

LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

COMPOSITION

Ce qui rend le fruit du baobab aussi unique, c'est sa composition. Elle est l'une des plus riches en vitamine C du monde. Sa pulpe contient 300 mg de vitamine C pour 100 grammes, ce qui représente une teneur sept fois plus élevée que dans l'orange. Un score exceptionnel ! D'autre part, quelques autres nutriments sont aussi présents dans la poudre de baobab, comme des vitamines (A, PP, B1 et B6) ainsi que des sels minéraux et oligo-éléments essentiels : potassium, phosphore, zinc et fer.

Par ailleurs, il faut aussi souligner la teneur en fibres alimentaires de ce fruit, qui est tout aussi impressionnante. Enfin, ce dernier contient aussi des protéines (dont plusieurs acides aminés essentiels), des flavonoïdes, des polyphénols et des acides phénoliques. Ces principes actifs sont responsables des propriétés et bienfaits de la poudre de baobab.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Les inflammations causent des désagréments parfois très lourds comme des douleurs, des raideurs ou des enflures. Pour lutter contre leurs effets, on peut avoir recours à des solutions naturellement anti-inflammatoires, à l'image de la poudre de baobab. Ce produit contribue à soulager les symptômes en lien avec les inflammations et les maladies inflammatoires (arthrite, arthrose). Cet anti-inflammatoire naturel agit sur les enflures, les raideurs et les douleurs en les diminuant significativement. Les personnes qui en souffrent régulièrement peuvent trouver ici une solution durable, efficace et naturelle pour améliorer leur qualité de vie. La

poudre de baobab peut d'ailleurs associer ses pouvoirs à d'autres aliments et compléments anti-inflammatoires naturels.

ANTIOXYDANT

Comme nous l'avons rapidement évoqué, la poudre de baobab contient des vitamines et des molécules antioxydantes. Il s'agit notamment des polyphénols et des flavonoïdes. Ces éléments chimiques naturellement présents dans les plantes aident à prévenir et à lutter contre les dommages provoqués par l'excès de radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres ayant pour effet d'accélérer le vieillissement cellulaire et de favoriser le développement de certaines maladies (pathologies cardiovasculaires, cancers.

D'autre part, la poudre de baobab est une source de vitamine C importante. Cette vitamine est naturellement antioxydante. Elle vient donc renforcer l'effet des flavonoïdes et des polyphénols sur les cellules et leur vieillissement accentué . Ces pouvoirs antioxydants ont d'autres bienfaits : ils préservent les cellules cutanées, hydratent l'épiderme... En somme, la poudre de baobab assouplit et apaise les peaux sèches ou abîmées. D'autant que cette même poudre propose aussi des vertus cicatrisantes !

LE PLEIN DE VITAMINES

Le fruit du baobab est très prisé en Afrique, où les populations l'utilisent pour rester en forme et combler leurs besoins nutritionnels. Justement, la poudre qu'il sert à fabriquer propose les mêmes vertus tonifiantes et énergisantes. On peut utiliser la poudre de baobab en cures régulières pour lutter contre la fatigue chronique ou passagère. Elle est aussi d'un grand soutien pour les personnes en convalescence, après un accident ou une blessure. Il en est de même lors d'une baisse de forme ou pour retrouver de l'énergie après une maladie comme une affection hivernale ou une infection.

Il faut souligner le fait que la poudre de baobab contribue à augmenter les défenses naturelles du corps, en raison de sa teneur en antioxydants et principes actifs. Sa consommation régulière permet de stimuler le système immunitaire, de favoriser la récupération après un effort physique ou tout simplement, de retrouver la forme si celle-ci tend à manquer. Enfin, nous allons conclure ce point en disant que la poudre de baobab favorise le transport des nutriments dans le sang (elle est riche en fer) et la cicatrisation des plaies.

RICHE EN OLIGO- ELEMENTS

Dans les divers pays d'Afrique, la malnutrition et la famine touchent une part importante des populations. Pour lutter contre ces fléaux alimentaires, le baobab est utilisé en guise de base alimentaire. Il est un véritable superaliment, permettant de prévenir et de lutter contre les carences nutritionnelles. Sa composition exceptionnelle sur le point nutritionnel permet aujourd'hui de prévenir et de traiter les carences parmi les populations pauvres et sous-alimentées du continent (4). Il lui arrive d'être associé à la spiruline dans le même but.

