

Les 8 utilités du citron

Le citron est un fruit à usages multiples, qui peut être utilisé dans les recettes santé ou encore les astuces de grand-mères pour la maison et la beauté. Le citron est essentiellement composé de 3 acides, l'acide malique, l'acide ascorbique et l'acide citrique. Prédominant dans la composition du citron, l'acide citrique est un agent blanchissant. Ainsi, grâce à ses propriétés anti-oxydantes, antibactériennes et blanchissantes nous avons trouvé au citron des utilisations inhabituelles.

Étant un fruit exceptionnel, on ne cesse de lui découvrir de nouvelles fonctions, notamment dans l'usage quotidien à domicile. En voici une nouvelle liste :

1- Éradiquer les mauvaises odeurs :

Du réfrigérateur :

En y plaçant à l'intérieur une éponge imbibée de citron, quelques heures plus tard l'odeur sera complètement absorbée.

De la maison :

En plaçant des citrons séchés en tant qu'éléments décoratifs. Ou encore, en les plaçant sur le chauffage en hiver afin qu'ils sèchent tout en libérant leur parfum.

2- Éliminer les taches :

Il est question de préparer une pâte à base de jus de citron et de sel. Il faut l'appliquer sur la surface à nettoyer pendant cinq minutes. Puis la nettoyer avec de l'eau chaude et

passer ensuite une serviette sèche pour une élimination complète de la tache.

3- Blanchir le linge :

Étant donné que le citron contient de l'acide citrique, et comme le prouve cette étude, il agit comme blanchissant sur les textiles.

Pour blanchir le linge il ne s'agit bien évidemment plus d'utiliser de l'eau de javel. Mais plutôt de rajouter un quart de tasse de jus de citron au cycle de rinçage de la machine lors du lavage du linge blanc.

Quant aux taches les plus tenaces comme celles du vin et de la tomate, il faut laver le linge à la main. Aussi, dans un premier temps, on verse du jus de citron sur la tache, puis ensuite on la saupoudre de sel. On laisse ce dernier pénétrer quelques minutes dans le tissu et puis on frotte.

4- Empêcher les aliments de brunir :

Quelques aliments brunissent très rapidement lorsqu'on les épluche, le citron est de ce fait, l'ultime solution.

Ce problème est résolu simplement en pressant une cuillère à café de jus de citron frais directement sur les aliments ou dans leur eau de cuisson.

5- Guérir le mal de gorge :

Dans une étude élaborée par biomedicines, il a été prouvé que le citron a une activité antimicrobienne, se trouvant notamment dans sa pelure. Le citron peut ainsi combattre les infections bactériennes et douleurs inhérentes à la gorge. Par ailleurs, une autre étude a permis de démontrer l'effet de la combinaison du citron et du miel dans le traitement du mal de gorge.

6- Nettoyer les plats gras :

Afin d'éliminer le gras de la vaisselle, il faut frotter cette dernière avec un mélange de vinaigre, de sel et de jus de citron.

Il existe aussi une recette maison de détergent à vaisselle dégraissant :

- 1/3 tasse de savon liquide
- 1/3 tasse d'eau distillée
- $\frac{1}{2}$ jus de citron

Mélangez le tout et lavez votre vaisselle de la manière habituelle.

7- Repousser les insectes sans insecticides :

Le parfum intense d'agrumes a tendance à repousser les fourmis, puces, mites, cafards et autres insectes. Pour ce faire, on aura besoin d'un sachet de pelures de citron séchées que vous placerez dans votre placard. Pour des résultats optimaux, pressez le jus de citron frais sur les rebords de fenêtre et les portes, ainsi que dans les fissures entre les appareils et les murs.

8- Blanchir et fortifier les ongles :

Commencez par enduire vos ongles d'huile d'olive pour les hydrater, puis lavez-vous les mains. Enfin trempez vos ongles dans du jus de citron pendant une minute ou deux. Par ailleurs, les protéines B6 et biotine contenues dans le vinaigre de cidre sont essentielles à la pousse des ongles. Aussi, en les trempant dans un mélange de vinaigre et de citron, les ongles mous retrouveront force et vitalité.

