puisqu'ils contiennent tout un tas de vitamines et de minéraux. En consommer permettrait donc d'apporter à notre organisme tout un ensemble de nutriments qui lui sont essentiels. Les champignons sont ainsi une bonne source de vitamines B nécessaires au fonctionnement neuro-musculaire et au bon état de la peau. Ils font également partie des rares aliments qui sont une source importante de vitamine D (très peu d'aliments en contiennent). Celle-ci joue un rôle important dans notre santé osseuse car elle permet la fixation du calcium par notre organisme.

Outre de prévenir les fractures ou l'ostéoporose, la vitamine D assure un effet protecteur contre le diabète ainsi que certains cancers, les champignons sont également très riches en phosphore, composant essentiel des membranes cellulaires et indispensable à la production d'énergie par l'organisme. Enfin Les champignons sont également une source importante de protéines. Leur teneur en protéines dépasse en effet celle de la plupart des légumes.

Un rehausseur naturel de goût

Les champignons sont faibles en sodium (or, les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension) et sont naturellement savoureuses. Mettre quelques champignons dans un plat est donc une excellente manière de relever le goût du plat sans ajouter de sel.

Ils renforcent notre système immunitaire

Les champignons sont une source importante de sélénium ou d'ergothioneine qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement qui peut être source de nombreuses maladies chroniques. Le sélénium joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Bons pour le cœur

Une étude réalisée sur des animaux de laboratoires ont montré que les champignons réduisent le cholestérol sanguin. En effet, car ils contiennent un type de fibres qui aidant à réduire le cholestérol dans le sang. Les champignons sont également pauvres en gras ou en sodium, ce qui permet de contrôler d'avantage le poids et réduire la pression artérielle. Enfin, tout comme les autres légumes, ils contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque.

Bons pour la santé de notre peau et de nos cheveux.

Manger beaucoup de fruits et de légumes frais est bon pour la santé de notre peau et de nos cheveux. Et c'est d'autant plus le cas en ce qui concerne le champignon. En effet, car les nutriments essentiels qu'ils contiennent aident spécifiquement à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.

Des champignons pour maigrir

Composés de 80 à 90 % d'eau, les champignons ont une valeur calorique très basse, d'environ 30 kcal pour 100 grammes. Les propriétés bénéfiques des champignons sont très connues. En effet, car manger des champignons donnerait une impression de satiété qui empêcherait les grignotages, bienfait qui serait recherché chez les personnes faisant un régime et cherchant à éviter de grignoter entre les repas! Les personnes souhaitant maigrir peuvent donc sans hésiter remplacer les aliments accompagnant votre repas par des champignons, sans risquer d'avoir faim après le repas!

Un rôle important dans la prévention du diabète

Les champignons possèdent un Indice Glycémique très bas, ce qui implique que les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang. Les champignons offrent également d'autres avantages très utiles pour les personnes atteintes du diabète. Etant donné qu'ils sont sans cholestérol et riches en antioxydants, les champignons peuvent même aider à réduire les risques de maladie cardiaque, ce qui est fréquent chez les personnes diabétiques. Enfin, étant une source conséquente de potassium et étant pauvres en sel, les champignons aident à garder la tension artérielle saine.

Champignons et prévention du cancer

Les champignons contiennent des composés qui ont été liés à la réduction du risque de certains types de cancers. En effet, des composés tels que la lectine et d'autres protéines uniques, les glucanes entre autres, ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champignons.

LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des malades comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l'acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu'il maintient un bon équilibre des sucres.

BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes surrénales.

UTILISATION :

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en

ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie que la quantité de principes actifs est identique dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu'à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

CONTRE INDICATION :

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement**.

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

La plante est à éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT AU LAIT

ANTIOXYDANT

Le cacao contient naturellement des flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, reconnue pour leurs **propriétés antioxydantes**. Les bienfaits de ces substances pour l'organisme ont été

démontrés par plusieurs études, notamment parce qu'elles **ralentissent le vieillissement cellulaire** en capturant les radicaux libres excédentaires. Les flavonoïdes aident à lutter contre le cholestérol et l'hypertension artérielle en améliorant l'irrigation des vaisseaux, ont une action contre les maladies cardiovasculaires, peuvent éviter le développement de cancers, etc. Le chocolat au lait (qui contient en moyenne 0,50 % de polyphénols contre 0,80 % pour le chocolat noir) peut donc s'avérer un allié intéressant pour prendre soin de sa santé et de son système immunitaire.

