

# LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER

## Les feuilles de laurier : riches en nutriments

Les merveilleux bienfaits des feuilles de laurier proviennent certainement de sa forte teneur en nutriments. En effet, ces feuilles contiennent :

- Du calcium
- Du magnésium
- Du potassium
- De la vitamine A et C
- De l'acide folique
- Du sélénium
- Du cuivre

A part ces minéraux et ces nutriments, le laurier renferme d'autres principes actifs lui fournissant les propriétés esthétiques et médicinales.

## Les diverses utilisations du laurier

Grâce au fait qu'il soit riche en nutriment, le laurier peut être utilisé pour concocter divers remèdes naturels contre des maladies et des problèmes psychologiques et esthétiques.

### L'anxiété

Le laurier possède un effet calmant sur le système nerveux. Juste avec son arôme, vous pouvez vous sentir mieux. Vous devez faire une infusion en faisant bouillir 3 feuilles de laurier avec 250 ml d'eau. Vous n'avez qu'à boire cette boisson avant de vous coucher. En consommant régulièrement

cette plante, vous serez relaxé et vous dormirez mieux.

## **Les rides**

Le laurier est un excellent allié pour lutter contre les rides et la peau sèche. Pour préparer la tisane de laurier, il faut cuire 5 feuilles de laurier dans 500 ml d'eau. Utilisez-la comme tonique pour le visage en l'appliquant sur un visage nettoyé.

## **Des cheveux raides**

Le laurier rend les cheveux plus lisses et plus doux. Pour cela, il faut faire cuire les feuilles de laurier dans de l'eau durant 20 minutes. Appliquez la solution sur les cheveux avant que vous utilisiez le shampoing.

## **La perte de cheveux et les pellicules**

Pour lutter contre ces problèmes, vous devez rincer vos cheveux avec du thé de laurier. De plus, cette plante favorise la circulation sanguine dans le cuir chevelu ce qui va booster la repousse des cheveux. Vous allez l'appliquer après le lavage de vos cheveux.

## **Des cheveux qui ont perdu leur brillance**

Le thé de laurier donne aux cheveux des reflets brillants et bruns ce qui va les aider à devenir plus foncés. Ainsi, appliquez le thé puis laissez agir pendant 15 mn et rincez avec de l'eau.

## **Les poux**

Pour éliminer les poux, faites cuire 50 g de feuilles de laurier dans 400 ml d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce la solution soit réduite à moitié. Egouttez bien puis attendez qu'elle refroidisse avant de l'appliquer sur les cheveux.

Laissez agir pendant 3 heures puis rincez.

## Les insectes

L'odeur du laurier repousse les mouches et les moustiques. De ce fait, il faut saupoudrer les feuilles autour de la maison ou encore verser quelques gouttes de laurier sur les zones concernées.

---

# LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER 2

## Bienfaits des feuilles de laurier

La feuille de laurier, et par conséquent le thé, est riche en potassium, magnésium et vitamines B6, B9 et C et possède des propriétés diurétiques, antifongiques, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, antioxydantes et expectorantes, et peut être utilisée pour aider au traitement de diverses affections.

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de **1 à 3 g de feuilles de Laurier par jour pendant 30 jours** diminuait la glycémie, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol HDL

### 1. Antimicrobien

Les huiles concentrées dans les feuilles de laurier ont une

action antimicrobienne, agissant contre certaines bactéries telles que *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus* sp., *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, qui sont responsables d'infections de la peau, du système gastro-intestinal et des voies urinaires, par exemple. En outre, l'extrait de feuilles de laurier a une action antifongique contre certaines espèces de champignons.

## **2. Diabète de type 2**

Les feuilles de laurier améliorent la fonction de l'insuline, l'hormone responsable de l'entrée du glucose dans les cellules de l'organisme pour fournir de l'énergie, de la régulation de la glycémie et est importante dans la prévention et le contrôle du diabète.

