

LES BIENFAITS DU LAURIER

Les feuilles de laurier : riches en nutriments

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

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

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

Les diverses utilisations du laurier

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

L'anxiété

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

Les rides

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

Des cheveux raides

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

La perte de cheveux et les pellicules

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

Des cheveux qui ont perdu leur brillance

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

Les poux

Pour éliminer les poux, faites cuire 50 g de feuilles de laurier dans 400 ml d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce la solution soit réduite à moitié. Egouttez bien puis attendez qu'elle refroidisse avant de l'appliquer sur les cheveux. Laissez agir pendant 3 heures puis rincez.

Les insectes

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

LES BIENFAITS DU MANIOC

Les principaux nutriments contenus dans le manioc

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le manioc, nous pouvons citer les suivants :

- Glucides : les glucides contenus dans le manioc sont surtout composés d'amidon, ce qui en fait un féculent intéressant à intégrer aux menus.
- Magnésium : le manioc permettra grâce à sa teneur en magnésium de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme mais aussi de contribuer au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- Potassium : le potassium va jouer un rôle intéressant dans la transmission de l'influx nerveux et aider à une bonne contraction des muscles du corps, ainsi que du cœur.
- Vitamine C : l'activité antioxydante sera apportée par la vitamine C contenue dans le manioc, cette vitamine permettra aussi une bonne absorption du fer non héminique (apporté par les légumes verts et les

légumineuses notamment).

Riche en glucides

De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal. Il constitue une alternative originale aux féculents et céréales plus traditionnelles comme le riz ou les pâtes.

Sans gluten

Le manioc et ses dérivés (dont le tapioca) ne contiennent pas de gluten, c'est donc un produit à intégrer dans l'alimentation des personnes souffrant de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten.

Très digeste

La teneur en amidon importante du manioc le rend facilement digestible, il va aussi aider à réguler les problèmes de diarrhée ou d'irritation du côlon.

Rassasiant

C'est également l'amidon du manioc qui va prendre du volume dans l'estomac et vous permettre de vous sentir bien rassasié en fin de repas.

LES BIENFAITS DU MELON

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont sans doute le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque.

Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

Propriétés nutritives

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique aurait également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions.

Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou bêta-carotène.

Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite

Les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie. Ils aideraient à combattre la cellulite.

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Ils sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma.

Particularités de certains melons

Le cantaloup: il compte parmi les quelques rares fruits ou légumes qui contiennent à la fois de la vitamine C et du bêta-carotène. Le cantaloup est une excellente source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang.

Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnières dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme les cataractes.

Le melon d'eau ou pastèque: Les nombreux antioxydants du melon d'eau, tels que les vitamines A et C et une importante source de lycopène, font de ce melon un aliment favorisant particulièrement la santé de la peau et chez l'homme de la prostate.

Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Ce melon est particulièrement apprécié l'été sous les fortes chaleurs. sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

Conseils de consommation :

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas.

Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

LES BIENFAITS DU MELON

1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

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

2. CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

le melon présente d'intéressantes propriétés diurétiques. Ce qui veut dire qu'il nous aide à éliminer l'eau stockée en excès dans l'organisme, et empêche les gonflements qui vont avec.

3. CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

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

4. CONTRE LE CANCER

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

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

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

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

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

4. CONTRE LE CANCER

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

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait

qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

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

7. BON POUR LA VUE

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

8. BON POUR LA PEAU

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

9. CONTRE LA CONSTIPATION

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

10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

Le melon renferme de l'adénosine, un vasodilatateur puissant

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

LES BIENFAITS DU MIEL



1. Le miel est un antibactérien
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et

d'antioxydants.

5. Il renforce l'immunité.

6. Boire de l'eau chaude avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.

7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.

8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.

9. Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.

10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.

11. Il soulage les maux de gorge.

12. Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.

13. Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d'ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.

14. Il réduit l'inflammation et la douleur.

15. Il contient des phytonutriments, qui possèdent des propriétés pour prévenir le cancer.

16. Il soulage les indigestions et le reflux acide.

17. Il détruit les bactéries causant l'acné.

18. Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.

19. Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à

café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.

20. Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.

21. Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l'eczéma.

22. Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.

23. Il favorise l'endurance chez les athlètes.

24. Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager l'arthrite. Mélangez du miel à de l'eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant la partie concernée.

25. Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.

26. Le miel aide à calmer l'anxiété.

27. Il réduit le stress métabolique.

28. Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.

29. Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.

30. Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d'eau chaude et massez votre peau avec le mélange.