Pour rappel, le fruit du baobab contient des protéines, des fibres, du fer (quelques autres sels minéraux et oligo-éléments) ainsi que de la vitamine. Mais ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que sa poudre contient aussi six fois plus de potassium que les bananes, six fois plus d'antioxydants que le cassis, et trois fois plus de calcium que le lait de vache !

RICHE EN FIBRES

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et participent à quelques autres mécanismes importants du corps humain. Elles sont d'ailleurs nécessaires pour lutter contre l'accumulation

de cholestérol sanguin ! Les fibres sont aussi bénéfiques dans la réduction du risque cardiovasculaire . Nous devons chaque jour veiller à les consommer dans des proportions suffisantes. La poudre de baobab en est une source privilégiée. En effet, les fibres sont une composante majeure de la poudre du fruit ! À ce titre, elles réduisent la charge glycémique des repas, apportent une sensation de satiété durable et nous préservent d'un certain nombre de cancers. En particulier de ceux qui affectent les organes qui composent notre système digestif .

BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT

La poudre de baobab propose des propriétés astringentes. Les fibres alimentaires que l'on trouve dans ce produit sont équitablement réparties : 50 % de fibres insolubles et 50 % de fibres solubles. Un mélange idéal pour permettre au transit de fonctionner correctement en toutes circonstances. Le fruit du baobab est un excellent remède contre plus types de troubles gastro-intestinaux. Et si cela peut paraître paradoxal, il est efficace à la fois contre la diarrhée et la constipation. Sa teneur exceptionnelle en fibres est à l'origine de ces propriétés digestives hors normes.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de la poudre du baobab pour lutter contre ces deux troubles intestinaux. Les fibres qu'ils renferment participent à la régulation et la normalisation du transit. Aussi, la consommation de poudre de baobab participe à réduire le risque de déshydratation qui accompagne les cas de diarrhée. En effet, ce fruit est un excellent hydratant !

AUTRES BIENFAITS

En raison de sa composition nutritionnelle hors du commun, le fruit du baobab continue de faire l'objet de recherches scientifiques et d'essais cliniques. On sait aujourd'hui que les propriétés anti-inflammatoires du baobab (ainsi que ses vertus antioxydantes) participent à la protection du foie,

mais aussi à sa régénération. On utilise souvent cet aliment pour réparer les dégâts causés par l'alcool sur cet organe interne.

Riche en calcium et en minéraux essentiels, la poudre de baobab contribue à la santé osseuse et dentaire. Elle s'utilise pour prévenir l'ostéoporose, en raison de sa concentration en calcium, qui est nettement supérieure à celle du lait de vache. Quant au reste de ses composants, ils jouent aussi des rôles intéressants sur la coagulation sanguine, la contraction musculaire et le fonctionnement du système nerveux.

Enfin, dans certains pays, la poudre de baobab s'utilise pour prévenir et lutter contre le paludisme et quelques autres affections et maladies. Les peuples d'Afrique l'ont depuis très longtemps intégré à leur pharmacopée. Le fruit est beaucoup utilisé dans le cadre des médecines traditionnelles locales.

UTILISATIONS ET POSOLOGIES:

La poudre de baobab s'utilise essentiellement comme complément alimentaire. Particulièrement riche en fibre et en nutriments, elle doit être utilisée avec parcimonie. N'en abusez pas ! Idéalement, il est recommandé d'en consommer chaque jour entre cinq et quinze grammes par jour, ce qui équivaut à trois cuillères à café maximum. Ajoutez votre poudre de baobab à une boisson (eau, jus de fruits, etc.) ou utilisez-la en gélules ou comprimés à avaler. Sachez que vous pourrez aussi utiliser cette poudre pour vos plats, en raison de son goût légèrement acidulé et sucré. Elle est compatible avec différents plats et boissons comme des barres de céréales, des gâteaux ou des smoothies, par exemple.

