LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

La papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu'elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamines. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire.

La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées et qu'elles contiennent d'importants bienfaits pour notre santé.

Les graines de la papaye protègent les reins et aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale.

La consommation de graines de papaye aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu'ils sont déjà survenus. Pour ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

- **LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE**

Le foie est l'un des organes les plus importants de notre corps, car sa fonction est de filtrer les toxines et les substances toxiques, dans le but de prévenir de nombreuses maladies. Lorsque cet organe est touché par une affection, nous courons le risque de développer des problèmes chroniques.

Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Il suffit simplement de moudre 5 graines de papaye, de les mélanger avec une cuillerée de jus de citron, et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois.

- **LA PAPAYE AMELIORE LA SANTE INTESTINALE**

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les

graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

Pour cela, il suffit de faire sécher les graines, puis de les moudre. Ensuite, diluez une cuillerée de cette poudre dans de l'eau, et faites bouillir le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le mélange. Buvez-en 2 à 3 fois par jour.

- **LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF**

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux.

Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer 7 graines de papaye, trois fois par jour.

- **LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE**

Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids.

PAPAYE

AVANTAGES: riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

INCONVENIENT: provoque un dermatite chez les sujets sensibles.