

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.

LES BIENFAITS DU MELON

1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

Le melon est un fruit qui est composé d'eau à environ 90% ! Autant dire qu'en période estivale, pour se rafraîchir et éviter la déshydratation, il ne faut pas hésiter à en consommer. Sans craindre pour notre ligne : le melon est peu sucré, et peu calorique !

2. CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

le melon présente d'intéressantes propriétés diurétiques. Ce qui veut dire qu'il nous aide à éliminer l'eau stockée en

excès dans l'organisme, et empêche les gonflements qui vont avec.

3. CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le potassium contenu en quantité intéressante dans le melon (300 mg/100 g) est réputé pour contrebalancer les méfaits d'une alimentation trop riche en sel, et donc diminuer les risques d'hypertension.

4. CONTRE LE CANCER

Difficile de le cacher avec sa jolie couleur orange: le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

On ne dirait pas comme ça, mais le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

4. CONTRE LE CANCER

Le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

7. BON POUR LA VUE

Le bêta-carotène contenu dans le melon est un pigment précurseur de la vitamine A : cela signifie qu'une fois dans notre corps, au contact d'autres éléments, il va être transformé en vitamine A. Une vitamine antioxydante qui présente une action bénéfique pour notre vue (elle protège notre rétine et nous permet de mieux voir la nuit).

8. BON POUR LA PEAU

On dit souvent que grâce à sa richesse en bêta-carotène, le melon est un aliment qui active la production de mélanine et le bronzage, pour un effet bonne mine très appréciable. Mais ce n'est pas tout : le melon favorise également la production de collagène (pour une peau moins relâchée, plus élastique et moins ridée) et la cicatrisation.

9. CONTRE LA CONSTIPATION

Au vu de sa richesse en fibres solubles, le melon fait partie de ces aliments qu'il ne faut pas manquer de consommer en cas de constipation. En effet, les fibres qu'il renferme ont une action bénéfique sur le transit intestinal, qu'elles

accélèrent.

10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

Le melon renferme de l'adénosine, un vasodilatateur puissant qui contribue à la bonne santé de notre système cardiaque. Grâce au melon, on peut donc minimiser les risques de maladies cardio-vasculaires et d'AVC.

LES BIENFAITS DU ROMARIN

Le romarin est une plante connue tant pour **son action stimulante et tonique** que pour **ses propriétés antioxydantes et son effet anti-inflammatoire**:

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales
- favorise l'élimination de l'eau par les reins
- stimule le système digestif
- agit sur l'état nerveux
- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme

- tonifie le foie
- réduit le stress
- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l'éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

Le romarin est connu également pour **soulager les troubles gastro-intestinaux** tels que les ballonnements, la constipation ou les crampes d'estomac. C'est pour cette raison que la plante aromatique est souvent agrémentée aux plats pour parfumer les viandes, les sauces ou les marinades. Pour prolonger ce confort digestif, vous pouvez faire vous-même une tisane au Romarin:

Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y quelques feuilles de Romarin. Laissez infuser 10 minutes.

ANTI STRESS

Le Romarin agissant sur le système nerveux, il permet de **gérer le stress et les tensions** qu'on peut accumuler tout au long de la journée. C'est donc une plante à ne pas oublier pour les problèmes d'endormissement et pour calmer la nervosité.

Vous pouvez l'utiliser sous différentes formes : en tisane, en diffusion, ou encore en mettant quelques feuilles de Romarin dans votre bain pour une plus grande détente...

BON POUR LE CŒUR

Son action sur le stress et sur le système nerveux **favorise l'apaisement général**, ce qui aide à la régulation du cœur. De plus, son côté énergisant, participe au bon tonus du cœur et aide l'organisme à se défendre des différentes agressions du quotidien.

LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d'une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d'irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l'eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu'il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l'épiderme.

PROTEGE LA PEAU

Il est doté d'un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une contenance en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevé. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu'il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l'organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l'élasticité et la souplesse de l'épiderme. Ce qui est la cause de l'apparition précoce des rides sur la peau.

