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.