

LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

Renforcement du système immunitaire

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour renforcer le système immunitaire, l'alimentation ne doit pas être négligée. À cet effet, la goyave est la parfaite alliée pour protéger le corps des infections et des agents pathogènes. La vitamine C qu'elle contient en grande quantité favorise la production de globules blancs, cellules impliquées dans la défense immunitaire. Elle est donc bénéfique pour nettoyer les voies respiratoires et éviter d'attraper une grippe ou un rhume.

Antioxydant

La goyave possède des propriétés antioxydantes naturelles exceptionnelles. En effet, elle est riche en lycopènes, un pigment rouge de la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont plus présents dans les goyaves à chair orange et rouge que dans celles à chair blanche.

Facilité la digestion

La haute teneur en fibres de la goyave, notamment la pectine, est bénéfique pour le système digestif. Elle permet d'augmenter le volume des selles et accélère le transit intestinal. Elle est aussi préconisée pour nettoyer les intestins et soulager la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

Contre l'hypertension, l'obésité et le diabète

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.

En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

Anti-inflammatoire

Les feuilles de la goyave sont d'excellents remèdes anti-inflammatoires naturels. Leurs composantes permettent de soigner les blessures et de calmer les éruptions cutanées. Elles possèdent également un pouvoir anesthésique, et sont pour cette raison utilisées pour soulager les maux de dents.

Pour profiter de ces vertus, il est recommandé de bouillir quelques feuilles dans un demi-litre d'eau. Après avoir laissé reposer le tout pendant quelques minutes, filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Il suffit d'utiliser la décoction sur les zones lésées de la peau. Elle peut aussi être prise en bain de bouche pour prévenir les caries et soulager les douleurs.

Bienfaits sur la peau

Outre ses vertus sur la santé, la goyave présente également de nombreux bienfaits en cosmétologie. Grâce à ses capacités astringentes, elle retarde le vieillissement et raffermi la peau tout en lui donnant de l'éclat. Quelques petites astuces à connaître pour une peau saine et en bonne santé :

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.

- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
 - Pour prévenir l'acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l'eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.
-

LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

Communément commercialisée en tas ou en paquet, ses coûts varient généralement entre 100 frs et 300 frs. Des coûts qui font de la mandarine un fruit dont la consommation est illimitée. En dehors de sa splendeur gustative, cet agrume possède de multiples vertus capitales tant pour l'entretien de l'organisme que pour son essor.

Contenant un fort pourcentage de **vitamine C**, elle permet de lutter contre la fatigue et les agressions internes. Elle contient aussi de nombreux nutriments comme la vitamine A, l'acide folique, le potassium et le carotène qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et permettent d'avoir bonne mine. Elle possède une action anti-infectieuse, tonifiante, stimulante, reminéralisante et est recommandée en cas d'infection de la gorge ; ainsi que pour protéger les artères et lutter contre les varices. Aussi, les cures de mandarines donnent de très bons résultats en cas

d'hypertension artérielle et artériosclérose et résorbe les liquides des tissus, telle la cellulite.

Elle favorise l'évacuation de la bile, s'attaque aussi aux spasmes et possèdent des propriétés calmantes pour les nerfs et le sommeil. Fortifiant les muqueuses, elle préserve du rhume et de la grippe. Elle atténue la douleur, est recommandée pour l'estomac et stimule la fonction hépatique. Permettant de lutter contre l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'augmentation des taux de mauvais cholestérol, la mandarine malgré ses nombreuses vertus ne devraient tout de même pas être consommée abusivement et à l'excès car pourrait exposer certains organismes à d'éventuelles difficultés.

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l'océan de vertu que possède la mandarine n'hôte en rien la particularité de ce fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

Contre-indications

La mandarine n'est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d'ulcère gastrique ou d'hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l'arthrite ou des rhumatismes. Il faut éviter de mélanger la mandarine à d'autres fruits ou de le consommer le soir.

LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

Peu calorique

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien

aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

Elle contient des glucides assimilés à des sucres qui apportent de l'énergie rapidement à l'organisme.

Anti fatigue

La mandarine est une excellente source de vitamine C. Manger des mandarines va alors permettre de stimuler le système immunitaire et lutter contre la fatigue comme les coups de froid hivernaux.

