

LES BIENFAITS DU SAFRAN

POUR BAISSER LE CHOLESTÉROL ET LA GLYCÉMIE

Le safran s'utilise pour parfumer agréablement nos recettes mais il faut savoir qu'elle fait baisser le cholestérol et la glycémie. Elle possède en même temps, d'autres vertus intéressantes pour d'autres organes.

ANTISPASMODIQUE ET ANTIOXYDANT

Le safran est un digestif bénéfique, antispasmodique et antioxydant. En augmentant les sécrétions salivaires et le suc gastrique, le safran permet de booster votre appétit et votre digestion. Cette épice est également constituée de crocetine, protecteur pour le foie et la glycémie.

POUR LES PROBLÈMES HÉPATIQUES

Cette épice réduit également l'apparition de calculs vésiculaires et limiter les problèmes hépatiques, engendrés par les aflatoxines. Ces **effets antioxydants** diminuent le vieillissement prématuré des cellules.

BOOST LE FLUX SANGUIN

En tant que plantes emménagogues, le safran peut booster le flux sanguin au niveau de toute la région pelvienne et plus particulièrement l'utérus.

CONTRE LES RÈGLES DOULOUREUSES

Le safran est très efficace pour lutter contre les douleurs ou crampes au ventre, notamment durant les périodes de menstruations. Le safran régule le cycle menstruel. Vous entendez Mesdames, essayer dorénavant d'intégrer le safran dans votre alimentation.

CONTRE LES TROUBLES DE LA VISION

Les antioxydants contenus dans le **safran** et les caroténoïdes régulent efficacement votre glycémie. Cette épice aide les diabétiques pour lutter contre la neuropathie ou les problèmes de vision. Deux symptômes très courants chez les patients victimes de cette maladie.

Les conseils de Nina: Prenez une cuillerée à café de safran, soit 0,5 g de cette épice, et 20 cl d'eau. Faites bouillir l'eau avec le safran dans une casserole. Quand l'eau arrive à ébullition, éteignez le feu et laissez reposer quelques instants. N'oubliez pas de filtrer la préparation... Vous pouvez alors vous délecter d'une décoction au safran.

LES BIENFAITS DU SOUMARA

Qu'est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l'Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l'organisme**, il est riche en **fer , protides ,lipides, vitamines B2 et la vitamine PP.**

Les bienfaits du soumara

- **Aide à relever les goûts**
- **Aide à normaliser la tension artérielle élevée**

▪ Aide à réduire la fatigue

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu'il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soumbala reste l'épice à ne pas manquer dans la cuisine.

LES CONSEILS DE NINA : Le soumbala dégage une forte odeur due à la fermentation durant le processus de transformation qui peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu'une fois après la cuisson l'odeur s'évapore et difficile à détecter.



Boules de soumara

LES BIENFAITS DU VINAIGRE BLANC

- **Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.**

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il favorise l'absorption de calcium.**

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

- **Il aide à contrôler le cholestérol**

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base

pour être en bonne santé.

▪ **Il accélère la digestion**

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroît l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

▪ **Il empêche de grignoter entre les repas.**

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maîtriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il désinfecte tous les bobos**

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce [ici](#).

▪ **Il fait disparaître l'acné**

Le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle ! Découvrez le remède [ici](#).

▪ **Il apaise les coups de soleil.**

Le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

▪ **Il soigne les piqûres d'insectes.**

Lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la

douleur et les picotements.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme fermenté. L'action conjointe des bactéries et des levures favorise la production d'acide acétique.

Les bienfaits du vinaigre de cidre.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager plusieurs problèmes de santé. D'ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d'une de ses nombreuses vertus.

- **Soulager un mal de gorge** : pour apaiser une gorge irritée naturellement, diluez dans de l'eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d'eau salée et de vinaigre de cidre
- **Faciliter la digestion** : le vinaigre de cidre permettrait d'équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.
- **Arrêter le hoquet** : retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter

le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?

- **Réduire les symptômes d'allergies** : le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.
- **Traiter les pellicules** : une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L'acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- **Retrouver l'énergie** : vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d'obtenir un regain d'énergie.
- **Prendre soin des cheveux et de la peau** : une peau en santé commence de l'intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d'améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour vous débarrasser des résidus et donner de l'éclat à votre chevelure.
- **Régulariser la glycémie** : certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d'ajouter ce produit à leur alimentation.

