

LA MIRACULINE

La miraculine se trouve dans le fruit miracle baie rouge porté par un arbre *Synsepalum dulcificum*.

Outre la faculté de **changer le goût acide en sucré**, la miraculine a des effets probants dans le traitement du **diabète** et des **gouttes**.

Sur des personnes souffrant du **diabète de type-2**, les extraits de graines et de feuilles de la **baie du miracle** inhibe la production de glucosidase comme l'**Acarbose**.

En échappant à cette dernière étape de digestion, le sucre reste en quantité minime dans notre organisme et le **taux de glycémie** reste stable même après consommation d'aliments sucrés.

Traite les gouttes

Dans le traitement des **gouttes** ou à titre préventif, le fruit miracle limite la production d'**acide urique**.

En effet, la miraculine inhibe l'activité de l'enzyme xanthine-oxydase pour la production d'acide urique et la transforme en oxypurinol qui dispose aussi d'effet inhibiteur de production d'acide urique.

Antioxydant et régule le cholestérol

Aux **propriétés antioxydantes**, la baie du miracle régule le taux de cholestérol dans le sang. Avec un taux de cholestérol stable, on évite facilement les problèmes cardiovasculaires.

Par ailleurs, les personnes sous **chimiothérapie** voient leur papille perdre en capacité sensorielle et entachée d'un goût métallique.

Une consommation de baie du miracle inhibe ces diverses sensations et l'appétit revient rapidement. De même, une telle prise facilite aussi l'absorption de différents médicaments

au goût d'amer.

La miraculine le compagnon idéal pour une bonne hygiène de vie

Dès sa découverte, la miraculine a été utilisée par les esclaves africains pour inhiber le mauvais goût de l'eau.

Et on continue de l'utiliser de la sorte mais sur une large gamme de consommations. Dans la vie quotidienne, la miraculine vient forcément en **substitution du sucre** palliant ainsi tout risque d'obésité.

Sans forcément recourir à l'ajout de sucre, un thé citronné reste hydratant et bien savoureux.

Elle permettrait donc de savourer différents plats, légumes et fruits dont on n'apprécie pas forcément le goût mais dont les compositions nutritives sont intéressantes.

Elle est également l'alliée idéale des **régimes hypocaloriques** pour une perte de poids assuré.

Durant la durée de la diète, la miraculine peut apporter à tout moment cette **saveur sucrée** quand les privations vous laissent un goût d'amertume.

LES BIENFAITS DE LA BERBERINE

La berberibe est connue depuis des millénaires par les médecines chinoise et ayurvédique, la berbérine est l'une des plus puissantes molécules du règne végétal. Elle continue de susciter l'intérêt des chercheurs car elle possède de très nombreuses propriétés qui lui permettent d'offrir un large éventail de bienfaits pour la santé.

Contre le diabète

Réduction de la glycémie à jeun et après repas ;

Réduction de l'hémoglobine glyquée ;

Réduction du taux d'insuline plasmatique et du cholestérol ;

Action sur l'activité des cellules bêta pancréatiques.

Contre les aphtes

Réduction des douleurs liées aux aphtes ;

Diminution de la taille des ulcères causés par les aphtes.

Baisse le cholestérol

Réduction du taux de cholestérol dans le sang ;

Réduction des LDL (mauvais cholestérol) et des triglycérides ;

Augmentation du niveau des HDL (bon cholestérol).

Baisse l'hypertension artérielle

Action vasodilatatrice ;

Réduction de la pression artérielle.

SOPK(Syndrome des ovaires polykystique

Rétablissement de l'équilibre hormonal chez les femmes atteintes de SOPK ;

Efficacité supérieure à la Metformine ;

Moins d'effets secondaires que la Metformine.

Favorise la perte de poids

Diminution de l'IMC ;

Réduction du taux de leptine (hormone de la satiété) ;

Perte de poids moyenne de 2,3 kg ;

Inhibition de la production des cellules graisseuses.

Agent antiparasitaire

Efficace en association avec des antipaludiques ;

Efficace contre la giardiose.

Soulage les troubles digestifs

Soulagement des symptômes du côlon irritable ;

Diminution de la fréquence des diarrhées et des douleurs abdominales.

Anti-inflammatoire

Réduction de l'inflammation des vaisseaux sanguins ;

Lutte contre l'arthrose et la polyarthrite ;

Réduction de l'inflammation des voies respiratoires.

