

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Le curcuma est utilisé autant comme épice et comme colorant dans les préparations alimentaires. Il est d'ailleurs l'un des principaux constituants du curry, un mélange d'épices particulièrement employé en cuisine indienne.

□

Antioxydants:

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Dans une étude, le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés (calculé à partir de 100 g d'aliment). Comme une portion usuelle de curcuma se situe plutôt autour de 2 g (5 ml), il contribue tout de même moins que d'autres aliments à notre apport quotidien en antioxydants. Le curcuma contient des **flavonoïdes** et des **composés phénoliques**, mais c'est la **curcumine** qui est considérée comme étant son principal composé antioxydant.

- **Curcumine.** La curcumine est un composé de la famille des curcuminoïdes. Elle présente différentes propriétés qui ont principalement été démontrées. Entre autres, l'effet antioxydant de la curcumine laisse entrevoir un effet protecteur contre les maladies reliées au stress oxydatif (telles les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer). La curcumine présente aussi des **propriétés anti-inflammatoires** et pourrait participer à la **prévention du cancer** à plusieurs étapes de son développement.

Cancer:

Le curcuma occupe une place importante dans l'alimentation des populations de l'Inde, qui en consomment jusqu'à 2 g par jour. Bien qu'aucune étude ne le démontre directement, il semble y avoir un lien entre la consommation particulièrement élevée de curcuma et la faible incidence de certains cancers (comme le cancer colorectal) en Inde et dans d'autres pays asiatiques. Chez des fumeurs, un essai clinique a démontré que la consommation quotidienne de 1,5 g de curcuma pendant 30 jours diminuait les composés cancérogènes présents dans l'organisme. D'autres études préliminaires démontrent une potentielle activité anticancer de la curcumine lorsque consommée en quantités souvent supérieures à ce qui pourrait être consommé quotidiennement sous forme de curcuma^{4,8}. Plusieurs études réalisées chez l'animal et in vitro appuient cet effet protecteur de la curcumine, particulièrement contre les cancers gastro-intestinal et colorectal. Même si les mécanismes d'action restent encore à être élucidés⁹, c'est par ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** que la curcumine pourrait exercer ses effets anticancer. Certains auteurs supposent que la consommation **de 1 c. à thé (5 ml) de curcuma** par jour pourrait fournir la quantité de curcumine nécessaire pour exercer un effet préventif contre le cancer.

Troubles gastro-intestinaux:

Le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux, tels l'inflammation et les ulcères d'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne de 3 g de curcuma pendant 12 semaines s'est soldée en une régression complète des **ulcères d'estomac** chez 75 % des sujets.

Absorption de la curcumine:

Au moment de l'ingestion de curcuma, seulement une faible proportion de la curcumine est absorbée dans l'organisme. Par contre, la consommation simultanée de poivre augmente

grandement la biodisponibilité de la curcumine. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Originnaire d'Asie, *Curcuma longa* est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**. En effet, en bloquant la formation des vaisseaux sanguins qui nourrissent les tumeurs, le curcuma en poudre permet de limiter la prolifération des cellules cancéreuses dans l'organisme

BIOACTIF PROTECTEUR

Les aliments végétaux colorés sont bons pour la santé, grâce à leurs pigments végétaux, et le curcuma ne fait pas exception à la règle. Une grande partie de la publicité faite autour de cette épice est due à la curcumine, le principal composant actif qui représente environ 3 % du poids de la racine. Bien qu'il s'agisse d'un composant impressionnant, la curcumine n'est qu'un des centaines de composés bioactifs présents dans le curcuma.

ANTY-OXYDANT

L'intérêt des composés protecteurs comme la curcumine est qu'ils aident l'organisme à lutter contre les effets néfastes de l'oxydation des cellules. Avec le temps, ce processus peut conduire à une inflammation chronique et, par conséquent, à des affections liées à l'âge telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'intégration d'aliments antioxydants protecteurs dans notre

régime alimentaire permet à notre organisme de mieux faire face au vieillissement et à l'inflammation qui y est associée. Cela permet également de lutter contre l'inflammation et les douleurs musculaires induites par l'exercice physique.

CONTRE L'ARTHRITE

Des études comparant les propriétés anti-inflammatoires du curcuma à celles des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) se sont révélées très prometteuses. Les études animales explorant le potentiel thérapeutique de la curcumine dans le traitement de l'arthrite sont également encourageantes.