Riche en antioxydants

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

La mandarine permettrait de prévenir certains cancers. La consommation d'agrumes réduirait les risques de cancers de la bouche, du pharynx et du tube digestif grâce aux antioxydants qu'ils contiennent.

Grâce aux caroténoïdes qui vont stimuler la production de cellules osseuses et stimuler l'absorption du calcium, la mandarine est excellente pour vos os.

Enfin la mandarine aurait un effet anti-inflammatoire grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

Prévention des maladies cardio-vasculaires

Sa faible teneur en fibres, qui sont en plus des fibres solubles, en fait un allié très intéressant pour réguler le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ainsi

manger des mandarines participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et limite les risques d'athérosclérose.

Grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la mandarine stimule la digestion en douceur et réduit les troubles de la digestion.

Riche en minéraux et oligoéléments

La mandarine est riche en iode, en calcium et en potassium, très importants pour la santé.

LES BIENFAITS DE LA MANGUE

1. La mangue fait partie des aliments anti-fatigue

Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement en **vitamines C** et en **vitamines du groupe B**, « la mangue aide à réduire la fatigue et renforce le système immunitaire ce qui est utile en hiver.

2. Un fruit exotique qui participe à la prévention contre le cancer

La mangue est riche en **polyphénols**, des **substances antioxydantes** qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle contient d'autres antioxydants, comme la **vitamine C** et le lupéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans le cancer de la prostate.

3. La mangue aide à bien protéger son cœur

La mangue contient des **fibres digestes, dont la pectine**. « Ces substances permettent de réduire le taux de **mauvais cholestérol**, et il ne faut pas oublier la présence de **potassium** qui favorise le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale.

4. La mangue, une alliée pour bien digérer

Choisie mûre, la mangue se digère facilement car elle contient moins de fibres que de nombreux fruits. « Sa teneur en fibres est seulement de 1,7 g aux 100 g en moyenne. Ses fibres solubles limitent la **constipation**. Elle renferme aussi des enzymes digestives qui favorisent la digestion des protéines consommées au même repas. »

5. Dans quels cas ne pas consommer de mangue ?

- Si vous prenez des anticoagulants : une consommation trop fréquente de mangue peut accentuer le risque de saignements.

6. Comment savoir si une mangue est mûre ?

Par le parfum qu'elle dégage. Et quand on appuie légèrement sur le fruit, il doit être souple au toucher. En revanche, on ne peut pas se fier à sa couleur : selon les variétés, les mangues peuvent être vertes, jaunes, oranges. Choisir de préférence les variétés de mangue qui ne sont pas fibreuses,

comme l'Amélie à la chair fondante, ou la Kent, juteuse et sucrée.

La mangue se conserve dans un endroit frais au-dessus de 6 °C, donc pas au frigo, et pas plus de deux à trois jours car elle s'abîme vite.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour faire mûrir une mangue, il suffit de l'emballer dans une feuille de papier journal pour qu'elle dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère sa maturation.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

La course à pied

L'exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d'augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l'exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les

personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

La marche

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories, mais elle est plus équilibrée. C'est l'une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d'envies de sucré, car c'est l'un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n'exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des articulations, qui à son tour réduit l'ostéoporose.

Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l'American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D'après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

- Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques
- Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol
- Réduit de 7,2% l'hypertension
- Réduit de 12,3% le risque de diabète

Comment ça marche ?

- Portez des chaussures de sports adaptées
- Adoptez une bonne posture, le dos bien droit

- Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater
- Protégez votre peau en appliquant un écran solaire
- Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d'exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d'eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

LES CONSEILS DE NINA : une recette pour perdre du poids:

Ingrédients

- 2 litres d'eau de source
- 1 concombre frais
- 1 carafe

Préparation

Dans la carafe, versez l'eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au concombre riche en eau qu'elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.

LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

Les vertus antioxydantes des myrtilles sont reconnues pour leur bienfait sur la santé.

Que vous en consommiez des frais ou des congelés, sous forme de poudre, en gellules, en jus ou de confiture, les myrtilles vous apportent de nombreux bénéfices.