Si vous débutez une cure de baobab pour lutter contre la fatigue et retrouver la forme, privilégiez des prises matinales. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits tout au long

de la journée, et n'interfère pas avec la qualité de votre sommeil. En parallèle, il faut savoir que la poudre de baobab peut aussi s'utiliser en applications externes. On l'ajoute aux produits (lotions, crèmes, masques, shampoing) pour nourrir la peau et les cheveux en profondeur. Il existe aussi certains compléments naturels qui contiennent entre autre de la poudre de Baobab afin de faire profiter des vitamines et antioxydants de celui ci.

Les effets secondaires et contre-indications

La poudre de baobab ne génère pas d'effets secondaires si elle est utilisée avec raison et parcimonie. Sachez toutefois que cette poudre peut occasionner de légers troubles digestifs, en raison de sa grande concentration en fibres alimentaires. Si vous ressentez ces désagréments, diminuez les doses quotidiennes ou arrêtez la cure. De très rares cas d'allergies ont déjà été signalés.

En ce qui concerne les contre-indications liées à sa consommation, elles concernent surtout les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. Ces personnes peuvent réagir au potassium présent dans la poudre de baobab. D'autre part, et pour rappel, la poudre contient une part importante de fibres alimentaires : 44 grammes pour 100 grammes de poudre. Il faut éviter d'en consommer trop afin de ne pas souffrir de troubles intestinaux. Il suffit de respecter les doses recommandées, sans les outrepasser !

Poudre de baobab : l'essentiel

La poudre de baobab est un complément alimentaire comme on en voit peu. Ses bienfaits sont nombreux et surtout : considérables ! Elle agit à la fois sur le confort digestif, la vitalité et les troubles inflammatoires. Le tout, à raison de quelques grammes par jour ! Faites-en une précieuse alliée

de votre santé en prenant soin d'en choisir une de très bonne qualité.

LES BIENFAITS DE LA SIESTE

On assimile souvent la sieste à la paresse.

Et pourtant la sieste si elle est recommandée pour les enfants l'est aussi pour les adultes car elle est bénéfique pour notre santé.

La sieste bonne pour la santé:

Il faut dire que **faire la sieste**, c'est excellent pour la santé. Pour combattre l'**état de somnolence** qui intervient généralement entre 13h et 15h, puis entre 2h et 4h du matin, se reposer, c'est la meilleure des idées.

Tout d'abord parce que la sieste permet de se relaxer et éviter ensuite les coups de mou au cours de la journée, mais aussi parce qu'une fois reposée, vous êtes de meilleure humeur et aussi bien plus concentrée. En effet, la sieste (et le sommeil en général) permettent de restructurer les neurones et donc d'améliorer la mémoire.

Autre info et non des moindres : faire la sieste réduirait les risques de développer des **maladies cardiaques**.

En effet, dans une étude de l'université de Lausanne, publiée dans la revue Heart en 2019, on constate que le risque de développer des problèmes de cœur est « significativement plus faible » chez les personnes adeptes de la sieste.

Pourquoi ? Parce qu'elle permettrait d'évacuer le stress accumulé, souvent responsable des **pathologies cardiovasculaires**.

Quelle est la durée idéale d'une sieste réparatrice ?

Pour profiter des **bienfaits de la sieste**, il est recommandé de ne pas dormir plus de 20 minutes. C'est le temps nécessaire pour se relaxer, aider les muscles à récupérer, favoriser la restructuration des neurones.

L'idéal ? Dormir en tout début d'après-midi, juste après le déjeuner, même si le repas a été léger.

En revanche, il ne faut surtout pas dépasser 1h de sieste quotidienne. En effet, au-delà des 20 minutes raisonnables, votre corps aura du mal à sortir de son état de somnolence et vous serez sujette à ce qu'on appelle l'**interie du sommeil** (la difficulté à se réveiller).

Les bienfaits de la sieste au travail

Bien que la sieste soit un sujet tabou dans la plupart des entreprises françaises, plusieurs spécialistes s'accordent à dire qu'elles ne peuvent être que bénéfiques tant pour le salarié que pour l'entreprise dès lors qu'elles sont de durée raisonnable.

