

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients

-1/2 concombre

-1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

Propriétés du concombre

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

les concombres contiennent la plupart des vitamines dont vous avez besoin chaque jour. Un seul concombre contient de la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

2. Vous vous sentez fatigué l'après-midi? Plus besoin de soda qui contient de la caféine: les concombres sont une bonne source de vitamines B et de glucides et peuvent fournir un coup de fouet qui peut durer plusieurs heures.

3. Le concombre coupe la sensation de faim. Vous serez rassasié en mangeant un concombre, utilisé depuis des siècles comme coupe-faim.

4. Le concombre rafraîchit votre haleine. Appuyez une fine rondelle de concombre entre la langue et le palais, ça va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

5. Le concombre élimine le stress. Faites bouillir un concombre découpé dans une casserole et inhalez la vapeur dégagée: les nutriments du concombre sous l'effet de l'eau bouillante créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat: plus de stress (très utilisé par les mères d'étudiants lors de la période des examens.)

6. Le concombre aide à éviter la gueule de bois. Vous voulez éviter une gueule de bois ou un mal de tête terrible? Mangez quelques tranches de concombre avant d'aller au lit : vous vous réveillerez rafraîchi et sans maux de tête.

7. Le concombre est un super nettoyant « ECOLOGIQUE ». Vous cherchez un moyen « écologique » pour nettoyer vos robinets, éviers ou l'acier inoxydable? Prenez une rondelle de concombre et frottez la surface que vous voulez nettoyer, non seulement

il va enlever des années de crasse mais il va ramener l'éclat et la brillance, en plus il ne laissera pas des stries et ne vous abimera pas les doigts ou les ongles.

8. Le concombre lisse la peau et la rend plus jeune. Frottez une rondelle de concombre sur la peau de votre visage chaque nuit et voyez les résultats après une ou deux semaines : peau lisse, élastique, et jeune et en plus les rides sont éliminées.

9. Le concombre est utile dans les salles de bain. La buée qui adhère à votre miroir lors de vos douches ou bains , est facilement enlevée en frottant le miroir avec une tranche de concombre et ça laissera une petite odeur discrète de parfum.

10. Le concombre peut remplacer le cirage. Vous avez une réunion importante ou un entretien d'embauche et vous réalisez que vous n'avez pas assez de temps pour polir vos chaussures? Frottez les avec un morceau de concombre fraîchement coupé: il va fournir un éclat rapide et durable et va empêcher l'eau et la poussière de ternir vos chaussures.

11. Le concombre peut remplacer la graisse. Vous avez une charnière qui grince? Frottez un morceau de concombre le long de la charnière incriminée : le grincement disparaît comme par magie!

12. Le concombre efface les traces de stylo. Les enfants ont utilisé le stylo ou le marqueur pour faire leur dessin sur le mur du salon? Employez la partie externe du concombre et frottez lentement pour effacer l'écriture et les graffitis.

13. Le concombre chasse les vers du jardin. Dans le jardin: Placez quelques tranches de concombre dans un petit moule à tarte en aluminium, le concombre réagit avec l'aluminium et dégage une odeur indétectable par les humains mais a un effet dévastateur sur les vers, limaces et escargots.

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles.

Il contient en effet de grandes quantités de :

- Vitamine C.
- Vitamines B1 et B2.
- Calcium et magnésium.
- Fer, phosphore et potassium.

Gorgé d'eau, le corossol est un excellent diurétique.

LES BIENFAITS DU COROSSOLIER

Dans le corossolier, tout s'utilise, de la pulpe à l'écorce du fruit, des feuilles aux graines. Le corossolier offre en effet de multiples bienfaits pour l'organisme. Il est notamment indiqué :

- pour apaiser les fièvres ;
- dans le cas de troubles de l'érection ;
- pour améliorer la digestion ;
- afin de calmer les nerfs ;
- pour lutter contre les insomnies ;
- en application pour soulager les rhumatismes.

Le corossol permet de **faire soi-même des remèdes**. Les feuilles en infusion permettent de dissiper des douleurs au foie et à l'estomac, elles améliorent la quantité de lait maternel et diminuent la fièvre.

Quant aux feuilles macérées, appliquées sur la peau, sont promptes à apaiser les douleurs rhumatismales et arthritiques.