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre le vieillissement**. Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la micro-circulation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

Certaines études estiment que les bienfaits des myrtilles auraient également un impact sur le diabète, l'apprentissage, la mémoire et la maladie d'Alzheimer, mais des travaux supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces soupçons.

En attendant, voici cinq bonnes raisons d'en consommer régulièrement :

Pour ses propriétés anti-cancer

L'extrait de myrtille possède une quantité élevée d'antioxydants capables d'inhiber la croissance de certaines cellules cancéreuses. En plus, les flavonoïdes auraient un effet protecteur contre le cancer. D'autres études doivent être menées pour en savoir plus sur cet effet anti-cancer, mais les propriétés antioxydantes de la myrtille ne font aucun doute.

Pour réduire les risques de surpoids

Les flavonoïdes limiteraient également la résistance à l'insuline, permettant ainsi de mieux contrôler le glucose sanguin et de modifier le stockage des graisses abdominales. Les myrtilles diminuent la vasoconstriction et réduisent ainsi la tension. Résultat : moins de risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires.

Pour soigner les troubles digestifs

Ce fruit est également connu pour soigner les troubles digestifs. Il serait particulièrement efficace à la fois contre la diarrhée et contre la constipation en agissant comme laxatif doux.

Pour renforcer le système immunitaire

Parmi les éléments antioxydants présents dans les myrtilles se trouve le ptérostilbène, un stimulant naturel du système immunitaire très utile pour lutter contre les infections.

Pour améliorer la vision nocturne

Aucune étude scientifique n'a confirmé cette vertu, mais il paraît que pendant la 2ème guerre mondiale, les pilotes anglais ont échappé aux contrôles des allemands en consommant des grandes quantités de myrtilles. Leur vision nocturne aurait été nettement meilleure grâce à cette technique.

LES BIENFAITS DE LA 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.

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.

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

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

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

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

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

est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

▪ **LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE**

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

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

▪ **LA PAPAYE AMÉLIORE LA SANTÉ INTESTINALE**

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

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

▪ **LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF**

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

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

▪ LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE

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

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

1 Aide à la digestion

C'est peut-être le bienfait le plus connu de la papaye, surtout dans les pays tropicaux où le fruit est présent en grande quantité. Ceci est dû à deux éléments de sa composition : d'une part, la papaye est riche en fibres et, d'autre part, elle contient de la papaïne. Cette dernière est une enzyme qui aide à décomposer les protéines présents dans la nourriture que nous mangeons, et donc à mieux digérer nos repas.

Manger de la papaye régulièrement permet donc de réduire les ballonnements, la constipation et les syndromes de l'intestin irritable. Cela aide aussi à soulager les douleurs de l'estomac et à éviter l'indigestion et les gaz intestinaux.

De plus, la papaye aide également à garder les intestins en bonne santé, en prenant soin de notre flore intestinale.

Les graines de la papaye jouent aussi un rôle important dans ce domaine. On ne pense jamais à les manger, et pourtant elles ont d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Dans le cas de la digestion, les graines aident à traiter les ulcères et à lutter contre la salmonelle,

entre autres.

2) Elle renforce le système immunitaire

La papaye est riche en vitamine C, mais aussi en bêta-carotène, qui permet la création de vitamine A dans l'organisme. Or, ces deux vitamines sont essentielles pour maintenir notre système immunitaire en bonne santé.

Ainsi, la consommation de papaye aide notre corps à se protéger contre les virus et les bactéries et nous permet notamment d'éviter d'attraper la grippe ou le rhume. C'est donc un très bon allié pour affronter l'hiver!

3) Elle aide à lutter contre le cancer

Grâce au lycopène qu'elle contient, la papaye aide l'organisme à se débarrasser des radicaux libres qui peuvent mener à l'apparition d'un cancer, ou à sa propagation. Ainsi, non seulement elle peut diminuer le risque de souffrir d'un cancer, mais elle peut aussi aider les personnes qui ont contracté un cancer et essaient d'en guérir.

Plus particulièrement, la papaye aurait notamment un effet bénéfique sur le cancer du sein, de la prostate et du colon.

Dans le cas du cancer du côlon, la papaye tire notamment son pouvoir des fibres qu'elles contient. En effet, celles-ci vont s'agripper aux toxines cancérigènes et les empêcher de se rapprocher des cellules saines du côlon. Ces dernières sont aussi protégées par les vitamines que l'on trouve dans la papaye.