## **3. Cholestérol**

L'extrait sec de feuilles de laurier contient des huiles essentielles telles que le cinéol et des polyphénols à l'activité antioxydante qui aident à réguler le cholestérol sanguin en réduisant le cholestérol LDL et les triglycérides, tout en augmentant le taux de cholestérol HDL dans le sang. Ainsi, le laurier peut contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires tels que l'athérosclérose, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

## **4. Troubles gastro-intestinaux**

Les feuilles de laurier, grâce à leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques, peuvent aider à traiter divers troubles digestifs, tels que les ulcères, par exemple, ainsi qu'à soulager les crampes d'estomac et d'intestin. En outre, les feuilles de laurier contiennent des tanins, qui ont une forte action astringente, utile en cas de diarrhée.

En outre, les composés actifs de la feuille de laurier provoquent une augmentation de la quantité de sécrétion d'enzymes et de mucus gastrique, ce qui contribue à améliorer la digestion, ainsi qu'à avoir un effet protecteur sur les lésions gastriques.

## **5. Douleurs**

Le laurier possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les douleurs rhumatismales et les inflammations ostéo-articulaires, l'arthrite, les entorses et les contusions.

## **6. Tumeurs**

L'huile essentielle de laurier et certaines de ses substances actives ont une activité antioxydante et anticancéreuse, empêchant la croissance des cellules tumorales.

## **7. Problèmes respiratoires**

Les feuilles de laurier ont un effet expectorant et ont la capacité d'éliminer l'excès de flegme et de mucus présent dans les voies respiratoires, elles sont donc capables de favoriser le soulagement de la congestion nasale. Cela aide à libérer l'haleine, étant indiqué en cas de rhume, de grippe et de bronchite.

En outre, comme il possède une activité antibactérienne et antiseptique, il est également utile pour éliminer toute bactérie ou virus pouvant causer des infections du système respiratoire, prévenant ainsi l'apparition de maladies.

## **8. Calculs rénaux**

L'extrait de feuille de laurier, ainsi que d'autres plantes médicinales, pourrait aider à prévenir les calculs rénaux car il est capable de diminuer la quantité d'urée dans le corps,

une enzyme associée à un risque accru de calculs rénaux. Cependant, d'autres études sont encore nécessaires pour confirmer cet effet du laurier.

## 9. Mémoire

Le laurier possède des propriétés antioxydantes qui pourraient améliorer la mémoire et, en même temps, réduire efficacement les autres problèmes cognitifs qui peuvent apparaître avec l'âge, notamment les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, par exemple.

## 10. Relaxation

Les feuilles de laurier contiennent des substances telles que le linalol et le cinéol, qui libèrent des huiles essentielles qui aident à détendre le système nerveux central, soulageant ainsi le stress et l'anxiété.

## 11. Entretien du Foie

Le laurier est traditionnellement utilisé pour **favoriser la digestion en stimulant la production de bile par le foie**. Une meilleure production de bile peut aider à décomposer les graisses et à faciliter leur absorption par l'intestin, ce qui peut soulager certains symptômes de l'indigestion.

Le laurier a la même action bénéfique que la menthe (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Elles aident la détoxification du **foie**, ce qui en fait un parfait remède **pour** la « gueule de bois »

## Infusion des feuilles de laurier

Le thé est une excellente alternative pour profiter de tous

les bienfaits des feuilles de laurier, et est considéré comme une bonne option en cas de mauvaise digestion, d'anxiété et de stress, par exemple.

### **Ingrédients :**

- 1 ou 2 feuilles de laurier séchée ;
- 1 tasse d'eau bouillante.

### **Comment préparer:**

Pour préparer le thé, il suffit de placer les feuilles de laurier dans de l'eau bouillante et de la laisser hors du feu pendant environ 10 minutes. Ensuite, filtrez et buvez le thé 3 à 4 fois par jour.

## **Effets secondaires possibles**

Les feuilles de laurier sont considérées comme sûres lorsqu'elles sont utilisées dans la cuisine ou comme thé. Cependant, consommée en quantité supérieure à celle recommandée, elle peut provoquer une somnolence, car cette plante a un effet calmant et est capable de ralentir le système nerveux, ainsi que des altérations gastro-intestinales, comme des diarrhées ou des crampes abdominales, ou des maux de tête, par exemple.

En raison de sa capacité à contrôler le taux de sucre, une consommation excessive de laurier peut également faire baisser considérablement le taux de sucre dans le sang, provoquant une hypoglycémie.