Des vertus avérées contre le cancer ?

Le corossol, au-delà de tout apport nutritionnel et de ses vertus bienfaitantes, est surtout réputé de par le monde pour son **efficacité contre le développement de cellules cancéreuses**.

Les cancers du sein, du pancréas, du foie et du poumon seraient les plus concernés par l'efficacité des feuilles de corossol. Réduites en poudre, elles sont vendues en sachets dans certaines herboristeries ou magasins bio.

À noter : un jus de corossol amoindrirait les effets de la chimiothérapie sur l'organisme, comme les nausées et vomissements.

Quelques contre-indications au corossol

Certaines personnes doivent tout de même observer une certaine vigilance quant à la consommation – excessive – de corossol. Sont ainsi concernées :

- Les femmes enceintes et allaitantes.
- Les personnes diabétiques ou au régime.

LES CONSEILS DE NINA :

Les graines de corossol ne sont pas comestibles et s'avèrent même toxiques. Toutefois, déposées sur la peau ou dans des endroits stratégiques de l'habitation, elles se révèlent être d'excellents insecticide

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Bienfaits du corossol pour la santé

Grâce à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et hypoglycémiques, le corossol peut être utilisé à diverses fins dans l'organisme, dont les principales sont les suivantes :

1. Soulage les maladies inflammatoires

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires, favorisant la réduction des cytokines pro-inflammatoires, qui sont produites dans l'organisme en cas d'inflammation, ce qui la rend très utile pour améliorer les symptômes de certaines maladies inflammatoires, telles que l'arthrite, l'arthrose et les rhumatismes.

2. Prévient le diabète

Le corossol contient d'excellentes quantités d'antioxydants qui protègent les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline, prévenant ainsi la résistance à l'insuline et le diabète.

Le corossol contient également de bonnes quantités de fibres, qui ralentissent l'absorption du sucre, ce qui contribue à équilibrer la glycémie et à favoriser le contrôle du diabète chez les personnes qui en sont déjà atteintes.

3. Maintient la santé des yeux

Grâce à sa teneur en lutéine, un composé antioxydant important pour la santé des yeux, le corossol contribue à réduire le risque de développer des maladies telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire, qui est associée à l'âge et provoque des dommages à la vision, y compris la perte de la

vue.

4. Protège l'estomac

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans l'estomac et favorisent la réduction de l'acidité gastrique, ce qui en fait un aliment très bénéfique pour la protection de l'estomac, l'amélioration de la digestion et le contrôle de certaines maladies telles que les ulcères et la gastrite.

5. Améliore l'anxiété et le stress

La feuille de corossol contient de l'anonaine et de l'asimilobine, des composés aux propriétés relaxantes qui agissent sur le système nerveux central en interagissant avec la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la régulation de l'humeur, améliorant ainsi l'anxiété et le stress.

6. Aide à contrôler la tension artérielle

Le corossol contient du potassium, un minéral essentiel qui aide à éliminer l'excès de sodium de l'organisme par l'urine, ce qui favorise le contrôle de la tension artérielle.

En outre, ce fruit contient également des antioxydants qui favorisent la santé des artères et détendent les vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et contribuant ainsi à contrôler l'hypertension artérielle.

7. Renforce le système immunitaire

Riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que la vitamine C et la quercétine, le corossol aide à lutter contre l'excès de radicaux libres et à renforcer les cellules du système immunitaire, prévenant ainsi l'apparition

d'affections telles que les allergies, les rhumes et la grippe, par exemple.

8. Combat la constipation

Le corossol aide à lutter contre la constipation car il est riche en eau et en fibres, qui favorisent le transit naturel et la formation de bol fécal, facilitant ainsi l'élimination des matières fécales.

9. Maintient le corps hydraté

La pulpe de corossol contient environ 82 g d'eau, ce qui en fait un aliment important pour améliorer l'hydratation de l'organisme. Elle peut être consommée par temps chaud ou lors d'une activité physique, ce qui permet d'éviter la déshydratation.