GÂTEAU À LA MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients :

Pour la base au chocolat :

2 oeufs

30 g de farine

100 g de chocolat noir

65 g de sucre

75 g de beurre

Mousse au chocolat :

200 g de chocolat noir ou au lait

75 g de sucre

3 jaunes

30 cl de crème liquide entière (30% de mat. grasse)

Préparations :

1. Préchauffer d'abord votre four à 160 C
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
3. Verser le chocolat fondu dans un récipient, ajouter le sucre et les oeufs. Bien incorporer le tout. Ajouter la farine et mélanger.
4. Verser dans un cercle à pâtisserie posé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou un moule amovible beurré et fariné. Cuire 15-20 min. Sortir du four et laisser tiédir.

MOUSSE AU CHOCOLAT :

1. Dans une casserole, faites un sirop avec le sucre et l'eau (2 cuil. à soupe), portez à ébullition jusqu'à atteindre 118°C.
2. Fouettez les jaunes d'oeufs dans un bol en versant le sirop en filet, vous obtenez un mélange mousseux clair (une pâte à bombe).
3. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou bain marie, et ajoutez le à cette préparation, laissez le tout baisser à température ambiante.

LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

C'est avant tout un carburant pour l'organisme.

- Le haricot blanc consommé régulièrement pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et favoriser une meilleure santé intestinale (régulation du transit intestinal et prévention du cancer du côlon).
- Le haricot blanc est une **source précieuse de protéines végétales** quasiment dépourvu de graisses et sans cholestérol.
- Il affiche une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium, en fer... donc un profil nutritionnel intéressant.

Baisse le taux de mauvais cholestérol

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ce mauvais cholestérol, nommé LDL, vient se déposer dans vos artères et augmente ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protègent vos artères !

Prévient certains cancers

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables

d'un vieillissement cellulaire prématuré à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

- des anthocyanines ;
- des saponines ;
- de la vitamine E ;
- du cuivre et du manganèse.

Protègent des maladies cardiovasculaires

Manger régulièrement des haricots vous permettra d'avoir un cœur et des artères en bonne santé !

En effet, les haricots blancs, mais aussi les haricots noirs et les haricots rouges, sont reconnus pour prévenir les problèmes cardiovasculaires car ils sont riches en :

- fibres solubles, qui diminuent l'absorption des acides biliaires ;
- phytostérols, qui réduisent le taux de cholestérol ;
- antioxydants, qui préviennent les maladies liées à l'âge.

Favorisent un bon transit

En plus des fibres solubles, ces légumes secs blancs sont riches en fibres insolubles, dont la consommation est reconnue pour agir de façon bénéfique sur le transit. En effet, ces fibres permettent d'augmenter la masse des selles et de soulager les problèmes de constipation, mais elles jouent aussi un rôle de prévention du cancer colo-rectal.

De plus, les haricots blancs permettent d'équilibrer la flore bactérienne intestinale, car elles contiennent des oligosaccharides, des glucides, et de l'amidon résistant.

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des

flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

Ces haricots sont également nourrissants, et augmentent la sensation de satiété.

Source de protéines végétales

Les végétariens et végétaliens le savent bien, manger des légumineuses permet de combler leur besoin en protéines.

Les haricots blancs, comme le pois chiche le haricot rouge, les lentilles corail, les lentilles vertes et les pois cassés, sont riches en protéines végétales.

Il est important de noter que ces légumes secs ne possèdent qu'une faible teneur en méthionine, un des acides aminés essentiels. Il est donc conseillé de consommer également des noix ou des céréales afin de compléter cet apport en acide aminé essentiel.

Santé des os

Vous cherchez à avoir des os solides ? Les haricots blancs contiennent des minéraux essentiels à la solidité des os, et préviennent ainsi l'ostéoporose :

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

Riche en vitamines et minéraux

Si vous souhaitez avoir une alimentation riche en oligo-éléments et en nutriments pour rester en bonne santé, pensez à manger des haricots blancs !