Il est donc important que la consommation de feuilles de laurier se fasse selon les indications du nutritionniste, du médecin ou du phytothérapeute afin d'indiquer la quantité idéale qui n'entraîne pas d'effets secondaires.

## Contre-indication

La consommation de feuilles de laurier n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes qui allaitent ou pendant la grossesse car elle peut stimuler l'avortement. En outre, la consommation de feuilles de laurier doit être faite avec prudence chez les personnes atteintes de diabète, car elle peut réduire considérablement le taux de sucre dans le sang.

En outre, la feuille de laurier ne doit pas être ingérée car elle n'est pas digérée par le système digestif, restant intacte et pouvant se loger dans la gorge ou perforer l'intestin.

Parce qu'il ralentit le système nerveux, il est conseillé d'arrêter d'utiliser le laurier 2 semaines avant toute intervention chirurgicale.

---

## LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

### Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages



cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.

- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

## **Agent immunomodulateur et anti-infectieux**

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique. (maladie liée à la peau)

## Action antihistaminique

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

## Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxification de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

- **Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.
- **Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.
- **Action diurétique** : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

## Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt

dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

## **Anti-imperfection**

L'huile de Nigelle agit sur les **imperfections de la peau**, notamment les traces d'acné et le sébum. Cette huile sera aussi excellente pour soulager l'atopie de votre peau, telle que l'eczéma ou la dermatite atopique. Elle réduit les rougeurs, apporte confort à la peau qui montre moins d'inflammations. (voir les bienfaits de l'huile de nigelle rubrique les conseils de Nina)

---

# **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 cardio-vasculaires, 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 BIENFAITS DES NOIX**

## **1. CONTRE LE CANCER**

Les noix diminuent le risque de cancer Les noix réduisent non seulement le risque du cancer de la prostate, mais aussi celui du cancer du sein.

Selon l'étude, une consommation de noix équivalente à 56 g par

jour permet une réduction de 50% du risque du cancer du sein.

## **2. SANTÉ DU CŒUR**

Elles améliorent la santé du cœur Les noix sont riches en L-arginine, un acide aminé aux nombreux bienfaits pour les personnes qui souffrent ou ont un risque de maladie cardiovasculaire.

Les noix contiennent également de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel. L'ALA est un anti-inflammatoire naturel qui aide à prévenir la formation de caillots de sang.

une consommation régulière de noix régule aussi le taux de cholestérol.

Et selon cette étude, consommer plus de noix réduit de manière significative le risque de décès chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire

## **3. ANTIOXYDANT**

La noix est particulièrement riche en antioxydants. Sachez que les antioxydants sont essentiels à votre bonne santé, car ils jouent un rôle important pour combattre le vieillissement. Ces composés réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont à l'origine du vieillissement. De plus, les antioxydants des noix sont particulièrement puissants et ne sont présents que dans de très rares aliments.

Les noix ont une haute teneur en polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant élevé en se liant aux lipoprotéines responsables de l'athérosclérose in vivo. « Chez les humains, les études prouvent que les noix améliorent le taux sanguin des lipides, comme le cholestérol, le HDL, le LDL et les triglycérides. Elles améliorent aussi la fonction endothéliale et réduisent les inflammations, et ce sans aucune prise de poids. »

#### **4. FAVORISENT LA PERTE DE POIDS**

Sachez qu'en mangeant des noix, votre sensation de satiété augmente, Résultat, vous grignotez moins et il est plus facile de maîtriser votre poids.

#### **5. PANNE SEXUELLE**

Elles améliorent la fertilité masculine C'est certainement l'un des bienfaits. En ajoutant 75 g de noix par jour à l'alimentation des hommes, des chercheurs de l'université de Delaware ont constaté une amélioration de la qualité du sperme, en termes de vitalité, mobilité et morphologie.

#### **6. BON POUR LE CERVEAU**

Les cerneaux de noix stimulent le cerveau. Les noix contiennent de nombreux composés neuroprotecteurs, notamment la vitamine E, la vitamine B9, la mélatonine, les acides gras oméga-3 et les antioxydants.

Les études scientifiques indiquent que manger des noix est bénéfique à la santé du cerveau, particulièrement pour augmenter les capacités de raisonnement chez les jeunes adultes. Selon cette étude, manger des aliments riches en antioxydants, y compris les noix, réduit la dégénérescence causée par le stress oxydatif du vieillissement. Cela augmente aussi la durée de vie moyenne du cerveau et améliore les fonctions cognitives et motrices pendant le vieillissement.