LES CONSEILS DE NINA :

Le citron est déconseillé en cas de brûlures et d'ulcères d'estomac.

LES BIENFAITS DE LA CANNELLE

1. Propriétés anti-infectieuses

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle feuilles est préconisée pour la prévention et la prise en charge de plusieurs infections, dont :

- certaines infections urinaires comme la colibacillose
- certaines infections génitales comme les leucorrhées et les vaginites
- certaines infections intestinales comme les gastro-entérites infectieuses, les colites infectieuses et les amibiases
- certaines infections de la sphère ORL comme les angines et les pharyngites
- certaines infections de la bouche comme les aphtes

Cet usage thérapeutique s'explique par les différentes propriétés anti-infectieuses de l'huile essentielle de cannelle :

- **Activité antibactérienne** : L'analyse de l'huile essentielle de cannelle a mis en évidence une activité antibactérienne à large spectre. Elle semble en effet inhiber la croissance de plusieurs souches bactériennes telles que *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella Typhimurium*, ou encore

Listeria monocytogenes. Ces bactéries sont impliquées dans de nombreuses infections courantes.

- **Activité antifongique** : Elle présente également des propriétés antifongique pour inhiber la croissance de champignons et de levures. Elle limite notamment le développement de Candida albicans, le champignon unicellulaire à l'origine du développement de candidoses.
- **Activité antivirale et antiparasitaire** : En plus de lutter contre le développement de bactéries, de champignons et de levures, l'huile essentielle de cannelle semble également limiter la croissance de certains parasites et de certains virus.

2. Vertus digestives

La cannelle peut être préconisée en cas de digestion difficile. Les études montrent qu'elle peut contribuer à lutter contre certains troubles digestifs comme les ballonnements, les éructations et les flatulences. Les chercheurs attribuent également un effet antispasmodique à la cannelle. Cet effet serait dû à l'eugénol et serait particulièrement efficace contre les spasmes modérés au niveau du tractus gastro-intestinal.

3. Effet tonique

D'après les études menées sur la cannelle de Ceylan, celle-ci présente plusieurs propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle pourrait notamment avoir un intérêt en cas de fatigue physique (anesthésie) ou de fatigue nerveuse. A ce titre, la cannelle est parfois présentée comme un stimulant cortico-surrénal ou un sympathicotonique. Selon certains résultats, la cannelle pourrait également avoir un effet aphrodisiaque. L'huile essentielle de cannelle pourrait ainsi être utilisée comme un stimulant sexuel en cas d'impuissances fonctionnelles masculines.

4. Maintien d'une glycémie normale

En Asie, la cannelle est traditionnellement employée dans le traitement du diabète. Cet usage courant suscite un fort intérêt au sein de la communauté scientifique. Depuis vingt ans, plusieurs études cliniques ont montré que la cannelle pouvait contribuer à maintenir un taux de glucose normal.

5. Effets potentiels à l'étude

Quelques études suggèrent que la cannelle pourrait également avoir un effet hypolipémiant. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt thérapeutique pour la prévention et la prise en charge du syndrome métabolique.

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle est conseillée en cas d'infection. Elle peut aussi être utilisée pour miser sur ses vertus stimulantes. D'après les études menées à ce sujet, il faut diluer entre 0,05 et 0,2 ml d'huile essentielle de cannelle dans du miel ou dans une huile végétale. Il est conseillé de commencer par des dosages faibles. En cas de doute, un avis médical est recommandé.

6. Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications : L'usage de l'huile essentielle de cannelle est déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux enfants. Un avis médical est également recommandé aux personnes asthmatiques.

Effets secondaires : Pour éviter l'apparition d'effets secondaires, il est indispensable de respecter les dosages recommandés et d'utiliser l'huile essentielle de cannelle sur de courtes périodes. Un surdosage expose à un risque d'effets indésirables tels que :

- une arythmie cardiaque
- des irritations au niveau de la peau et des muqueuses
- une gastrite

Précautions d'emploi : Avant d'utiliser l'huile essentielle de cannelle, celle-ci doit toujours être diluée avec une huile végétale. Il est également conseillé de commencer par de faibles doses pour écarter le risque allergique. En cas de doute, il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé.

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 cancérigènes 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.