Si vous voulez manger de la papaye pour lutter contre le cancer, préférez-les lorsqu'elles sont bien mûres. En effet,

plus la papaye est mûre, plus elle contient du lycopène.

4) Elle protège le cœur et réduit le risque de maladies cardiovasculaires

La papaye aide notamment à éviter l'athérosclérose, cette maladie qui touche à l'élasticité des artères. De plus, elle empêche le cholestérol de s'oxyder et d'aller s'accrocher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui réduit le risque de crises cardiaques.

Tout cela est possible grâce aux vitamines A, C et E qu'elle contient, ainsi qu'à sa teneur en lycopène et en potassium.

5) Elle lutte contre l'inflammation

Notamment grâce à la vitamine C et aux caroténoïdes qu'elle contient, la papaye aide à combattre l'inflammation. Or, l'inflammation peut être à la source d'un grand nombre de maladies, ou les empirer. C'est le cas de l'asthme et de l'arthrite rhumatoïde, par exemple.

De plus, en limitant l'inflammation, la papaye aide aussi à soulager et guérir les brûlures.

6) Elle réduit le taux de cholestérol

Les fibres contenues dans la papaye luttent contre le mauvais cholestérol, et aident donc à diminuer son taux dans notre sang. Elles sont aidées dans leur tâche par d'autres composants de la papaye, comme le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E.

7) Elle soulage les douleurs menstruelles

Si vous souffrez de douleurs plus ou moins intenses pendant vos règles, la papaye peut vous aider. En effet, elle stimule la circulation sanguine lors du cycle menstruel, ce qui aide à soulager les crampes et les douleurs.

8) Elle protège la peau et l'assainit

La papaye est excellente pour avoir une belle peau. Tout d'abord, elle aide à lutter contre le vieillissement cutané. Le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E aident à lutter contre les radicaux libres, ce qui permet de réduire l'apparition de rides et d'autres signes de vieillissement cutané, tels que l'affaissement de la peau.

Mais la papaye ne s'arrête pas là. En plus d'éviter son vieillissement, elle aide aussi à faire paraître la peau plus jeune, et elle lui donne de l'éclat.

De plus, elle aide à lutter contre l'acné lorsqu'elle est appliquée sous forme de masque sur le visage ou les autres zones touchées par l'acné.

Enfin, elle favorise le processus de guérison de la peau après un coup de soleil.

9) Elle aide à maigrir

Tout d'abord, la papaye est très faible en calories, ce qui en fait un en-cas idéal.

Mais ce n'est pas tout. Grâce aux fibres qu'elle contient, elle aide aussi à activement lutter contre les kilos en trop. Non seulement les fibres favorisent le sentiment de satiété,

mais elles aident également à débarrasser le corps des déchets qui s'y trouvent, ce qui nous aide à maigrir.

Dans ce cas, les graines de papaye sont aussi extrêmement bénéfiques. Elles aident à absorber la graisse et à la brûler, pour éviter que notre organisme ne l'absorbe.

Ne croyez toutefois pas que la papaye vous fera miraculeusement perdre de nombreux kilos, mais elle peut être un excellent allié minceur !

10) Elle garde les yeux en bonne santé

La consommation régulière de papaye aide à empêcher la dégénérescence maculaire et l'apparition d'autres troubles des yeux. De plus, grâce aux caroténoïdes que l'on peut trouver dans la papaye, elle aide à protéger les yeux contre les rayons UV du soleil.

11) Elle favorise la pousse des cheveux et leur santé

La papaye est remplie de bénéfices pour les cheveux. En effet, lorsqu'elle est consommée régulièrement, elle stimule leur pousse. De plus, utilisée en masque ou en shampoing, elle lutte contre leur chute, elle aide à combattre la sécheresse et la pellicule, et elle les rend brillants.

LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfique, c'est bien sur sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché...

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : **une pomme par jour éloigne le médecin**. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement dû à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, **qui limitent les risques cardiovasculaires et diminuent les risques de cancer**. Certes, cet effet peut être obtenu en

consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoïdes de la pomme, contre **le cancer de la prostate, du colon et des poumons**. Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids...