

# LES BIENFAITS DE L'AIL



**L'ail** a une action bénéfique sur l'hypertension, sur le taux de cholestérol et sur les tendinites. l'ail facilite aussi l'action détoxifiante du foie.

**Une** consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

**L'ail** s'utilisant généralement avec parcimonie, il n'y a pas vraiment lieu de s'inquiéter de son apport calorique, qui peut paraître élevé (135 kcal aux 100 g). Inutile de s'en priver, d'autant qu'il est un véritable concentré de bienfaits.

**Ainsi** a-t-il une action bénéfique sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol. Une consommation régulière aide à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang, empêchant ainsi la formation de caillots. Il a été prouvé qu'une seule gousse d'ail crue par jour abaisse le taux de cholestérol de près de 20 %.

A cela s'ajoutent des vitamines A, B et C, mais aussi du calcium, du fer, du magnésium, du zinc, et surtout du **sélénium**, qui se fait souvent trop rare dans notre alimentation. Ce précieux oligo-élément possède une action contre le vieillissement prématuré des cellules causé par les fameux radicaux libres.

**L'ail** possède des propriétés anti-microbiennes, et également une action anti-tumorale; consommé de façon régulière, il renforce les défenses immunitaires de l'organisme et lutte ainsi contre un champignon, le candida albicans responsable, entre autres, de mycoses, de tendinites et de fibromyalgies.

### **LES CONSEILS DE NINA :**

- Pour enlever l'odeur de l'ail dans la bouche, il faut mâcher du persil pendant 5 minutes ou boire un verre de lait ou manger un pot de yaourt.
- Pour enlever l'odeur de l'ail dans les mains, il faut frotter les mains sur un ustensile en acier inoxydable comme une cuillère..
- L'ail se consomme de préférence cru, chauffé il perd beaucoup de nutriments.
- Pour voir les bienfaits de l'ail, il faut consommer au moins 2 gousses d'ail par jour : soit dans une bouteille remplie d'eau tiède ou dans salade

Voici une salade santé express que je vous conseille tous les jours:

#### **Pour 1 personne :**

Un 1/2 oignon rouge

2 gousses d'ail

1 bonne tomate

un peu de persil

1/2 bouillon kub or, ou Maggi où une pincée de sel

1 c à s de vinaigre d'échalotes

2 à 3 c à s d'huile 4 mélanges riche en oméga 3

Découpez tous les ingrédients, assaisonnez (Vous pouvez toujours rectifier l'assaisonnement)

Mélangez le tout et c'est prêt.

---

# LES BIENFAITS DE L'ARACHIDE

Les **arachides** sont riches en matières grasses, des acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du coeur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin. C'est également une bonne source de magnésium, de manganèse, de vitamine E, d'acide folique et de fibres.

## Caractéristiques de l'arachide

- Riche en acides gras insaturés
- Source de protéines végétales
- Haute teneur en calories
- Protège le système cardiovasculaire
- Contient des substances allergisantes.

L'arachide est un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme. Parmi les nutriments qui la caractérisent, nous pouvons citer les suivants :

- **Zinc** : l'arachide rôtie à l'huile est une excellente source de zinc pour la femme et pour l'homme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;
- **Manganèse** : l'arachide est une excellente 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 ;

- **Cuivre** : l'arachide est une excellente source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres ;
- **Vitamine B3** : l'arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux ;
- **Phosphore** : l'arachide est une bonne source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;
- **Magnésium** : l'arachide rôtie à sec est une bonne source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il

joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux ;

- **Vitamine E** : l'arachide rôtie à sec est une bonne source de vitamine E. L'arachide rôtie à l'huile en est une source. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) ;
- **Potassium** : l'arachide rôtie à sec est une source de potassium. Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux ;
- **Fer** : l'arachide est une source de fer pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) ;
- **Sélénium** : l'arachide rôtie à sec est une source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active ;
- **Vitamine B1** : l'arachide est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale ;

- **Acide pantothénique** : l'arachide est une source d'acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine ;
- **Vitamine B6** : l'arachide est une source de vitamine B6. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon 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 ;
- **Fibres alimentaires** : l'arachide est une source de fibres. Les fibres alimentaires, qui se retrouvent seulement dans les produits végétaux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l'organisme. En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit. Rappelons qu'il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge.

---

# LES BIENFAITS DE L'ARTEMISIA (Armoise)

## Les propriétés et bienfaits de l'Artemisia

Réputée à travers le monde, l'Artemisia est une plante aux multiples vertus. Mais quels sont ses bienfaits sur la santé ?