31. Il soulage les nausées matinales.

32. Il calme le hoquet.

33. Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel

dans la matinée.

34. Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de siroter 1 demi-verre d'eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

35. Il aide à soigner l'œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l'œil infecté.

36. Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillère de miel chaque soir avant de se coucher.

37. Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

38. Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l'eau chaude.

39. Pour adoucir l'eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

40. Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d'orange.

LES BIENFAITS DU MORINGA

Le Moringa est un arbre très grand à croissance rapide qui pousse dans des régions tropicales.

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre.

De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE

Les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et **l'élimination des toxines**. Le moringa aide à garder un organisme sain grâce à un foie plus efficace !

RICHE EN CALCIUM

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire ou stopper votre consommation de laitages.

RICHE EN OMÉGA 3 ET 6

La feuille de moringa contient des acides gras essentiels, en particulier **beaucoup d'oméga 3 dont notre alimentation est carencée** (1000mg/100g), et peu d'oméga 6 dont nos apports sont trop élevés. L'équilibre entre ces acides gras polyinsaturés est crucial pour une foule de processus importants : le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral et hormonal, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans

l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoïdes et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

Le moringa est un complément santé à la fois polyvalent et efficace. Il favorise la perte de poids en accélérant le métabolisme et en stoppant les envies de grignotages. Les extraits de cette plante miracle stimulent également le système immunitaire et boostent l'organisme. Il réduit la production de mauvais cholestérol dans le sang. Le moringa possède aussi des vertus cheveux : il nourrit, hydrate et fortifie profondément la chevelure afin de lui rendre toute sa brillance, son éclat et sa douceur.

CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION

Le moringa est utilisé par des malades qui souffrent d'hypertension ou de diabète avec des résultats positifs. C'est un super-aliment qui contient beaucoup de nutriments pour réguler la pression artérielle. Chez les diabétiques, le moringa aide avec sa valeur nutritive.

POUR LA PERTE DE POIDS

Vous pouvez le consommer sous forme de gélule ou de poudre, mais aussi en faire du thé. Pour préparer du thé de moringa, laissez infuser des feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Attendez 5mn.

POUR EMBELLIR LES CHEVEUX

La poudre de moringa peut servir de masque capillaire. Pour profiter de ses vertus cheveux, il suffit de la mélanger avec de l'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue sur votre chevelure. Laissez ensuite reposer une demi-heure avant de laver vos cheveux avec votre shampoing habituel. Sinon, vous pouvez aussi utiliser l'huile de moringa. Appliquez-la directement

sur votre cuir chevelu humide. Massez légèrement pendant quelques minutes puis lavez vos cheveux à l'eau tiède.

POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE

Vous pouvez consommer quotidiennement 2 à 4 gélules de moringa, en fonction des recommandations de votre spécialiste en nutrition. Ou alors vous pouvez boire une ou deux tasses de thé de moringa par jour. La cure peut durer un, trois ou encore six mois.

DANS VOTRE ASSIETTE !

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

QUELLE QUANTITÉ

Concernant la quantité à prendre par jour, il ne faut pas dépasser 2,5 à 5 g, soit environ 2 à 4 cuillères à café. Si vous n'êtes pas sûr, mieux vaut consulter un nutritionniste qui saura vous guider.

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

- **Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C.**

Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêta-carotène qui sont de puissants antioxydants.

LES CONSEILS DE NINA:

pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines et de minéraux, il faut consommer une portion généreuse de persil. Comptez 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché à parsemer dans une omelette, un taboulé, une salade, une vinaigrette...

▪ **Le persil pour détoxifier l'organisme**

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

En pratique : déposez un bouquet de persil dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrez puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

▪ **Le persil pour contrer la mauvaise haleine**

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail (5).

En pratique : infusez quelques feuilles de persil que vous utiliserez en gargarisme pour vous rincer la bouche ou mâchez simplement un brin de persil.

• Le persil pour faciliter la digestion

Le persil possède des propriétés digestives et antispasmodiques. Il est donc intéressant pour soulager ballonnements, coliques, gaz intestinaux.

En pratique : plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

• Le persil pour réguler le flux menstruel

Le persil renferme de l'apiol, une substance aux propriétés emménagogues. Autrement dit, il aide à régulariser ou rétablir les règles interrompues (aménorrhée) mais aussi à soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

• Le persil pour bloquer la lactation

Le persil a des propriétés anti-galactogènes (6). Il est donc préconisé pour empêcher la montée de lait, soulager les engorgements laiteux ou encore pour aider en douceur le sevrage.