NOURRIT LA PEAU

La présence de l'huile d'olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d'avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d'olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l'eau claire.

ADOUCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d'**hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l'assèchement de la peau.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l'épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu'il contient luttent contre l'apparition des acnés. Aussi, ils permettent d'**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d'agression. L'utilisation d'une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

RICHE EN VITAMINE E

L'application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d'élasticité à l'épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l'élasticité de l'épiderme.

AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d'être bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis**. Une petite quantité diluée avec de l'eau est

suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.

LES BIENFAITS DU TAMARIN

1. Antioxydant

La pulpe du tamarin est riche en nombreux phytonutriments qui agissent comme de puissants antioxydants alimentaires et peuvent renforcer l'efficacité des défenses immunitaires naturelles de l'organisme. Les antioxydants sont nécessaires pour réduire l'impact inflammatoire du stress oxydatif.

2. Propriétés anticancéreuses

Dans une étude animale de 2014, l'extrait de graines de tamarin a réduit les marqueurs de stress oxydatif et a retardé la progression du carcinome rénal. Ceci est dû à son effet antioxydant, et au fait que l'extrait de graines de tamarin a des propriétés d'induction d'enzymes antioxydantes et un effet de blocage des voies de signalisation liées au cancer.

3. Bénéfique pour le cœur et le cholestérol

Le tamarin étant riche en polyphénols et en flavonoïdes, il a été démontré qu'il diminue le cholestérol LDL et augmente le cholestérol HDL, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose. On a également constaté que la pulpe séchée avait des effets

antihypertenseurs, réduisant la pression sanguine diastolique.

4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

5. Antimicrobien

Les composés naturels présents dans l'extrait de tamarin ont le potentiel d'être utilisés comme un antimicrobien naturel contre les micro-organismes pathogènes. Plus précisément, un composé appelé lupéol a été identifié pour ses propriétés antibactériennes.

6. Antidiabétique

L'effet anti-inflammatoire de l'extrait de graines de tamarin a été démontré comme offrant des avantages potentiels de protection et améliorant la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Effets secondaire

Le tamarin fait partie de la famille des légumineuses et peut donc provoquer une réaction allergique chez certaines personnes. Le tamarin peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit donc être utilisé avec précaution si vous êtes

diabétique. Il peut également avoir un effet laxatif s'il est consommé en grande quantité.

Comment utiliser le tamarin

Recette:

- 2 litres d'eau tiède
- 150 g de tamarin décortiqués
- 1 citron vert
- Du sucre à votre convenance

Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tout, passez au tamis, jetez la pulpe et utilisez le liquide. Ajoutez le citron et le sucre. Servir frais ou chaud

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une **double fermentation de jus de pomme** : l'une est **alcoolique** et l'autre est **acétique**. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le **cidre**.

Lors de la deuxième phase, des bactéries viennent convertir l'alcool en acide acétique. Ce processus donne naissance au fameux vinaigre de cidre. Pour une consommation en tant que complément alimentaire, vous verrez un peu plus bas que deux options s'offrent à vous : une prise sous forme **liquide** ou bien **solide**.

Les bienfaits du vinaigre de cidre:

1. Vinaigre de cidre et foie

Même si aucune étude ne l'a pour l'instant prouvé, une cure de vinaigre de cidre semble avoir des conséquences positives sur le **foie**. Ce breuvage possède des propriétés pouvant améliorer notre état de santé général. Entre autres, sa richesse en **polyphénols** lui octroie des **vertus détoxifiantes** pouvant directement intervenir sur le foie.

Il peut également jouer un rôle dans la régulation de notre **profil lipidique** (taux de **cholestérol** et de **triglycérides**) et de notre degré de **glycémie**. Ainsi, en contrôlant les niveaux de graisses et de sucres, le vinaigre de pomme peut effectivement aider à un meilleur fonctionnement de cet organe clé. Son action **antiseptique** et **antibactérienne** contribue elle aussi à entretenir un foie en bonne santé.