En effet, une sieste de 20 min prise 6 h après le réveil pourrait améliorer la productivité d'un salarié d'environ 40% ! S'accorder ces 20 minutes permettrait aux 80% des actifs ressentant la fatigue de temps à autre au travail de se réinvestir pleinement au travail après le repos.

De plus, faire des siestes serait bénéfique pour la mémoire, le bien-être et les défenses immunitaires.

Cela permettrait ainsi d'avoir moins de chance de tomber malade et aussi d'éviter les burn-out, ce qui présente un

intérêt majeur pour l'entreprise.

Cela pourrait notamment aider les employeurs à respecter l'obligation de l'article L4121-1 du Code du Travail en mettant en place un moment « sieste » qui aura pour bénéfice d'améliorer la santé (et donc la sécurité !) des salariés.

LES BIENFAITS DE LA TOMATE



1. La tomate, un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou

encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d'AVC chez les individus.

3. La tomate pour rester jeune

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules...

4. La tomate pour stimuler le transit

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. La tomate pour un effet bonne mine

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

6. La tomate pour protéger notre peau

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en

s'exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l'été, et préserver notre capital solaire par la même occasion...

7. La tomate pour garder la ligne

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d'environ 95%, c'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l'impasse !

8. La tomate contre l'hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l'augmentation de la tension artérielle.

9. La tomate pour lutter contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

10. La tomate, une arme anti-acné

Dernier bienfait santé que l'on peut reconnaître à la tomate

et Le lycopène qu'elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons du visage.

LES BIENFAITS DE LA VASELINE

La vaseline est un extrait naturel issue des résidus dérivés du pétrole. Les bienfaits de la vaseline sont extrêmement nombreux:

1. HYDRATE LE CORPS, LES LEVRES, LE CONTOUR DES YEUX

La vaseline est riche en vitamines A et B. Si la peau de vos jambes est sèche qu'elle **apparaît craquelée, massez-la avec de la vaseline.**

La vaseline répare les lèvres gercées, appliquez une noisette de vaseline Le soir, avant le coucher.

Pour le contour des yeux, appliquez un peu de vaseline sous les yeux.

2. FORTIFIE LES CILS

Plongez une brosse de mascara nettoyée dans de la vaseline et appliquez-en sur vos cils tous les soirs, en faisant attention de ne pas en mettre dans vos yeux. Au fil des jours, vous constaterez qu'ils seront plus forts et en meilleure santé.

3. CRÉE UNE BELLE LIGNE DE SOURCILS

Toujours avec votre brosse de mascara, appliquez une légère couche de vaseline sur vos sourcils tout en les brossant de

façon à leur donner la forme souhaitée. Le produit séchera et votre ligne de sourcil restera impeccable durant toute la journée.

4. ASSOULIT LES CHEVEUX

Pour embellir les cheveux secs et ternes, appliquez régulièrement un tout petit peu de produit sur les pointes. Attention, veillez à n'en appliquer qu'en très faible quantité, et seulement sur les pointes, au risque de voir vos cheveux graisser rapidement.

5. ÉVITE LES BAVURES LORS D'UNE TEINTURE

Lorsque vous faites une teinture, appliquez la pommade sur votre visage au niveau de la raie des cheveux et sur vos oreilles.

6. ADOUCIT LES MAINS ET LES PIEDS

Vous avez les mains et les pieds secs? Appliquez une petite couche tous les soirs pour les rendre soyeux et lisses. Prenez également soin de vos cuticules en les massant avec le produit. Vous pouvez faire une cure en efilant les mains dans une paire de gant en coton toute la nuit.

Le soir, après la douche, la peau des pieds bien ramollie, éliminez les rugosités à la pierre ponce puis enduisez-les de **vaseline**. Faites juste un peu pénétrer, puis enfiler des chaussettes épaisses.

7. AMÉLIORE LA POSE DU VERNIS

Au fil du temps, le capuchon de votre vernis préféré peut sécher et se coincer. Appliquez un peu de vaseline sur le bord pour le rendre plus facile à ouvrir. Pensez également à étaler une petite couche autour de vos ongles avant la pose de votre vernis. Vous pourrez ainsi effacer les bavures plus

facilement.

9. DÉMAQUILLANT

Vous n'avez plus de démaquillant à la maison? La vaseline est une excellente alternative! Déposez une petite goutte sur un disque en coton, et frottez doucement votre peau et vos yeux fermés.

10. SOULAGE LES PIQÛRES D'INSECTE

Vous avez une piqûre d'insecte, La vaseline Vous apaisera. pouvez d'ailleurs aussi en appliquer en cas de piqûres d'ortie.

11. PROLONGE LA TENUE DE VOTRE PARFUM.

Appliquez un peu de vaseline sur les endroits où vous prenez habituellement votre pouls, à savoir sur votre poignet et votre nuque. Pulvériser ensuite votre parfum à ces endroits. La vaseline, grasse et hydratante, va servir de base car les fragrances ont peu de chance de tenir sur une peau sèche.

12. AVANT AUTOBRONZANT

Avant d'appliquer de l'autobronzant, déposez une fine couche de vaseline sur les parties sèches de la peau, à savoir les coudes, les genoux ou encore les chevilles. Vous obtiendrez un bronzage parfait.

13. LA VASELINE CONTRE LES POUX

Enduisez tête et cheveux de vaseline.

Laissez agir un quart d'heure. La vaseline va étouffer les têtes de poux. Faites un shampoing.

14. AMPOULE AUX PIEDS

Evitez les ampoules aux pieds en enduisant les points de frottements de vaseline sur les pieds et l'intérieur de la chaussure.

15. POUR ENLEVER UNE BAGUE

Enduisez le doigt de **vaseline**, essayez de tourner la bague tout doucement autour du doigt. Remettez du lubrifiant s'il le faut, surtout sous la bague.

16. POUR ENLEVER UN BOUTON DE FIEVRE

Etalez de la **vaseline** sur la zone touchée. Recouvrez d'un pansement occlusif. Lubrifiée, l'écharde ou l'épine s'éliminera toute seule. Désinfectez.

17. GRIPPE ET BRONCHITE

Appliquez sur la poitrine nue un cataplasme, mais pour ne pas irriter et brûler votre peau, enduisez préalablement la poitrine de vaseline.

18. POUR LA CICATRISATION

La vaseline favorise la cicatrisation. Massez les brûlures légères et les cicatrices avec de la vaseline

19. POUR ÉVITER LES TÂCHES DE COLORATION.

Pour éviter de colorer votre peau en même temps que vos cheveux, imprégnez le tour de votre visage de la **vaseline**.

20. POUR FACILITER LES RAPPORTS SEXUELLES

La vaseline est surtout connue pour ses qualités lubrifiantes.

Bien avant de trouver sur le marché des lubrifiants maintenant

plus adaptés, on utilisait la vaseline pour hydrater les muqueuses en cas de sécheresse vaginale. Attention à ne pas l'utiliser sur un préservatif.

21. NETTOYER LE MÉTAL : OR, ARGENT, ALUMINIUM, ETAIN, ACIER CHROMÉ ET CHROME

Passez un linge imprégné d'une petite noisette de vaseline. Polissez ensuite au chiffon sec.

22. NETTOYER ET FAIRE BRILLER LE MARBRE ET LE GRANIT

Passez sur le marbre ou le granit un chiffon imprégné de vaseline. Lustrez au chiffon doux.

23. ENTRETIEN DU LIÈGE

Redonnez une nouvelle jeunesse au **papier liège** en passant dessus un chiffon imprégné de vaseline.

24. NETTOYEZ LE SIMILI CUIR PEU USER

Passez sur le similicuir un chiffon imprégné d'une noisette de vaseline

25. NETTOYER LE CUIR MOISI

Passez sur toute la surface du vêtement, du sac ou du canapé, en insistant sur les taches de moisissures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de **vaseline**.

Nettoyer le canapé ou les chaussures entièrement est une nécessité pour éviter tout risque d'auréoles et de coloration.

26 – ASSOUPLI LE CUIR DURCI

Si le cuir a perdu de sa souplesse et a aspect cartonné,

prenez dessus un linge imbibé de **vaseline**. Passez plusieurs couches ...

Passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher.

Idéal pour agrandir les chaussures serrées. Si le cuir a perdu de sa souplesse, passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher

27 – ENLÈVE LES CERNES DÛS A LA PLUIE OÙ LA NEIGE

Enduisez entièrement les bottes ou chaussures en cuir en insistant sur les taches. Laissez sécher $\frac{1}{4}$ d'heure puis lustrez.

28 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE CUIR VERNIS

Passez sur le sac ou les chaussures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de vaseline.

29 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE PYTHON, LE CROCO OU LE SERPENT

Nettoyez avec une boule de coton imprégné de vaseline. Passez ensuite un linge épais non pelucheux pour lustrez la peau.

30 – LA VASELINE POUR LE BRICOLAGE

Pour visser une vis un peu résistante, utilisez une goutte de vaseline, elle rentrera plus facilement.

LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI

Quelle est la composition des baies de goji ?

Les baies de goji sont souvent employées dans les médecines naturelles. C'est un fruit d'origine asiatique qui contient :

- des polysaccharides, une vingtaine, qui sont des antioxydants
- des acides aminés, au nombre de 18, bons pour la croissance des cheveux et des ongles ;
- des vitamines, notamment du groupe B, essentielles pour le système immunitaire ;
- du bêta-sitostérol, aux vertus anti-inflammatoires ;

Quelles sont les propriétés des baies de goji ?

- Les baies de **goji** sont réputées pour protéger les cellules:
- Antioxydantes, réduisent le vieillissement de l'organisme et de la peau.
- Contribuent au bon fonctionnement cardiaque et baissent la tension artérielle.
- Éliminent les toxines de l'organisme.

Quels sont les effets des baies de goji sur la santé ?

- Riche en vitamines
- Lutte contre la fatigue
- Stimule le système immunitaire
- Assimile le cholestérol
- Règule le taux de glycémie

Quelles sont les précautions à prendre avec les baies de goji ?

La consommation de baies de goji comporte assez peu de risques, mais il ne faut pas en abuser. La diversité est le principe d'une alimentation équilibrée. Les personnes allergiques aux tomates peuvent déclarer une allergie aux baies de **goji**. Les baies de goji peuvent avoir un effet diurétique, et également provoquer une constipation.

Comment consommer les baies de goji ?

Il est conseillé de faire 3 cures de baies de goji par an sur une durée de 2 à 3 mois. En cas de constipation, on réduit la durée de la cure. Il est préférable de consommer des baies de goji le matin, en raison de leurs propriétés stimulantes.

LES BIENFAITS DES DATTES SUR LA SANTÉ

On trouve les dattes dans les palmiers dattiers. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient on en met dans de nombreux plats, sèches ou fraîches. En France, on les mange plutôt sèches. Mais nous devrions en consommer plus souvent car ces fruits sont très riches en vitamines, en fibres et en antioxydants.

1. La datte est riche en glucides et pauvre en graisses

La datte est excellente pour la santé car elle est riche en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Des glucides qui sont **de vraies sources d'énergie pour l'organisme**. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. Par ailleurs, elle est pauvre en graisse. Elle n'en contient pratiquement pas.

2. La datte est riche en fibres

Nous le savons, il est indispensable de manger des aliments riches en fibres pour rester en bonne santé. Les dattes permettent de **favoriser une bonne digestion** et combattent les constipations passagères. Les aliments riches en fibres permettent aussi de conserver les intestins en bonne santé.

3. La datte est riche en oligo-éléments

La datte est également une source d'oligo-éléments. **Elle contient en effet du cuivre, du zinc ou encore du fer**. On recommandera donc aux personnes qui souffrent d'anémie de ne pas hésiter à en consommer. Dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé.

4. La datte est riche en acides aminés

La date contient aussi des acides aminés comme l'alanine, l'arginine, la glycine, la serine, ou la valine. Ces acides aminés ont de nombreuses vertus, comme celles de **réduire la pression artérielle** ou les douleurs liées aux articulations. Ils peuvent aussi contribuer à l'augmentation de la masse musculaire.