10. Peut aider à prévenir le cancer

Des études récentes ont montré que le corossol est riche en acétogénines, un groupe de composés métaboliques qui ont un effet cytotoxique et peuvent donc combattre les cellules cancéreuses. En outre, certaines études ont montré que la consommation à long terme de corossol peut prévenir et traiter différents types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cependant, toutes les études n'ont été réalisées qu'en laboratoire, avec des cellules isolées et des animaux, et il est encore nécessaire de mener des recherches sur des êtres humains pour prouver l'effet possible de ce fruit sur les cellules cancéreuses.

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Le curcuma est utilisé autant comme épice et comme colorant dans les préparations alimentaires. Il est d'ailleurs l'un des principaux constituants du curry, un mélange d'épices particulièrement employé en cuisine indienne.

□ **Antioxydants:**

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Dans une étude, le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés (calculé à partir de 100 g d'aliment). Comme une portion usuelle de curcuma se situe plutôt autour de 2 g (5 ml), il contribue tout de même moins que d'autres aliments à notre apport quotidien en antioxydants. Le curcuma contient des **flavonoïdes** et des **composés phénoliques**, mais c'est la **curcumine** qui est considérée comme étant son principal composé antioxydant.

- **Curcumine.** La curcumine est un composé de la famille des curcuminoïdes. Elle présente différentes propriétés qui ont principalement été démontrées. Entre autres, l'effet antioxydant de la curcumine laisse entrevoir un effet protecteur contre les maladies reliées au stress oxydatif (telles les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer). La curcumine présente aussi des **propriétés anti-inflammatoires** et pourrait participer à la **prévention du cancer** à plusieurs étapes de son développement.

Cancer:

Le curcuma occupe une place importante dans l'alimentation des populations de l'Inde, qui en consomment jusqu'à 2 g par jour. Bien qu'aucune étude ne le démontre directement, il semble y avoir un lien entre la consommation particulièrement élevée de curcuma et la faible incidence de certains cancers (comme le cancer colorectal) en Inde et dans d'autres pays asiatiques. Chez des fumeurs, un essai clinique a démontré que la consommation quotidienne de 1,5 g de curcuma pendant 30 jours diminuait les composés cancérigènes présents dans l'organisme. D'autres études préliminaires démontrent une potentielle activité anticancer de la curcumine lorsque consommée en quantités souvent supérieures à ce qui pourrait être consommé quotidiennement sous forme de curcuma^{4,8}. Plusieurs études réalisées chez l'animal et in vitro appuient cet effet protecteur de la curcumine, particulièrement contre les cancers gastro-intestinal et colorectal. Même si les mécanismes d'action restent encore à être élucidés⁹, c'est par ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** que la curcumine pourrait exercer ses effets anticancer. Certains auteurs supposent que la consommation **de 1 c. à thé (5 ml) de curcuma** par jour pourrait fournir la quantité de curcumine nécessaire pour exercer un effet préventif contre le cancer.

Troubles gastro-intestinaux:

Le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux, tels l'inflammation et les ulcères d'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne de 3 g de curcuma pendant 12 semaines s'est soldée en une régression complète des **ulcères d'estomac** chez 75 % des sujets.

Absorption de la curcumine:

Au moment de l'ingestion de curcuma, seulement une faible proportion de la curcumine est absorbée dans l'organisme. Par contre, la consommation simultanée de poivre augmente

grandement la biodisponibilité de la curcumine. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

LES BIENFAITS DU CURRY

1. Réduction de l'inflammation

Le curcuma, ingrédient majeur de la poudre de curry, a joué un rôle important dans la médecine ayurvédique indienne pendant des siècles, en tant que traitement des conditions inflammatoires. Un résumé publié dans « *Alternative Medicine Review : A Journal of Clinical Therapeutic* » en septembre 2009, a noté des essais cliniques qui indiquent que la curcumine peut avoir un potentiel comme agent thérapeutique dans des maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin, la pancréatite, l'arthrite et certains types de cancer.

2. Prévention et traitement du cancer

Effectivement, le curcuma est l'une des plantes médicinales les plus largement étudiées dans la recherche sur le cancer. L'épice est sans danger pour l'humain et est recommandée comme traitement anti-cancéreux, et pour prévenir les récurrences du cancer, selon les informations sur l'oncologie intégrative de l'Université de Washington. Le potentiel anticancéreux de la curcumine vient de sa capacité à ralentir la propagation d'une grande variété de cellules tumorales.