2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la **maladie de la goutte** ? Les **douleurs articulaires** causées par cette pathologie sont dues à l'**accumulation d'acide urique**. De nombreuses recettes ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur **remède pour la goutte**. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

Pour cela, il est recommandé de faire une cure en le diluant simplement avec de l'eau, ou bien en ajoutant du miel. Ces aliments naturels participent tous deux à la **baisse du taux d'acide urique**. N'oublions pas que le vinaigre de cidre possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aussi avoir un impact positif si vous souffrez de la goutte ou toutes autres **arthropathies** (arthrite, arthrose, rhumatisme, etc.).

3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

Lorsqu'on souffre d'hémorroïdes, trouver un remède efficace peut vite tourner à l'obsession. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour soulager rapidement les personnes qui en pâtissent. Les **bains à base de vinaigre de pomme** (chaud ou froid) sont particulièrement recommandés. Ils traitent localement les **inflammations externes**.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Ce sont ses **propriétés anti-inflammatoires** et **veinotoniques** qui lui confèrent son pouvoir sur la **circulation sanguine**. Ces dernières agissent efficacement sur les **veines dilatées et douloureuses** pour calmer les **sensations de brûlure** causées par les **hémorroïdes externes**. Qu'en est-il des **hémorroïdes internes** ? Une cure ou l'usage de **glaçons** à base de vinaigre de cidre représentent une solution infaillible pour vous aider à réduire ou à faire disparaître le **gonflement des veines rectales et anales intérieures**.

4. Vinaigre de cidre et perte de poids

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vinaigre de pomme est fréquemment mentionné comme **allié minceur**. Entre autres, il aurait :

- un faible apport en calories ;
- une action régulatrice sur la glycémie sanguine et la production d'insuline ;
- un pouvoir stimulant sur le système digestif ;
- des propriétés antioxydantes et détoxifiantes sur la flore intestinale ;
- une possible influence sur le mauvais cholestérol ;
- un effet coupe-faim ;
- et bien d'autres avantages.

Il est important de noter que la corrélation entre la consommation de ce condiment et les caractéristiques mentionnées ci-dessus fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines l'ont d'ailleurs déjà prouvé. Néanmoins, les nutritionnistes sont formels : le vinaigre de cidre n'est pas une potion magique. On aurait bien aimé tomber dedans et perdre nos kilos superflus, mais non. Afin de bénéficier au mieux de ses **vertus amincissantes**, privilégier une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une pratique sportive régulière reste primordial.

5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux **insomnies** et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des **crampes nocturnes** ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les **troubles du sommeil**. Les **sels minéraux** présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les **contractures musculaires**. Il calme également les **spasmes** et la **nervosité**. Ses **vertus digestives et régulatrices** (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

6. Bienfaits du vinaigre de cidre pour les cheveux et la peau

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soins capillaires par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de cheveux** à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

7. Contre les pellicules

Le vinaigre de cidre est un **antifongique**, il peut donc également vous aider à vous débarrasser des **pellicules**. Inclure cet ingrédient à votre routine capillaire révèle ainsi l'éclat de vos cheveux en leur apportant **brillance** et **gainage**. Vous avez peur de l'odeur que cette mixture peut laisser sur vos cheveux ? Vous n'avez rien à craindre, elle disparaît quasi immédiatement !

8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

Pour essayer cette astuce, on vous recommande de le délayer avec de l'eau (50/50) et d'en imbiber un coton. Ce mélange lutte aussi contre les **boutons**, les **rougeurs** et toutes autres **lésions cutanées** grâce à ses vertus **antiseptiques** et **anti-inflammatoires**.

Les conseils de Nina : le vinaigre de cidre ne s'utilise jamais pur, que cela soit pour une application externe ou une cure interne. Il doit toujours être dilué au minimum avec de l'eau.