#### **7. CONTRE LE DIABÈTE**

Les noix aident à réguler le diabète Grâce à leur haute teneur en acides gras bénéfiques à la santé, on sait que les noix améliorent les paramètres métaboliques chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Une étude sur les personnes avec le diabète de type 2 et qui sont en surpoids a démontré que manger 30 g de noix par jour réduit de manière significative les niveaux d'insuline, et ce après seulement 3



mois.

Les cerneaux de noix sont entourés d'une fine pellicule ocre et légèrement amère. C'est d'ailleurs pour se débarrasser de cette amertume que certaines personnes enlèvent cette pellicule en trempant les noix dans de l'eau bouillante. Mais il ne faut pas l'enlever ! En effet, les chercheurs ont calculé que c'est dans cette pellicule que se trouvent 90% des antioxydants des noix. Cette fine couche est donc la partie la plus bénéfique à votre santé ! Pour augmenter les bienfaits des noix sur votre santé, il est conseillé de consommer seulement des noix bio, crues et non irradiées.

---

## **LES BIENFAITS DES OEUFS**

### **Caractéristiques de l'œuf :**

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

#### **RICHE EN SELENIUM**

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans

l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

### **VITAMINE B2**

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

### **VITAMINE B12**

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

### **RICHE EN PHOSPHORE**

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

### **RICHE EN ZINC**

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le

pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

### **RICHE EN VITAMINE B5**

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

### **RICHE EN FOLATE**

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

### **VITAMINE A**

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

### **VITAMINE D**

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

### VITAMINE E

L'œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

---

## LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

### TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des maladies comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

## EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l'acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

## REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu'il maintient un bon équilibre des sucres.

## BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes surrénales.

## UTILISATION :

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie que la quantité de principes actifs est identiques dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu'à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

## **CONTRE INDICATION :**

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement.**

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

La plante est à **éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension** et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.

---

## **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.

---

## LES BIENFAITS DU DJANSAN « AKPI »

La graine d'akpi provient d'un arbre oléagineux, essentiellement utilisée en Côte d'Ivoire ainsi qu'au Cameroun, où elle porte le nom de Djansan.

Cette sorte d'amande de couleur dorée est employée dans la **cuisine africaine**, en tant qu'exhausteur de goût naturel.

Par ailleurs, sa forte teneur en **huile** fait de ce fruit un excellent ingrédient cosmétique. Qui sert notamment à la fabrication de savons.

# Les bienfaits du djansan « akpi » en poudre

On apprécie le djansan pour ses propriétés médicinales. Ainsi, on lui prête de nombreuses vertus :

- Contre la dysenterie
- Bénéfique pour lutter contre la constipation
- Utile lors d'infection oculaire
- Contient de nombreux minéraux (calcium, magnésium, potassium...)
- Mais également sur la stérilité chez la femme en favorisant l'ovulation

De plus, cette **poudre végétale naturelle** nous offre ses bienfaits en tant que **cosmétique africain** :

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches
- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l'âge ainsi que les vergetures.

## Utilisations du djansan

La poudre d'akpi sera essentiellement utilisée sous forme de masque, en la réduisant en pâte. Vous pourrez par la suite y incorporer divers autres ingrédients naturels, selon le besoin recherché.

Pour augmenter la taille du fessier, ou autre, par exemple :

1. Mélanger 3 càs de **poudre africaine** avec de l'eau ;
2. Ajouter de l'huile de fenugrec et du beurre de karité.
3. Ensuite, mélanger le tout afin de former une crème homogène ;
4. Appliquer enfin sur les parties à traiter, comme la poitrine ou le postérieur.

À conserver au réfrigérateur.

---

## LES BIENFAITS DU LAPACHO

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

### Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et **d'oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité quotidienne**. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

### Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour

lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

## **Effet anti-inflammatoire**

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF $\alpha$ ) et l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système urogénital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

## **Stimulant immunitaire**

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir l'organisme en cas de fatigue chronique.

## **Pouvoir antioxydant**

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l'organisme.

## **Potentiel anti-tumoral**

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des

propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.