Néanmoins, nous avons besoin de plus d'essais cliniques bien conçus pour déterminer l'efficacité de la curcumine pour les patients souffrant d'arthrite, en particulier ceux qui dépendent des AINS pour gérer leur maladie.

CONTRE L'ALZHEIMER

La turmérone est un autre ingrédient actif du curcuma. Bien que l'on sache peu de choses sur la turmérone, des études suggèrent qu'elle pourrait être utile pour traiter des affections telles que les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer, car elle aide à déclencher la réparation cellulaire et peut potentiellement contribuer à la récupération des fonctions cérébrales.

Toutefois, ces études ne portent généralement que sur des modèles animaux et cellulaires, et comme les composants actifs du curcuma sont souvent mal absorbés par l'homme, des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de pouvoir déterminer les effets bénéfiques de la turmérone.

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Des études suggèrent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent protéger contre certaines des étapes inhérentes au développement des maladies

cardiaques, notamment en aidant à équilibrer le taux de cholestérol.

SYSTEME IMMUNITAIRE

Selon des études, la curcumine peut agir comme un modulateur du système immunitaire, en influençant d'importantes cellules immunitaires, notamment les cellules T, les cellules B et les cellules tueuses naturelles. En outre, la curcumine semble réduire la régulation des cytokines pro-inflammatoires, des composés dont l'activité prolongée peut entraîner des dommages causés par l'inflammation.

Lorsqu'elle est consommée à faible dose, la curcumine peut également renforcer nos réponses anticorps, ce qui nous aide à lutter contre les infections. Des études animales suggèrent qu'elle pourrait même jouer un rôle dans le contrôle des affections allergiques telles que le rhume des foins.

PREVENTION CANCER

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

HUMEUR

Une fois de plus, c'est la curcumine qui peut aider l'épice à améliorer notre humeur et à atténuer certains symptômes de la dépression. Une étude portant sur ses effets antidépresseurs a révélé que la curcumine était aussi efficace que le Prozac.

Il semblerait également que la curcumine stimule les substances chimiques cérébrales qui procurent un sentiment de bien-être, notamment les neurotransmetteurs que sont la

sérotonine et la dopamine.

MEMOIRE

Des études animales suggèrent que la curcumine augmente les niveaux d'une hormone cérébrale appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Cette hormone favorise la vie des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la mémoire et l'apprentissage.

D'autres études sur l'homme sont nécessaires pour étudier pleinement ces avantages, mais les premiers résultats semblent prometteurs.

ANTI AGE

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages. Elle peut donc retarder la progression des affections liées à l'âge et atténuer les symptômes qui y sont associés.

SPORTIFS

L'exercice intense peut induire des dommages musculaires et des phénomènes inflammatoires. Leur degré dépend de la durée, de l'intensité et du type d'exercice. Les efforts excentriques soutenus et importants (course en descente, dénivelé négatif important sur des ultra-trails par exemple, les efforts type force, pliométrie en musculation) entraînent le plus de dommages.

Un apport culinaire en curcuma lors des repas d'avant ou d'après course mais aussi complémentaire (titré en curcuminoïdes) lors de tels exercices est très intéressant car il contribue à diminuer les dommages musculaires pendant l'effort et optimiser les processus de récupération. Cette épice est aussi intéressante puisqu'elle module les éventuels troubles digestives.

Posologie

Il est intéressant d'apporter un minimum de 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaire

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui :

- Ont des problèmes de foie
- Souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple)
- Ont un ulcère de l'estomac.

Et bien entendu, il est contre-indiqué pour toutes les personnes qui en sont allergiques tout en sachant que **je vous conseille la consommation de curcuma durant les repas pour une meilleure tolérance digestive.**

LES BIENFAITS DU CURRY

1. Réduction de l'inflammation

Le curcuma, ingrédient majeur de la poudre de curry, a joué un rôle important dans la médecine ayurvédique indienne pendant des siècles, en tant que traitement des conditions inflammatoires. Un résumé publié dans « Alternative Medicine Review : A Journal of Clinical Therapeutic » en septembre

2009, a noté des essais cliniques qui indiquent que la curcumine peut avoir un potentiel comme agent thérapeutique dans des maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin, la pancréatite, l'arthrite et certains types de cancer.