RICHE EN CALCIUM ET VITAMINES

En complément des bienfaits liés aux antioxydants, le chocolat au lait peut être bénéfique, car il comporte des nutriments essentiels aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes. On peut par exemple noter sa **teneur en calcium**, présent à la fois dans le cacao et le lait utilisés pour sa fabrication. En moyenne, l'apport est de 178 mg de calcium pour 100 grammes de chocolat au lait, mais dépend bien sûr de la composition du produit.

Le chocolat au lait **apporte également des vitamines** :

- Les vitamines B1 et B2 apportent de l'énergie et sont intéressantes pour favoriser la mémoire et peuvent prévenir certaines maladies.
- La vitamine B12 joue son rôle au niveau des cellules nerveuses et des globules rouges, agissant ainsi dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ou encore la fatigue chronique.

Par ailleurs, le chocolat au lait est un **aliment riche en potassium** (en moyenne 372 mg pour 100 grammes de produit), qui permet de réduire la tension artérielle et assure une bonne contraction des muscles, y compris du cœur.

BON POUR LE MORAL

L'un des autres éléments que l'on retrouve dans le chocolat au lait (et en plus grande quantité encore dans le chocolat noir) est le magnésium. Avec environ 60 mg de magnésium pour 100 grammes, le chocolat a des **effets positifs sur le niveau de stress, la fatigue et l'anxiété**. Consommer un ou deux carrés de chocolat au lait chaque jour peut donc vous aider à retrouver votre énergie, mais participe aussi au bon fonctionnement de votre cœur et de votre système sanguin.

De plus, avec sa composition en théobromine, en caféine et en phénythylamine, les divers chocolats (et surtout le chocolat noir et au lait) permettent de **stimuler le corps et l'esprit**, apportant une véritable sensation de bien-être.

Enfin, pour les gourmands, manger du chocolat est tout simplement un plaisir pour les papilles ! Il serait donc dommage de s'en priver quand on constate tous les bienfaits qu'il procure à notre organisme. Il faut toutefois **rester modéré dans sa consommation**, car le chocolat au lait comporte entre autres beaucoup de sucre et les effets positifs peuvent vite s'inverser si l'on dépasse 2 carrés chaque jour.

LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l'un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu'il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d'infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d'utiliser le citron pour

améliorer votre santé.

1. Traite l'indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d'un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu'il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique naturel qui prévient la rétention d'eau en stimulant le processus d'urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans un grand verre d'eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d'eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera les petits creux et la sensation de faim.

3. Restaure le niveau du pH de votre corps

L'acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l'inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n'est pas traitée, l'acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l'apparition de certaines

maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l'organisme. C'est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c'est de boire un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi-citron au réveil, à jeun.

4. Prévient la prolifération des parasites

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d'éliminer les parasites qui n'arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

5. Détoxifie le foie

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le fonctionnement de votre foie et de vos reins. D'ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l'élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d'eau citronnée.

6. Réduit la pression artérielle

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui

contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

7. Soulage la douleur

L'huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l'inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d'eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d'arthrite, de rhumatismes et d'autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d'eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

8. Réduit l'apparition des varices

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l'huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s'exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

9. Bon pour l'hygiène buccale

Si vous souffrez d'une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

10. Blanchit les dents

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l'appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une fois par semaine.

11. Améliore la concentration

Selon certaines recherches, l'huile essentielle de citron a un effet positif sur l'humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d'huile essentielle de citron à portée de votre main !

12. Prévient les infections

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d'eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu'à ce que votre état s'améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter l'efficacité.

13. Exfolie la peau

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule la régénération des cellules. La méthode d'exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d'enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

14. Élimine les pellicules

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d'huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

15. Adoucit les pieds calleux

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écailleuse ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l'acide citrique qu'il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et $\frac{1}{4}$ de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d'eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d'utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l'eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

16. Améliore la qualité de la peau

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

17. Traite l'acné

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

18. Éloigne les insectes

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients

- 1/2 concombre
- 1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en

morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

Propriétés du concombre

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

les concombres contiennent la plupart des vitamines dont vous avez besoin chaque jour. Un seul concombre contient de la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

2. Vous vous sentez fatigué l'après-midi? Plus besoin de soda qui contient de la caféine: les concombres sont une bonne source de vitamines B et de glucides et peuvent fournir un coup de fouet qui peut durer plusieurs heures.