En pratique : consommez-le en tisane ou, en cas d'engorgement, plongez quelques feuilles de persil dans un peu d'eau chaude et déposez en cataplasme sur les seins.

• Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire

Utilisez-le sous forme de cataplasme pour apaiser une piqûre d'insecte ou décongestionner une ecchymose, ou sous forme de tisane pour calmer la toux.L

• Le persil, un aliment anti-cancer ?

L'apigénine – qui abonde dans le persil – fait l'objet de nombreuses études. Ce flavonoïde aurait des propriétés anticancéreuses (1, 2) et contribuerait à réguler le glucose sanguin (3). D'autres recherches sont néanmoins nécessaires pour venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

Contre l'anémie

Fort d'une bonne teneur en chlorophylle, le persil aide à purifier le sang. Aussi, sa contenance en vitamine C permet de mieux absorber le fer dont les anémiques manquent.

Contre l'athérosclérose (perte d'élasticité des artères due à la sclérose)

La vitamine C prévient le durcissement des artères et rend les vaisseaux sanguins plus souples.

Contre l'arthrite

L'arthrite est une pathologie de type inflammatoire que la vitamine C contenue dans le persil peut atténuer.

Contre les troubles urinaires

Le persil a un effet diurétique, car il contient de la myristicine et de l'apiol qui ont le pouvoir d'améliorer le flux urinaire et d'éliminer les bactéries.

Aide à prévenir le cancer

Monoterpènes, les phtalides et les polyacétylènes sont autant d'antioxydants qui aident à neutraliser les substances cancérigènes.

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Grâce à sa teneur en vitamines B9 qui peut réduire le taux d'homocystéine dans le sang qui peut être la cause des problèmes cardio-vasculaires.

Contre les radicaux libres

Avec sa forte teneur en antioxydants, le persil peut aider à prévenir les dommages qu'ils causent aux tissus et aux cellules.

Renforce le système immunitaire

Le persil contient davantage de vitamine C que l'orange ! Parfait pour renforcer les défenses immunitaires.

Fortifie les yeux

Les caroténoïdes présents dans la plante sont bons pour les yeux.

Favorise la cicatrisation

L'histidine (acide aminé) présent dans le persil favorise la cicatrisation des tissus. Il est de bon ton de boire des jus de persil après une opération pour favoriser la cicatrisation.

Soulage l'asthme

Le persil peut soulager les voies respiratoires. Il est recommandé d'en user pour les asthmatiques.

LES BIENFAITS DU PIMENT



COMPOSITION DU

PIMENT

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de

satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses.**

Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait **détruire de façon sélective les cellules cancéreuses** lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

Le piment est riche en anti-oxydants

Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

Le piment est riche en vitamines

- **Vitamine A** (bétacarotène) : action sur la **peau**, les **voies respiratoires**, les **voies urinaires**
- **Vitamine B6** : action sur les **globules rouges** et le **système immunitaire**
- **Vitamine C** : action sur les **dents**, les **os**, les **cartilages**, la **cicatrisation**, l'**absorption du fer**, les **infections**
- **Vitamine E** (sous forme d'alpha-tocophérol) : action sur les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardiovasculaire**, le **système nerveux central**
- **Vitamine K** : action sur la **coagulation** sanguine et sur le **foie**
- **Vitamine PP** : action sur la **fatigue**, la **peau**, l'**appétit**, les **problèmes psychiques**

Le piment est riche en oligo-éléments :

- **Cuivre** : indispensable à la formation de l'**hémoglobine** et du **collagène**

- **Fer** : indispensable à la formation des **globules rouges** et au transport de l'**oxygène** dans le sang
- **Manganèse** : protection contre les **radicaux libres**
- **Magnésium** : action sur la **contraction musculaire** et sur la **coagulation sanguine**
- **Potassium** : action sur les **contractions cardiaques**

ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a des effets bénéfiques sur la santé.

Le piment :

- **aide à perdre du poids** en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- **soulage** :
 - le **diabète** (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
 - le **cholestérol** sanguin
 - les **triglycérides**
 - les **plaquettes** sanguines
 - **favorise** la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les **maladies cardiovasculaires**
- protection contre le **cancer**
- action contre la **douleur**
- action sur l'endormissement et le **sommeil**
- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :

- reflux gastro-oesophagien
- syndrome de l'intestin irritable
- hémorroïdes
- enfant de moins de 2 ans

COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau ... Vous devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !

LES BIENFAITS DU ROMARIN

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

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

- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress
- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l'éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

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

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

ANTI STRESS

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

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

BON POUR LE CŒUR

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