### Les propriétés digestives de l'armoise

L'armoise est une plante particulièrement efficace contre les troubles digestifs. Elle aide à soigner les diarrhées chroniques, les coliques, mais aussi les flatulences et les sensations de distension. La plante est utilisée dans de nombreux pays, pour des usages multiples. Elle se distingue néanmoins pour ses propriétés digestives : elle stimule l'appétit, mais aussi toutes les autres fonctions digestives, dont la production de sucs gastriques. On sait d'elle qu'elle contribue à améliorer l'assimilation des aliments. C'est un tonique naturel que l'on peut associer à sa cousine des montagnes : l'absinthe. L'Artemisia vulgaris est aussi une plante vermifuge. Elle contribue à éliminer les vers et les parasites intestinaux.

### Des bienfaits contre la nervosité et les troubles d'origine nerveuse

L'armoise vulgaire présente de nombreux intérêts. Toutefois, certaines de ses propriétés majeures concernent la nervosité

et les troubles d'origine nerveuse. La plupart des espèces qui appartiennent au genre *Artemisia*, comme l'*Artemisia vulgaris*, possèdent des vertus sur le système cardiovasculaire et le système nerveux central. Cette plante calme aussi les crises d'épilepsie.

## **Des propriétés sur l'immunité et les défenses naturelles**

En raison de sa composition riche en principes actifs naturels, et notamment en antioxydants, l'armoise est une plante très utile au renforcement des défenses naturelles de l'organisme. Elle stimule l'immunité du corps humain. Mais cette plante influe également sur la fièvre (contribuant à la faire rapidement tomber), sur les insolations ainsi que sur les maux de tête. Beaucoup pensent qu'elle est efficace pour soigner des maladies virales. Elle n'agit pas directement sur ces maladies, mais elle aide l'organisme à se montrer plus fort et résistant face aux agressions extérieures : virus, bactéries...

Enfin, cette plante se montre également utile aux personnes qui souffrent d'allergies saisonnières. Elle possède des propriétés antispasmodiques, bronchodilatatrices et antihistaminiques très importants. Il est donc intéressant de l'utiliser lors des changements de saison, en particulier à l'arrivée du printemps.

## **Une plante efficace contre les douleurs menstruelles**

Pour les femmes, l'*Artemisia* est un véritable cadeau de la nature. Si on lui associe le nom d'une déesse de la nature, ce n'est pas un hasard. C'est avant tout parce qu'elle aide à soulager les troubles menstruels des femmes, notamment les douleurs. Elle traite les dysménorrhées et les aménorrhées, en raison de ses propriétés emménagogues.



L'armoise est une plante connue pour ses propriétés stimulantes sur le flux sanguin. Elle améliore la circulation sanguine. Plus exactement, elle augmente les contractions utérines, favorisant le flux du sang ainsi que son écoulement. On prête à cette plante des propriétés œstrogéniques et anti fertilité. De plus, elle est très efficace pour traiter la plupart des troubles de la ménopause.

## **Artemisia : plante antioxydante et antiradicalaire**

Nous avons rapidement passé en revue la composition de l'Artemisia en début de page. Celle-ci comprend des flavonoïdes et quelques autres molécules naturellement présentes dans les plantes. Ce qui distingue l'armoise des autres, c'est sa concentration en composés antioxydants et antiradicalaires. Autrement dit, la plante possède des vertus antioxydantes et utiles face aux radicaux libres (et leurs effets néfastes sur les cellules). Les radicaux libres sont des composants essentiels de notre organisme. Or, lorsqu'ils sont présents en trop grandes quantités, ils accélèrent le vieillissement cellulaire et favorisent le développement de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les plantes antioxydantes comme l'armoise contribuent à éliminer les excès de radicaux libres dans l'organisme.

## **Douleurs articulaires et musculaires**

Les propriétés de l'armoise vulgaire sont multiples et très diversifiées. Cette plante soulage les douleurs, lorsqu'elles sont d'origine articulaire ou musculaire. Elle s'utilise en friction pour soulager les douleurs localisées dans les membres inférieurs, notamment à la suite d'un exercice physique intense. Elle peut être d'un grand soutien dans le cadre d'une pratique sportive intense.

## **Artemisia et cancer**

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

## **Les autres bienfaits de l'Artemisia**

L'armoise vulgaire possède d'autres vertus sur la santé. Par exemple, elle est une plante antidépressive, qui agit par inhibition sur la monoamine-oxydase. Cette dernière intervient dans le processus de catabolisme de la sérotonine. Dans ce cadre, plusieurs de ses principes actifs entrent en jeu, dont la quercitrine fait partie.

L'Artemisia stimule la circulation sanguine. Elle s'utilise dans le traitement des jambes lourdes et des phlébites. On lui connaît aussi des vertus antipaludéennes et antiseptiques. On l'utilise pour apaiser les ecchymoses, contre la fièvre et la jaunisse.