Comment consommer le vinaigre de cidre ?

Bien qu'il n'existe aucune directive officielle quant à la consommation du vinaigre de cidre, certains experts recommandent d'en prendre une à trois cuillères à thé par jour avec de l'eau et d'ajuster la dose selon la façon dont le corps réagit. De plus, il est généralement préférable de le

diluer dans de l'eau en raison de son acidité.

Le moment de la journée où vous consommez le vinaigre de cidre dépend entièrement de vous. Vous pouvez le prendre à jeun le matin ou après un repas pour favoriser une bonne digestion.

Boire le vinaigre directement n'est pas le seul moyen de l'intégrer à sa diète. En effet, ce produit est délicieux en vinaigrette, et il peut facilement remplacer d'autres variétés de vinaigre dans vos recettes.

Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre

Un des effets secondaires possibles est l'érosion de l'émail. Heureusement, vous pouvez éviter cet inconvénient en consommant le vinaigre de cidre avec une paille (pour une option plus écologique, privilégiez une paille réutilisable en métal ou en plastique!). Pour vous assurer qu'il ne reste aucun résidu sur vos dents, rincez-vous la bouche après en avoir consommé.

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n'est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

Contrairement à la croyance populaire, le vinaigre de cidre n'est pas un remède maison approprié pour traiter l'acné ou soulager des piqûres. En effet, une utilisation topique peut causer de l'irritation et même des brûlures.

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l'hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération,

car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu'il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d'insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l'intégrer à leur alimentation.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

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

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

Les bienfaits du vinaigre de cidre:

1. Vinaigre de cidre et foie

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

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

2. Vinaigre de cidre et goutte

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

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

3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

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

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

4. Vinaigre de cidre et perte de poids

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

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

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

5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

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

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

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soins capillaires par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de**

cheveux à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

7. Contre les pellicules

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

8. Vinaigre de cidre et acné

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

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

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

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

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

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

Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?

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

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le vinaigre de cidre. Lors d'une **cure de vinaigre de cidre de pomme**, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) **quotidiennement**. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu à **jeun**, une demi-heure **avant ou après le repas**.

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

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

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

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

LES BIENFAITS DU ZINC

Quel est le rôle du zinc ?

Le **zinc** est un oligo-élément qui a un rôle primordial pour la peau. En effet, le zinc agit sur certains problèmes cutanés, comme l'acné, et entretient la jeunesse cellulaire.

Il a aussi un rôle dans la synthèse des protéines. Le zinc favorise le processus de cicatrisation des plaies; Il agit en tant qu'antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des

cheveux et des ongles.

Il a également d'autres fonctions organiques sur le système nerveux, la prostate, le système immunitaire et le processus de cicatrisation. Il a aussi un rôle dans la régulation du taux d'insuline dans le sang.

Quels sont les bons apports en zinc ?

Un adulte de constitution normale a besoin de 12 mg (femmes) à 15 mg (hommes) de **zinc** par jour. Certaines personnes ont cependant des besoins en zinc plus importants, notamment en cas d'acné ou de pratique sportive intensive où le dosage recommandé est augmenté à 40 mg par jour, et les femmes enceintes et allaitantes, qui doivent consommer 19 mg de zinc par jour.

Quels sont les effets du zinc sur la santé ?

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l'insuline. Le zinc est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

Quels sont les risques d'une carence en zinc ?

Il n'est pas rare de souffrir d'une carence en zinc, surtout quand on suit un régime végétarien, car le zinc d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme. En cas de carence en zinc, on peut relever les signes suivants :

- une grande fatigue ;

- des troubles sensoriels (odorat, goût, vue) ;
- une perte d'appétit et de poids ;
- un retard de croissance et des difficultés d'apprentissage ;
- de l'impuissance ;
- des problèmes de peau (sécheresse, boutons...).

Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

- les crustacés, surtout les huîtres ;
- la viande rouge, surtout le foie ;
- les céréales complètes ;
- le jaune d'œuf ;
- les légumes, surtout le soja, les pommes de terre et les haricots verts.