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

- du fer, qui permet l'approvisionnement de toutes vos cellules en oxygène ;
 - du magnésium, un anti-stress naturel, qui participe à la contraction des muscles, dont le cœur ;
 - du zinc, qui contribue à la sécrétion des hormones thyroïdiennes et à certaines réactions immunitaires ;
 - du potassium et de la vitamine B6, qui sont bons pour le système nerveux entre autres.
-

LES SIGNES D'ALARME DU CORPS

1. Les saignements de la gencive

Peut-être vous est-il déjà arrivé d'apercevoir un peu de sang sur votre brosse à dents ou votre soie dentaire. Certaines personnes voient cette situation comme un avertissement à ne plus passer la soie ou à cesser l'emploi de la brosse à dents. Et bien, au contraire, **il s'agit en fait d'un signal d'alarme pour redoubler les efforts**. En fait, **ce saignement est la conséquence d'une infection des gencives appelée la gingivite**. Cette infection est provoquée par la présence de certaines bactéries se formant après une période de vingt-quatre heures sans brossage. Ces micros organismes libèrent **des toxines très agressives pour les gencives** et il en résulte l'apparition des premiers signes de la gingivite. Celle-ci, beaucoup plus sévère et beaucoup plus difficile à contrôler que la gingivite, se caractérise par la **destruction des structures osseuses soutenant les dents**. La parodontite peut s'attaquer aux tissus de support d'une façon si sévère, qu'**elle occasionne parfois la chute des dents les plus attaquées**. En résumé, si vous saignez des gencives, il s'agit d'un avertissement. Il est temps pour vous d'adopter une plus grande attention à votre hygiène buccale afin d'éviter de

sérieux problèmes comme la parodontite.

2. La peau sèche

La sécheresse de la peau peut signifier un manque de vitamine E. Par conséquent, vous devriez manger plus de légumes, d'huiles, de noix et de poisson.

3. Le nez qui coule

Un symptôme caractéristique de l'allergie aux acariens, de poussière de maison est un nez bouché.

Les personnes allergiques à la poussière connaissent bien les éternuements – mais les éternuements ne sont pas le seul symptôme inconfortable. Les allergies à la poussière donnent également à beaucoup de gens un nez bouché ou qui coule, ou provoquent des démangeaisons dans les yeux ou deviennent rouges et larmoyantes.

Si vous ou un membre de votre foyer est allergiques, essayer de toujours faire le nettoyage des tapis à la maison. Les tapis peuvent contenir de la saleté, du pollen, de la poussière, etc. Il est donc utile de laver les tapis régulièrement pour réduire vos symptômes d'allergie. Certains produits de nettoyage de tapis peuvent être irritants et imiter les symptômes de vos allergies. Voici quelques conseils de nettoyage de tapis pour vous aider à réduire vos allergies.

Meilleurs conseils de nettoyage de tapis Si vous souffrez d'allergies, utilisez de préférence des produits de nettoyage «verts» non toxiques. Ils ne contiendront pas de produits chimiques corrosifs pouvant vous irriter et imiter les allergies. Le bicarbonate de soude et le vinaigre sont des produits de nettoyage étonnants et non toxiques pour le nettoyage des taches..

. Nettoyage de tapis à la vapeur.

Le meilleur moyen de nettoyer tout votre tapis est de le faire

cuire à la vapeur. La meilleure raison pour cette méthode est qu'elle chauffe l'eau à 221 degrés et que la vapeur chaude détruit les allergènes et les bactéries présents dans les tapis. Cela aidera à éliminer presque tous les allergènes de la moquette et à bien nettoyer votre moquette. L'utilisation de nettoyeurs à tapis à base d'eau peut provoquer des allergies.

4. Problème de sommeil:

Le cortisol, une hormone du stress, est supposé tomber la nuit, ce qui permet à votre corps de se reposer et de se recharger. Lorsque vous souffrez d'insomnie, c'est souvent parce que vos niveaux de cortisol sont augmentés la nuit en raison de trop de réactions de stress «de combat ou de fuite» dans votre corps. Comme je l'explique, la preuve scientifique que vous pouvez vous soigner, lorsque votre réaction au stress est activée, les mécanismes naturels d'auto-réparation de votre corps sont inversés. Si vous avez des difficultés à vous endormir certaines situations peuvent en être la cause :

- Travail de nuit
- Alcool avant le coucher
- la température ambiante
- Stress et inquiétude
- Caféine en fin d'après-midi
- Trop de lumière

5. L'envie de glace

Si vous avez envie de manger de la glace, vous risquez alors de souffrir d'anémie, également appelée carence en fer. Les meilleures sources de fer sont le bœuf, les œufs et le tofu. Il existe également de nombreuses barres protéinées qui offrent une teneur élevée en fer et peuvent vous remettre sur les rails en un rien de temps!