3. Le concombre coupe la sensation de faim. Vous serez rassasié en mangeant un concombre, utilisé depuis des siècles comme coupe-faim.

4. Le concombre rafraîchit votre haleine. Appuyez une fine rondelle de concombre entre la langue et le palais, ça va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

5. Le concombre élimine le stress. Faites bouillir un

concombre découpé dans une casserole et inhalez la vapeur dégagée: les nutriments du concombre sous l'effet de l'eau bouillante créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat: plus de stress (très utilisé par les mères d'étudiants lors de la période des examens.)

6. Le concombre aide à éviter la gueule de bois. Vous voulez éviter une gueule de bois ou un mal de tête terrible? Mangez quelques tranches de concombre avant d'aller au lit : vous vous réveillerez rafraîchi et sans maux de tête.

7. Le concombre est un super nettoyant « ECOLOGIQUE ». Vous cherchez un moyen « écologique » pour nettoyer vos robinets, éviers ou l'acier inoxydable? Prenez une rondelle de concombre et frottez la surface que vous voulez nettoyer, non seulement il va enlever des années de crasse mais il va ramener l'éclat et la brillance, en plus il ne laissera pas des stries et ne vous abimera pas les doigts ou les ongles.

8. Le concombre lisse la peau et la rend plus jeune. Frottez une rondelle de concombre sur la peau de votre visage chaque nuit et voyez les résultats après une ou deux semaines : peau lisse, élastique, et jeune et en plus les rides sont éliminées.

9. Le concombre est utile dans les salles de bain. La buée qui adhère à votre miroir lors de vos douches ou bains , est facilement enlevée en frottant le miroir avec une tranche de concombre et ça laissera une petite odeur discrète de parfum.

10. Le concombre peut remplacer le cirage. Vous avez une réunion importante ou un entretien d'embauche et vous réalisez que vous n'avez pas assez de temps pour polir vos chaussures? Frottez les avec un morceau de concombre fraîchement coupé: il va fournir un éclat rapide et durable et va empêcher l'eau et la poussière de ternir vos chaussures.

11. Le concombre peut remplacer la graisse. Vous avez une charnière qui grince? Frottez un morceau de concombre le long de la charnière incriminée : le grincement disparaît comme par magie!

12. Le concombre efface les traces de stylo. Les enfants ont utilisé le stylo ou le marqueur pour faire leur dessin sur le mur du salon? Employez la partie externe du concombre et frottez lentement pour effacer l'écriture et les graffitis.

13. Le concombre chasse les vers du jardin. Dans le jardin: Placez quelques tranches de concombre dans un petit moule à tarte en aluminium, le concombre réagit avec l'aluminium et dégage une odeur indétectable par les humains mais a un effet dévastateur sur les vers, limaces et escargots.

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles.

Il contient en effet de grandes quantités de :

- Vitamine C.
- Vitamines B1 et B2.
- Calcium et magnésium.
- Fer, phosphore et potassium.

Gorgé d'eau, le corossol est un excellent diurétique.

LES BIENFAITS DU COROSSOLIER

Dans le corossolier, tout s'utilise, de la pulpe à l'écorce du fruit, des feuilles aux graines. Le corossolier offre en effet de multiples bienfaits pour l'organisme. Il est notamment

indiqué :

- pour apaiser les fièvres ;
- dans le cas de troubles de l'érection ;
- pour améliorer la digestion ;
- afin de calmer les nerfs ;
- pour lutter contre les insomnies ;
- en application pour soulager les rhumatismes.

Le corossol permet de **faire soi-même des remèdes**. Les feuilles en infusion permettent de dissiper des douleurs au foie et à l'estomac, elles améliorent la quantité de lait maternel et diminuent la fièvre.

Quant aux feuilles macérées, appliquées sur la peau, sont promptes à apaiser les douleurs rhumatismales et arthritiques.

Des vertus avérées contre le cancer ?

Le corossol, au-delà de tout apport nutritionnel et de ses vertus bienfaisantes, est surtout réputé de par le monde pour son **efficacité contre le développement de cellules cancéreuses**.