LES DANGERS DE L'HUILE DE PALME

C'est une huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Elle représente 25% des huiles consommées à travers le monde, ce qui en fait l'huile la plus consommée.

L'huile de palme sert dans trois secteurs : alimentaire (80 %), cosmétologique (19 %) et énergétique (1 %). Elle se trouve dans les aliments transformés de l'agro-alimentation qui remplissent les rayons de nos supermarchés : les chips, les soupes lyophilisées, les pâtes à tartiner, les biscuits, le lait pour bébé, les sardines en boîte, la mayonnaise, les céréales, le chocolat, le fromage râpé, les pâtes à tarte, les

plats préparés, etc.

Un danger pour la santé

Elle est dangereuse pour la **santé** : elle contient en effet 50% d'acides gras saturés (contre 15% pour l'huile d'olive, par exemple). Des acides gras qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. A la clé : crises cardiaques, artères bouchées, obésité, cholestérol... Problème : l'huile de palme se trouve dans la plupart des produits de l'alimentation industrielle. Inutile pourtant de s'affoler.

LES DÉGÂTS DES BOISSONS GAZEUSES

En toute saison, vous avez l'habitude d'étancher votre soif en buvant une boisson gazeuse de type Coca-cola ou autre boisson sucrée ? Bien que cette addiction soit un plaisir pour vos papilles, elle a de nombreux effets secondaires et se révèle très néfaste pour la santé de vos os ! Voici les effets négatifs du Coca sur votre corps, décryptés par les scientifiques.

De quoi se compose un soda ?

Les boissons gazeuses de type Coca ou soda sont composées à base d'eau, de sucre ainsi que d'arômes naturels et/ou artificiels, d'extraits de plantes, etc. Lorsque ces boissons gazeuses ne sont pas allégées, elles contiennent en moyenne 4 morceaux de sucre par verre, ce qui est considérable ! Les risques des sucres ajoutés comme le fructose et le glucose sur la santé ont été prouvés par une étude américaine publiée dans la revue scientifique Nature. Dans les versions allégées, ce

sucres est remplacé par des édulcorants tout aussi dangereux. Les sodas contiennent de la caféine, des acides aminés, des vitamines et parfois des médicaments comme l'éphédrine qui a un effet stimulant sur le cerveau.

Selon les analyses faites par 60 Millions de consommateurs, les sodas comme Coca Cola contiennent en plus des terpènes, des allergènes naturels qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

Que se passe-t-il au cours des 10 premières minutes suivant la consommation de Coca-cola ?

Saviez-vous qu'une canette de Coca contenait en moyenne 7 morceaux de sucre, soit 35 grammes ? Cela représente une forte dose par rapport aux recommandations moyennes (la recommandation moyenne est estimée à 25 grammes par jour). Il faut savoir aussi que la version allégée des Cocos, bien qu'elle contienne 0% de sucre, est aussi néfaste pour l'organisme à cause de sa forte acidité qui attaque les os et les dents.

Au cours des 10 premières minutes, votre organisme va absorber la totalité du sucre contenue dans le coca et à cause de l'acide phosphorique que contient cette boisson, vous n'allez pas ressentir le véritable goût sucré qui va être masqué par son acidité.

Que se passe-t-il au bout de 20 minutes ?

L'augmentation de l'index glycémique et du niveau d'insuline va favoriser la conversion du sucre en graisse dans le foie.

Que se passe-t-il au bout de 40 minutes ?

Après 40 minutes, la caféine contenue dans la boisson gazeuse va être complètement assimilée par votre corps. La conséquence de cet effet, c'est que le flux sanguin va augmenter et le

foie va commencer à libérer plus de sucre dans le sang.

Au bout de 40 minutes, le cerveau bloque les récepteurs de l'adénosine, une hormone responsable de notre envie de dormir à la fin de la journée et qui provoque la fatigue. Donc, après avoir bu du Coca, on n'a aucune sensation de fatigue.

Que se passe-t-il au bout de 45 minutes ?

La sécrétion de dopamine augmente et va avoir un effet similaire à l'héroïne sur vous. En effet, le Coca possède un effet addictif à cause de sa concentration en sucre. D'ailleurs une étude a même démontré que le sucre rendait plus « accro » que la cocaïne, en provoquant une grande dépendance !

Que se passe-t-il au bout de 50 minutes ?