6. Insomnie, irritabilité et crampes dans les jambes :

Si vous rencontrez ces symptômes... votre corps a besoin de magnésium et de potassium. Pour reconstituer ces éléments vitaux, ajoutez des tomates, des oranges, des bananes et des épinards à votre alimentation quotidienne.

L'anxiété, le stress et la dépression sont parmi les causes les plus courantes d'insomnie chronique. Avoir de la difficulté à dormir peut également aggraver les symptômes d'anxiété, de stress et de dépression.

Les crampes dans les jambes sont une affection courante et généralement sans danger où **les muscles de la jambe deviennent soudainement tendus et douloureux**. Il se produit généralement dans les muscles du mollet, bien qu'il puisse toucher n'importe quelle partie de la jambe, y compris les pieds et les cuisses. **Une fois les crampes passées, vous pouvez ressentir de la douleur et une sensibilité à la jambe.**

7. Un rond entourant l'iris

Ce « rond » apparaît généralement chez les seniors mais si vous êtes jeune, il s'agit (peut-être) le signe d'un **taux de cholestérol élevé**.

8. Les ongles et les cheveux fragilisés

Ce symptôme indique un **manque de vitamine B**. Vous devez inclure des champignons, des laitages et des algues *nori* dans votre alimentation.

9. L'envie de sucre

Si vous ressentez fréquemment cette envie, vous pouvez être très fatigué et votre organisme réclame du glucose. Pour éviter de prendre trop de poids, vous pouvez prendre un carré de chocolat noir ou du miel.

LES VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est considéré par la phytothérapie européenne comme :

Antiseptique, anti-infectieux et antibactérien à large spectre d'action. Les clous de girofle sont par exemple utilisés contre les infections urinaires comme les cystites et les calculs rénaux.

Antifongique et **antiparasitaire**, le clou de girofle a notamment une action vermifuge sur le ténia.

Stomachique : la saveur du clou de girofle **favorise la digestion**. Ses composés aromatiques permettent de lutter contre les maux d'estomac (ballonnement, aérophagie, gênes gastriques).

Antalgique : cette action est rapide sur les **douleurs dentaires**.

« Le clou de girofle tire tous ces bienfaits de sa concentration en eugénol, particulièrement puissante dans son huile essentielle »

Ses propriétés en font également un très bon allié dans la lutte contre certaines affections virales. Le clou de girofle aide à lutte contre la **toux**, notamment. L'épice a également des qualités anti-inflammatoires intéressantes pour soulager les **rhumatismes**, les **douleurs musculaires**.

Cette action est principalement due à sa teneur élevée en flavonoïdes. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est possible d'ajouter le clou de girofle en petites quantité – son goût est fort – dans les plats au quotidien.

Son **huile essentielle** est très puissante. Elle est un

anesthésique efficace en cas de douleurs localisées et un antiseptique parfait pour combattre les virus et les champignons. Cette huile est également considérée depuis longtemps comme anti-inflammatoire.

Comment utiliser le clou de girofle pour les dents ?

Le clou de girofle est tout indiqué pour lutter contre les infections dentaires et buccales. Grâce à ses **propriétés antiseptiques, désinfectantes et d'anesthésiant local**, le clou de girofle permet de soulager les maux de dents en général, et plus spécifiquement en cas de caries d'aphtes, ou pour lutter contre la gingivite et la parodontite.

Soulager le mal de dent et les gencives douloureuses : écraser légèrement un clou de girofle et le placer à l'endroit où ça fait mal. Cette petite recette permet de calmer la douleur en attendant de consulter.

En cas de douleur dentaire aiguë : mâcher un clou de girofle durant quelques minutes en attendant de consulter.

Pour une hygiène buccale régulière, fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : porter l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirer du feu. Ajouter 5 à 6 clous de girofle et laisser infuser pendant que le mélange refroidi. Retirer les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine.

Comment utiliser le clou de girofle comme aphrodisiaque ?

Réputé aphrodisiaque, le clou de girofle rejoint le gingembre et le safran au rang des **aliments mythiques de la stimulation**

sexuelle. En vérité, l'action du clou de girofle – comme celle du gingembre et du safran – est **stimulante et échauffante.** Il provoquerait un afflux sanguin – **permettant une meilleure érection – et donnerait du tonus.** Sa réputation d'aphrodisiaque est donc un peu surfaite

LES BIENFAITS DE LA FEUILLE DE GOYAVE

Voici les bienfaits des feuilles de goyave pour votre santé:

Contre la perte de poids

Les feuilles de goyave aident à perdre du poids.