3. Protection contre la maladie d'Alzheimer

la curcumine est un agent prometteur dans la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. C'est un fait curieux

que l'Inde a une faible incidence de cette maladie qui peut en partie être liée à la forte consommation de curry contenant de la curcumine.

4. Stimulation de la digestion

La poudre de curry traditionnelle est remplie d'épices qui aident votre système digestif. Le poivre noir, par exemple, favorise la sécrétion d'acide gastrique et réduit les gaz intestinaux. Les feuilles de laurier supportent la bonne digestion. La cannelle est un antidote contre la diarrhée, les vomissements et les maux d'estomac. Les clous de girofle traitent en même temps la diarrhée et l'indigestion. La coriandre et le cumin aident à soulager les maux d'estomac et apaisent les troubles digestifs.

5. Contrôle de la glycémie

Selon « Colorado State University », le curcuma peut réduire votre risque de diabète. La revue « Food and Chemical Toxicology » a révélé que le composé actif du curcuma, la curcumine, empêchait les pics de sucre dans le sang et améliorait la sensibilité à l'insuline. Cela explique les bienfaits du curry pour abaisser la glycémie.

6. Santé cardiovasculaire

Les maladies cardiaques sont malheureusement devenues courantes. La poudre de curry contient deux ingrédients tels que le basilic doux et la cardamome qui agissent comme vasodilatateurs. Ils affectent les protéines abaissant la tension dans les vaisseaux sanguins. Cela entraîne une baisse de la pression artérielle qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

7. Perte osseuse

Une étude a été réalisée sur la poudre de curry et sa teneur

en curcuma en termes de santé osseuse et d'ostéoporose. Malgré que les tests sur l'homme en soient à leurs débuts, les tests sur les animaux ont montré que le curcuma aide à augmenter la vitesse de repousse, de réparation et de connectivité osseuse, en réduisant de 50% les signes de perte osseuse. Le curry est puissant de même, pour ajouter des vitamines et des minéraux essentiels à la nourriture.

8. Combattre les infections bactériennes

La poudre de curry contient de la coriandre qui aide à lutter contre les infections bactériennes dans l'estomac et les intestins. Un apport en curry renforce le système immunitaire pour se défendre contre les agents bactériens.

9. Ralentissement du processus de vieillissement

Les bienfaits du curry incluent aussi la prévention des dommages oxydatifs du corps à l'intérieur comme à l'extérieur. L'épice jaune contient du curcuma et de la vitamine C qui contribuent à ralentir le processus de vieillissement et l'apparition de rides.

Précautions

Comme la poudre de curry est un anticoagulant, les personnes prenant des anticoagulants doivent consulter leur médecin pour éviter les risques de saignement excessif.

Les personnes ayant des conditions de vésicule biliaire préexistantes peuvent ressentir une irritation de la vésicule biliaire suite à la consommation de curry.

La poudre de curry peut provoquer des effets secondaires si elle est utilisée en quantités excessives, telles que des brûlures d'estomac, des vertiges, une transpiration excessive, une sensation de brûlure dans les pieds et dans l'anus.

LES BIENFAITS DU DJANSAN “AKPI”

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

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

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

Les bienfaits du djansan “akpi” en poudre

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

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

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

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches

- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l'âge ainsi que les vergetures.

Utilisations du djansan

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

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

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

À conserver au réfrigérateur.

LES BIENFAITS DU GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d'équilibre alimentaire, qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre **les symptômes asthmatiformes**, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20 g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur **des personnes diabétiques**.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de **maladies liées aux reins**, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

Il soigne la fièvre

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

LES BIENFAITS DU KAKI

Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

6 bienfaits du kaki : pourquoi en manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de

stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l'appétit.

3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.
6. Le kaki est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Bien choisir son kaki

À l'achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu'ils ne sont pas mûrs.

Les différentes variétés

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d'Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d'Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d'une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu'une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu'il est très mûr et très mou sinon il n'est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu'il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer

LES BIENFAITS DU LAPACHO

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

Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et **d'oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité**

quotidienne. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

Effet anti-inflammatoire

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

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

Stimulant immunitaire

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir

l'organisme en cas de fatigue chronique.

Pouvoir antioxydant

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

Potentiel anti-tumoral

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.