Le niveau de calcium, de magnésium et de zinc est en chute libre suite aux efforts faits par votre corps pour l'aider à se débarrasser du sucre à travers les urines. Résultat : vous commencez à vous sentir déshydraté.

Que se passe-t-il au bout de 60 minutes ?

Votre organisme est en hypoglycémie (baisse du niveau de sucre) et votre énergie est en chute libre, aussi bien physique que mentale...

En outre, la caféine contenue dans le coca va augmenter la libération du calcium, du magnésium à travers les urines, qui sont des minéraux essentiels pour permettre à l'organisme de bien fonctionner. En effet, tous ces nutriments précieux contribuent à l'hydratation du corps et au renforcement des os.

Que se passe-t-il après plus d'une heure ?

Après une heure, le sucre est distribué à travers l'ensemble du corps. La sensation d'excitation ressentie au début a

maintenant disparu. Conséquence : vous allez commencer à ressentir des changements d'humeur soudains, une certaine irritabilité, une sensation de fatigue car tous les nutriments importants auront été éliminés par l'organisme, ce qui augmente le risque de diabète.

Quelle est la conclusion à retenir après avoir lu cet article ?

Le meilleur moyen d'étancher efficacement votre soif est de boire de l'eau (au minimum 1,5 L d'eau par jour). Vous pouvez aussi l'aromatiser avec des fruits frais, en boire sous forme de thé...

LES VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est considéré par la phytothérapie européenne comme :

Antiseptique, anti-infectieux et antibactérien à large spectre d'action. Les clous de girofle sont par exemple utilisés contre les infections urinaires comme les cystites et les calculs rénaux.

Antifongique et **antiparasitaire**, le clou de girofle a notamment une action vermifuge sur le ténia.

Stomachique : la saveur du clou de girofle **favorise la digestion**. Ses composés aromatiques permettent de lutter contre les maux d'estomac (ballonnement, aérophagie, gênes gastriques).

Antalgique : cette action est rapide sur les **douleurs dentaires**.

"Le clou de girofle tire tous ces bienfaits de sa

concentration en eugénol, particulièrement puissante dans son huile essentielle”

Ses propriétés en font également un très bon allié dans la lutte contre certaines affections virales. Le clou de girofle aide à lutter contre la **toux**, notamment. L'épice a également des qualités anti-inflammatoires intéressantes pour soulager les **rhumatismes**, les **douleurs musculaires**.

Cette action est principalement due à sa teneur élevée en flavonoïdes. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est possible d'ajouter le clou de girofle en petites quantité – son goût est fort – dans les plats au quotidien.

Son **huile essentielle** est très puissante. Elle est un anesthésique efficace en cas de douleurs localisées et un antiseptique parfait pour combattre les virus et les champignons. Cette huile est également considérée depuis longtemps comme anti-inflammatoire.

Comment utiliser le clou de girofle pour les dents ?

Le clou de girofle est tout indiqué pour lutter contre les infections dentaires et buccales. Grâce à ses **propriétés antiseptiques, désinfectantes et d'anesthésiant local**, le clou de girofle permet de soulager les maux de dents en général, et plus spécifiquement en cas de caries d'aphtes, ou pour lutter contre la gingivite et la parodontite.

Soulager le mal de dent et les gencives douloureuses : écraser légèrement un clou de girofle et le placer à l'endroit où ça fait mal. Cette petite recette permet de calmer la douleur en attendant de consulter.

En cas de douleur dentaire aiguë : mâcher un clou de girofle durant quelques minutes en attendant de consulter.

Pour une hygiène buccale régulière, fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : porter l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirer du feu. Ajouter 5 à 6 clous de girofle et laisser infuser pendant que le mélange refroidi. Retirer les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine.

Comment utiliser le clou de girofle comme aphrodisiaque ?

Réputé aphrodisiaque, le clou de girofle rejoint le gingembre et le safran au rang des **aliments mythiques de la stimulation sexuelle**. En vérité, l'action du clou de girofle – comme celle du gingembre et du safran – est **stimulante et échauffante**. Il provoquerait un afflux sanguin – **permettant une meilleure érection – et donnerait du tonus**. Sa réputation d'aphrodisiaque est donc un peu surfaite

LOTTE

AVANTAGES: la lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.