LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

Renforcement du système immunitaire

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

Antioxydant

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

Facilité la digestion

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

Contre l’hypertension, l’obésité et le diabète

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.
En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

Anti-inflammatoire

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

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

Bienfaits sur la peau

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

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.

- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
- Pour prévenir l’acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l’eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.

LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

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

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

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

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

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

1. Prévient le cancer

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

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

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

2. Idéal pour perdre du poids

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

3. Protège vos organes et retarde le vieillissement

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

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

4. Prévient la grippe

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

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

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

5. Renforce les os et prévient l’ostéoporose

Grâce à ses apports en phosphore et en calcium ce fruit est idéal pour nous assurer une bonne santé osseuse et dentaire.

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

6. Prend soin du foie

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

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

7. Une option saine pour les personnes diabétiques

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

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

8. Régule le transit intestinal

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

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

9. Aide à concilier le sommeil

De nombreuses personnes souffrant d’insomnie conseille de consommer de la goyave pour combattre les problèmes d’insomnie. **Car ce fruit nous aide à avoir un sommeil tranquille et réparateur**.

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

10. Augmente les énergies

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