9. Du vinaigre de cidre de pomme pour soulager des coups de soleil

Vous sortez de la douche après une belle journée à la plage ou en montagne et vous réalisez que vous avez pris un bon coup de soleil ? Riche en **potassium**, le vinaigre de cidre est là aussi votre **meilleur allié**. Ce minéral accélère en effet la **régénération des cellules** et les **propriétés anti-inflammatoires** peuvent soulager la douleur.

Comment procéder ? Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de pomme avec 4 tasses d'eau distillée dans un grand récipient. Trempez-y un linge propre, essorez-le et placez-le sur la zone à traiter. Vous pouvez le garder plusieurs minutes afin de bénéficier de l'effet calmant et rafraîchissant le plus longtemps possible. Cette technique va également vous aider à **prévenir l'apparition des cloques** et à éviter de peler.

Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?

Peut-on boire du vinaigre de cidre tous les jours ?

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le

vinaigre de cidre. Lors d'une **cure de vinaigre de cidre de pomme**, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) **quotidiennement**. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu à **jeun**, une demi-heure **avant ou après le repas**.

Quelles sont les contre-indications liées au vinaigre de pomme ?

Les personnes dont l'**email** est fragile et sensible doivent faire attention à l'effet de condiment sur ce dernier. Pour prévenir tout désagrément, on vous recommande de privilégier une **cure de vinaigre de cidre en gélules** afin d'éviter le contact avec vos dents.

Vous souffrez de gastrite, de **problèmes d'œsophage ou d'ulcère** ? Dans ce cas, on vous conseille de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ce type de cure. Même dilué, le vinaigre reste très acide et peut endommager les parois du **système gastrique** des personnes concernées.

Comme mentionné au début de cet article, un des atouts de cet élixir de santé est son action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang. Néanmoins, cela peut devenir un problème pour les **diabétiques**. Là encore, on vous recommande d'en parler avec votre professionnel de santé au préalable.

Long Islande ice tea

INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
 2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
 3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
 4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
 5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
 6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.
-

LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, **gorgée d'eau (92%)**. En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de la **déshydratation**.

C'est aussi un excellent **diurétique**, qui pallie la rétention

d'eau. Elle est efficace en cas **d'œdème**.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

BON POUR LE CŒUR

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

ANTIOXYDANT

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

SOURCE DE VITAMINES

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui **renforce notre système immunitaire**, la bêta-carotène (pro vitamine A) qui intervient dans la **vision** et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du **système nerveux**.

0 CHOLESTÉROL

Très **pauvre en calories** (30kcal/100g), **nulle en cholestérol**, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une **sensation de satiété**. On la recommande pour les personnes en surpoids.

TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les **brûlures d'estomac** et **diminuer les flatulences**. Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites intestinaux.

PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

UTILISATION DE LA PASTÈQUE :

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Utilisation interne :

Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins : faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

Jus de pastèque (bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines) : Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

Utilisation externe :

Remède contre les mycoses : Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

Pour tonifier la peau : Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

Masque naturel : Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaissir votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

MOELLEUX AU MASCARPONE

Ingrédients :

- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de beurre fondu

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
4. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. Incorporez l'extrait de vanille et le beurre fondu.

Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.

6. Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné.

Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.

7. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

MOELLEUX AUX POMMES BIS

Le moelleux aux pommes est un gâteau simple et délicieux qui est parfait pour

Ingrédients:

- * 4 pommes (environ 500 g)
- * 100 g de beurre mou
- * 100 g de sucre
- * 3 œufs
- * 100 g de farine
- * 1 sachet de levure chimique
- * 1 pincée de sel
- * 1 cuillère à café de cannelle moulue

Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés.
3. Dans un saladier, battez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse.
4. Ajoutez les œufs un par un, en fouettant bien après chaque ajout.
5. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle.
6. Incorporez le mélange de farine au mélange au beurre, en

alternant avec les dés de pommes.

7. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné.

8. Enfournez pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

9. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Les conseils de nina: Le moelleux aux pommes est un dessert qui se déguste le jour même. Il peut également être conservé au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.