2. Prévention et traitement du cancer

Effectivement, le curcuma est l'une des plantes médicinales les plus largement étudiées dans la recherche sur le cancer. L'épice est sans danger pour l'humain et est recommandée comme traitement anti cancéreux, et pour prévenir les récurrences du cancer, selon les informations sur l'oncologie intégrative de l'Université de Washington. Le potentiel anticancéreux de la curcumine vient de sa capacité à ralentir la propagation d'une grande variété de cellules tumorales.

3. Protection contre la maladie d'Alzheimer

la curcumine est un agent prometteur dans la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. C'est un fait curieux que l'Inde a une faible incidence de cette maladie qui peut en partie être liée à la forte consommation de curry contenant de la curcumine.

4. Stimulation de la digestion

La poudre de curry traditionnelle est remplie d'épices qui aident votre système digestif. Le poivre noir, par exemple, favorise la sécrétion d'acide gastrique et réduit les gaz intestinaux. Les feuilles de laurier supportent la bonne digestion. La cannelle est un antidote contre la diarrhée, les vomissements et les maux d'estomac. Les clous de girofle traitent en même temps la diarrhée et l'indigestion. La coriandre et le cumin aident à soulager les maux d'estomac et apaisent les troubles digestifs.

5. Contrôle de la glycémie

Selon « Colorado State University », le curcuma peut réduire votre risque de diabète. La revue « Food and Chemical Toxicology » a révélé que le composé actif du curcuma, la curcumine, empêchait les pics de sucre dans le sang et améliorait la sensibilité à l'insuline. Cela explique les bienfaits du curry pour abaisser la glycémie.

6. Santé cardiovasculaire

Les maladies cardiaques sont malheureusement devenues courantes. La poudre de curry contient deux ingrédients tels que le basilic doux et la cardamome qui agissent comme vasodilatateurs. Ils affectent les protéines abaissant la tension dans les vaisseaux sanguins. Cela entraîne une baisse de la pression artérielle qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

7. Perte osseuse

Une étude a été réalisée sur la poudre de curry et sa teneur en curcuma en termes de santé osseuse et d'ostéoporose. Malgré que les tests sur l'homme en soient à leurs débuts, les tests sur les animaux ont montré que le curcuma aide à augmenter la vitesse de repousse, de réparation et de connectivité osseuse, en réduisant de 50% les signes de perte osseuse. Le curry est puissant de même, pour ajouter des vitamines et des minéraux essentiels à la nourriture.

8. Combattre les infections bactériennes

La poudre de curry contient de la coriandre qui aide à lutter contre les infections bactériennes dans l'estomac et les intestins. Un apport en curry renforce le système immunitaire pour se défendre contre les agents bactériens.

9. Ralentissement du processus de vieillissement

Les bienfaits du curry incluent aussi la prévention des

dommages oxydatifs du corps à l'intérieur comme à l'extérieur. L'épice jaune contient du curcuma et de la vitamine C qui contribuent à ralentir le processus de vieillissement et l'apparition de rides.

Précautions

Comme la poudre de curry est un anticoagulant, les personnes prenant des anticoagulants doivent consulter leur médecin pour éviter les risques de saignement excessif.

Les personnes ayant des conditions de vésicule biliaire préexistantes peuvent ressentir une irritation de la vésicule biliaire suite à la consommation de curry.

La poudre de curry peut provoquer des effets secondaires si elle est utilisée en quantités excessives, telles que des brûlures d'estomac, des vertiges, une transpiration excessive, une sensation de brûlure dans les pieds et dans l'anus.

LES BIENFAITS DU DJANSAN

« AKPI »

La graine d'akpi provient d'un arbre oléagineux, essentiellement utilisée en Côte d'Ivoire ainsi qu'au Cameroun, où elle porte le nom de Djansan.

Cette sorte d'amande de couleur dorée est employée dans la **cuisine africaine**, en tant qu'exhausteur de goût naturel.

Par ailleurs, sa forte teneur en **huile** fait de ce fruit un excellent ingrédient cosmétique. Qui sert notamment à la fabrication de savons.