Contre le diabète

Ils sont particulièrement bénéfiques pour les personnes diabétiques, car ils abaissent le niveau de glucose dans leur corps.

Contre le mauvais cholestérol

Les personnes qui boivent du thé avec des feuilles de goyave voient leur taux de cholestérol considérablement réduit en quelques mois seulement.

Contre la diarrhée

Les feuilles de goyave traitent la diarrhée et la dysenterie.

Aide à la digestion

Les feuilles de goyave en infusion facilite la digestion.

Contre la bronchite

Vous pouvez traiter efficacement et facilement la bronchite avec ces feuilles – elles aident à ouvrir les poumons, à apaiser la toux et à assouplir le mucus.

Contre les maux de dents, le mal de gorge et les gencives

Les feuilles de goyave fraîches sont utiles pour soulager les maux de dents, traiter le mal de gorge et les maladies des gencives.

Contre la dengue

Les feuilles de goyave sont un remède parfait contre la dengue.

Contre le cancer de la prostate

Ils aident contre une maladie aussi grave que le cancer de la prostate.

Les feuilles de goyave réduisent les risques d'allergie et bloquent les réactions.

Contre les blessures et infections

Les feuilles de goyave peuvent traiter toutes sortes de blessures et d'infections. Par exemple, les otites peuvent être facilement guéries par eux.

Contre l'acné et les points noirs

Vous vous débarrasserez de l'acné et des taches noires sur votre peau si vous appliquez des feuilles de goyave en purée sur les endroits dont vous avez besoin de traiter.

Les feuilles de goyave en combinaison avec de l'eau fonctionneront comme un excellent gommage pour éliminer les points noirs.

Antioxydant

Les feuilles de goyave contiennent des antioxydants qui protègent votre peau du vieillissement, la resserrent et améliorent sa texture et sa tonicité. Pour cela, vous devez appliquer la décoction de feuilles sur votre peau.

Contre les démangeaisons

Ils soulagent également les démangeaisons, qui, soit dit en passant, peuvent entraîner de graves problèmes si elles ne sont pas traitées. Les feuilles de goyave sont un remède parfait contre les démangeaisons car elles bloquent les réactions allergiques.

Contre la perte de cheveux

En outre, les feuilles de goyave mures sont excellentes contre la perte de cheveux. Vous pouvez les faire bouillir dans l'eau, puis les appliquer sur votre tête et faire des mouvements de massage.

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.

CARRÉ AU PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients :

500 g de yahourt grec

75 g de pépites de chocolat

150 g de sucre

3 œufs

50 g de maïzena

$\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique

Vanille

Sucre glace

Préparation :

1. Tout d'abord, mélangez le yaourt grec, les œufs, le sucre, la vanille dans un bol
2. Ajoutez la maïzena, la levure chimique et mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux

3. Enfin, incorporez les pépites de chocolat et mélangez
 4. Transférez le mélange dans un moule recouvert de papier sulfurisé
 5. Faites cuire à 170 °C pendant 45 minutes
 6. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le gâteau : elle doit ressortir propre
 7. Laissez le gâteau refroidir complètement avant de le démouler
 8. Saupoudrez-le de sucre glace, coupez-le en carrés et servez-le
-

BISCUIT ROULÉ

Ingrédients :

8-10 personnes :

4 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

$\frac{1}{2}$ zeste de citron râpée (ou extrait de vanille)

1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les œufs (à température ambiante) avec le sucre et le zeste de citron (l'extrait de vanille) jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et légère

2. Ensuite, incorporez progressivement la farine la farine tamisée et le sel à l'aide d'une spatule en faisant des mouvements circulaires du bas vers le haut de manière à conserver l'air incorporé
3. Étalez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
4. Faites cuire le biscuit à 200°C pendant environ 7-8 minutes
5. À la sortie du four, renversez le gâteau sur un torchon propre
6. Attendez juste 2 minutes avant de retirer délicatement le papier sulfurisé
7. Roulez le biscuit bien serré à l'aide du torchon et laissez le gâteau ainsi roulé jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi
8. Déroulez le biscuit et étalez la confiture ou la Nutella et roulez à nouveau.