Les cancers du sein, du pancréas, du foie et du poumon seraient les plus concernés par l'efficacité des feuilles de corossol. Réduites en poudre, elles sont vendues en sachets dans certaines herboristeries ou magasins bio.

À noter : un jus de corossol amoindrirait les effets de la chimiothérapie sur l'organisme, comme les nausées et vomissements.

Quelques contre-indications au corossol

Certaines personnes doivent tout de même observer une certaine vigilance quant à la consommation – excessive – de corossol.

Sont ainsi concernées :

- Les femmes enceintes et allaitantes.
- Les personnes diabétiques ou au régime.

LES CONSEILS DE NINA :

Les graines de corossol ne sont pas comestibles et s'avèrent même toxiques. Toutefois, déposées sur la peau ou dans des endroits stratégiques de l'habitation, elles se révèlent être d'excellents insecticide

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Bienfaits du corossol pour la santé

Grâce à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et hypoglycémiques, le corossol peut être utilisé à diverses fins dans l'organisme, dont les principales sont les suivantes :

1. Soulage les maladies inflammatoires

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires, favorisant la réduction des cytokines pro-inflammatoires, qui sont produites dans l'organisme en cas d'inflammation, ce qui la rend très utile pour améliorer les symptômes de certaines maladies inflammatoires, telles que l'arthrite, l'arthrose et les rhumatismes.

2. Prévient le diabète

Le corossol contient d'excellentes quantités d'antioxydants qui protègent les cellules du pancréas responsables de la

production d'insuline, prévenant ainsi la résistance à l'insuline et le diabète.

Le corossol contient également de bonnes quantités de fibres, qui ralentissent l'absorption du sucre, ce qui contribue à équilibrer la glycémie et à favoriser le contrôle du diabète chez les personnes qui en sont déjà atteintes.

3. Maintient la santé des yeux

Grâce à sa teneur en lutéine, un composé antioxydant important pour la santé des yeux, le corossol contribue à réduire le risque de développer des maladies telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire, qui est associée à l'âge et provoque des dommages à la vision, y compris la perte de la vue.

4. Protège l'estomac

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans l'estomac et favorisent la réduction de l'acidité gastrique, ce qui en fait un aliment très bénéfique pour la protection de l'estomac, l'amélioration de la digestion et le contrôle de certaines maladies telles que les ulcères et la gastrite.

5. Améliore l'anxiété et le stress

La feuille de corossol contient de l'anonaïne et de l'asimilobine, des composés aux propriétés relaxantes qui agissent sur le système nerveux central en interagissant avec la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la régulation de l'humeur, améliorant ainsi l'anxiété et le stress.

6. Aide à contrôler la tension artérielle

Le corossol contient du potassium, un minéral essentiel qui aide à éliminer l'excès de sodium de l'organisme par l'urine, ce qui favorise le contrôle de la tension artérielle.

En outre, ce fruit contient également des antioxydants qui favorisent la santé des artères et détendent les vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et contribuant ainsi à contrôler l'hypertension artérielle.

7. Renforce le système immunitaire

Riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que la vitamine C et la quercétine, le corossol aide à lutter contre l'excès de radicaux libres et à renforcer les cellules du système immunitaire, prévenant ainsi l'apparition d'affections telles que les allergies, les rhumes et la grippe, par exemple.

8. Combat la constipation

Le corossol aide à lutter contre la constipation car il est riche en eau et en fibres, qui favorisent le transit naturel et la formation de bol fécal, facilitant ainsi l'élimination des matières fécales.

9. Maintient le corps hydraté

La pulpe de corossol contient environ 82 g d'eau, ce qui en fait un aliment important pour améliorer l'hydratation de l'organisme. Elle peut être consommée par temps chaud ou lors d'une activité physique, ce qui permet d'éviter la déshydratation.

10. Peut aider à prévenir le cancer

Des études récentes ont montré que le corossol est riche en

acétogénines, un groupe de composés métaboliques qui ont un effet cytotoxique et peuvent donc combattre les cellules cancéreuses. En outre, certaines études ont montré que la consommation à long terme de corossol peut prévenir et traiter différents types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cependant, toutes les études n'ont été réalisées qu'en laboratoire, avec des cellules isolées et des animaux, et il est encore nécessaire de mener des recherches sur des êtres humains pour prouver l'effet possible de ce fruit sur les cellules cancéreuses.