Les bienfaits du djansan « akpi » en poudre

On apprécie le djansan pour ses propriétés médicinales. Ainsi, on lui prête de nombreuses vertus :

- Contre la dysenterie
- Bénéfique pour lutter contre la constipation
- Utile lors d'infection oculaire
- Contient de nombreux minéraux (calcium, magnésium, potassium...)
- Mais également sur la stérilité chez la femme en favorisant l'ovulation

De plus, cette **poudre végétale naturelle** nous offre ses bienfaits en tant que **cosmétique africain** :

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches
- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l'âge ainsi que les vergetures.

Utilisations du djansan

La poudre d'akpi sera essentiellement utilisée sous forme de masque, en la réduisant en pâte. Vous pourrez par la suite y incorporer divers autres ingrédients naturels, selon le besoin recherché.

Pour augmenter la taille du fessier, ou autre, par exemple :

1. Mélanger 3 càs de **poudre africaine** avec de l'eau ;
2. Ajouter de l'huile de fenugrec et du beurre de karité.
3. Ensuite, mélanger le tout afin de former une crème homogène ;
4. Appliquer enfin sur les parties à traiter, comme la poitrine ou le postérieur.

À conserver au réfrigérateur.

LES BIENFAITS DU GINKGO BILBAO

LE GINKGO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- . Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- . Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- . Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- . Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **maines froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LES BIENFAITS DU GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d'équilibre alimentaire, qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre **les symptômes asthmatiformes**, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20 g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur **des personnes diabétiques**.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de **maladies liées aux reins**, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

Il soigne la fièvre

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

LES BIENFAITS DU KAKI

Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

6 bienfaits du kaki : pourquoi en manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de

stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l'appétit.

3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre diverses infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki 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.
6. Le kaki est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Bien choisir son kaki

À l'achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu'ils ne sont pas mûrs.

Les différentes variétés

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d'Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d'Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d'une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu'une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu'il est très mûr et très mou sinon il n'est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu'il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer

LES BIENFAITS DU LAPACHO

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et **d'oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité**

quotidienne. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

Effet anti-inflammatoire

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF α) et l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système urogénital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

Stimulant immunitaire

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir

l'organisme en cas de fatigue chronique.

Pouvoir antioxydant

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l'organisme.

Potentiel anti-tumoral

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.

LES BIENFAITS DU MANIOC

Les principaux nutriments contenus dans le manioc

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le manioc, nous pouvons citer les suivants :

- **Glucides** : les glucides contenus dans le manioc sont surtout composés d'amidon, ce qui en fait un féculent intéressant à intégrer aux menus.
- **Magnésium** : le manioc permettra grâce à sa teneur en magnésium de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme mais aussi de contribuer au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.

- Potassium : le potassium va jouer un rôle intéressant dans la transmission de l'influx nerveux et aider à une bonne contraction des muscles du corps, ainsi que du cœur.
- Vitamine C : l'activité antioxydante sera apportée par la vitamine C contenue dans le manioc, cette vitamine permettra aussi une bonne absorption du fer non héminique (apporté par les légumes verts et les légumineuses notamment).

Riche en glucides

De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal. Il constitue une alternative originale aux féculents et céréales plus traditionnelles comme le riz ou les pâtes.

Sans gluten

Le manioc et ses dérivés (dont le tapioca) ne contiennent pas de gluten, c'est donc un produit à intégrer dans l'alimentation des personnes souffrant de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten.

Très digeste

La teneur en amidon importante du manioc le rend facilement digestible, il va aussi aider à réguler les problèmes de diarrhée ou d'irritation du côlon.

Rassasiant

C'est également l'amidon du manioc qui va prendre du volume dans l'estomac et vous permettre de vous sentir bien rassasié en fin de repas.

LES BIENFAITS DU MELON

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont sans doute le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque.

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

Propriétés nutritives

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique aurait également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions.

Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite

Les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie. Ils aideraient à combattre la cellulite.

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Ils sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma.

Particularités de certains melons

Le cantaloup: il compte parmi les quelques rares fruits ou légumes qui contiennent à la fois de la vitamine C et du bêta-carotène. Le cantaloup est une excellente source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang.

Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnières dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme les cataractes.

Le melon d'eau ou pastèque: Les nombreux antioxydants du melon d'eau, tels que les vitamines A et C et une importante source de lycopène, font de ce melon un aliment favorisant

particulièrement la santé de la peau et chez l'homme de la prostate.

Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Ce melon est particulièrement apprécié l'été sous les fortes chaleurs. sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

Conseils de consommation :

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.