5. La datte est riche en antioxydants

La datte doit aussi être consommée régulièrement car elle est riche en antioxydants. Les caroténoïdes et les composés phénoliques sont très utiles pour **lutter contre l'accumulation de graisses dans l'organisme**, notamment au niveau des artères. Les antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement des cellules.

6. La datte est riche en minéraux

Il ne faut pas oublier que la datte est également riche en minéraux. On trouve en effet **du potassium, du magnésium, du phosphore ou encore du calcium** dans les dattes. Or une alimentation riche en potassium permet de réduire la pression artérielle ainsi que les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

7. La datte est riche en vitamines

C'est aussi pour ses vitamines qu'il faut consommer les dattes. On trouve en effet dans ce fruit **des vitamines C, E, B2 et B3, mais aussi A1, B1, B5, B6 et K**. La vitamine B6 est par exemple connue pour améliorer les performances du cerveau. Quant à la vitamine E, elle peut retarder ou prévenir les maladies coronariennes.

8. La datte est riche en protéines

Les protéines présentes dans la datte font d'elle un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de **réguler l'appétit**. Mais une alimentation riche en protéines doit être accompagnée d'une activité physique régulière.

9. La datte combat la fatigue

Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire. Manger des dattes avant l'arrivée de l'hiver **permettra donc à l'organisme de mieux se protéger** contre les agressions extérieures. Elle offre un véritable apport énergétique recommandé chez les grands sportifs.

10. La date réduit la douleur de l'accouchement

Dernier bienfait insoupçonné de la datte : elle réduit les douleurs de l'accouchement. C'est ce que révèle une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Jordanie. Selon ces travaux, une alimentation riche en dattes permettrait également de **réduire les saignements et de mieux gérer l'après-accouchement**.

LES BIENFAITS DES FLOCONS

D'AVOINE

1. L'avoine est dépurative

L'avoine contient une quantité importante d'acides aminés. Ainsi, elle possède une action dépurative pour l'organisme car elle favorise l'élimination des toxines.

2. Elle permet d'améliorer la digestion

Riche en fibres solubles, l'avoine faciliterait la digestion des aliments, le transit au niveau des intestins et éviterait donc les problèmes de constipation.

3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

On trouve dans l'avoine la présence de bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin. En effet, le bêta-glucane d'avoine ralentit la hausse du taux de glycémie après un repas. De plus, avec un IG (index Glycémique) moyen (de 60/65 environ), ce serait la céréale idéale du petit-déjeuner. Vous pouvez donc l'intégrer dans votre petit déjeuner sous formes de lait ou de porridge et faites vous plaisir en variant les recettes.

4. Elle augmente la sensation de satiété

Les flocons d'avoine ont aussi pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. De plus, pour 100g on trouve environ 350 calories, c'est moins que la plupart des céréales petit-déjeuner. C'est donc un aliment que l'on peut privilégier dans le cadre d'un régime.

5. L'avoine un allié pour la peau

L'avoine est aussi riche en antioxydants. Elle pourrait ainsi aider à assouplir et à la cicatrisation de la peau. Elle est donc particulièrement recommandée en cas de peaux sèches, déshydratées, voire même en cas d'eczéma. Astuce beauté : il est possible de réaliser un bain à l'eau d'avoine et/ou un masque avec des flocons d'avoine.

LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA

1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

2. Les graines de chia facilitent le transit

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

3. Les graines de chia renforcent les os et les dents

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

4. Les graines de chia hydratent la peau

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia permettent en effet à la peau de se régénérer** en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

5. Les graines de chia aident à perdre du poids

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide aminé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche,

les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau

C'est encore parce qu'elles sont composées à 20 % d'acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète**. Pour cela, il suffit de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

10. Les graines chia apportent une meilleure endurance

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce que qu'elles sont sources d'énergie et d'endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l'organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !

LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

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

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

Baisse le taux de mauvais cholestérol

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

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

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protègent vos artères !

Prévient certains cancers

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

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

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

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

Protègent des maladies cardiovasculaires

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

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

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

Favorisent un bon transit

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

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

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des

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

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

Source de protéines végétales

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

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

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

Santé des os

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

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

Riche en vitamines et minéraux

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

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

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

LES 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.