Les actions antiparasitaires, antifongiques et antibactériennes de la plante lui confèrent la capacité à traiter des infestations de parasites, des infections (type cystites) et des inflammations (notamment des voies aériennes). En tant que diurétique naturel, l'armoise s'utilise aussi en traitement de l'hypertension artérielle, des œdèmes et de la rétention d'eau.

# Utilisations : consommation et usages de l'Artemisia

L'armoise vulgaire s'utilise sous diverses formes : infusions, gélules, moxas, cataplasme, huile essentielle, diffusions atmosphériques, emplâtres, poudres... Par conséquent, on lui prête des usages internes comme externes, en fonction des bienfaits recherchés.

## Indications thérapeutiques usuelles

L'Artemisia appartient à la liste A de la Pharmacopée française (sommités fleuries, feuilles). Relativement sécuritaire, il n'existe que peu de contre-indications à sa consommation et peu d'effets secondaires. La plante est indiquée dans le cadre des aménorrhées et dysménorrhées, des gastrites et anorexies, des diarrhées, coliques et vomissements. Elle l'est aussi dans le cadre de la dépression, des douleurs articulaires et musculaires, de l'insomnie, des spasmes et des parasites intestinaux.

## Les usages internes de l'armoise

En usages internes, l'Artemisia permet avant tout de soulager la grande majorité des troubles digestifs : douleurs viscérales, diarrhées chroniques, coliques, flatulences, sensations de distension, etc. En favorisant la sécrétion de suc gastrique, elle améliore la digestion et favorise l'appétit.

On peut tout à fait consommer cette plante sous forme d'infusion. Cela la rend particulièrement efficace sur les troubles digestifs et les douleurs menstruelles.

## Les usages externes de l'Artemisia

Pour soulager les douleurs articulaires et les maux de jambe,

l'Artemisia s'ajoute à vos bains chauds ! Il suffit d'ajouter deux ou trois poignées de plantes fraîches dans votre bain et de laisser le tout infuser. La plante s'utilise aussi en friction pour soulager les douleurs thoraciques, les maux de ventre ou les contractions musculaires suite à un entraînement sportif intense. En usages externes, elle peut traiter les varices et les phlébites en facilitant la circulation sanguine. La diffusion de son huile essentielle repousse les insectes nuisibles et participe à calmer les crises épileptiques.

## **Contre-indications à son utilisation**

En raison de ses effets sur les contractions utérines et sur la fertilité en règle générale, cette plante est contre-indiquée aux femmes enceintes et celles souhaitant l'être. Elle l'est aussi aux jeunes enfants. La plante ne doit pas être utilisée en cas d'inflammation de l'utérus, de syndrome du côlon irritable, de complications de la rate, de troubles hémorragiques, de diabète ou d'autres complications digestives.

Si vous le souhaitez, un avis médical pourra vous aiguiller afin d'identifier la forme et la posologie les plus adaptées aux troubles que vous rencontrez. En cas de grossesse, demandez systématiquement l'avis de votre médecin avant d'utiliser des plantes sous toutes leurs formes.

## **Les effets secondaires possibles**

Le pollen d'armoise est très allergisant : il peut provoquer le rhume des foins, aussi appelé rhinite allergique. L'armoise peut aussi provoquer de rares allergies de contact. Dans le cadre d'une consommation normale de ses différentes parties, il est possible de ressentir des effets secondaires comme des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Toutefois, ces effets secondaires se manifestent le plus souvent à hautes doses, ou lorsque l'utilisation de la

plante est prolongée.

Si cette plante est très efficace dans bien des domaines, il ne faut pas en avoir un usage trop long. Son utilisation prolongée peut avoir des effets néfastes sur les reins (lésions rénales), sur les poumons, le foie et le système nerveux. Les cures et usages de cette plante doivent donc être de courte durée. Au moindre doute, sollicitez un avis médical avant d'utiliser l'Artemisia sous toutes ses formes.

### **Posologie :**

Pour une **cure** de tisane

Faites chauffer 1 l d'eau, aux premiers frémissements, mettez environ 10g d'**armoïse** à infuser pendant 15 min. Consommer 2 à 3 tasses de la tisane tout au long de la journée, sans dépasser les 15 jours de prise.

---

## **LES BIENFAITS DE L'ASPERGE**

Qu'elle soit blanche, verte ou violette, l'asperge ne manque pas de nombreux bienfaits pour l'organisme:

- **Vitamine B9 (folate)** : l'asperge est une excellente source de vitamine B9 ;
- **Vitamine K** : l'asperge est une excellente source de vitamine K ;
- **Cuivre** : l'asperge bouillie est une bonne source de cuivre tandis que l'asperge en conserve en est une source ;
- **Fer** : l'asperge en conserve est une bonne source de fer pour l'homme et une source pour la femme. L'asperge bouillie est une source de fer pour l'homme ;

- **Vitamine A** : l'asperge bouillie est une source de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) tandis que l'asperge en conserve en est une source pour la femme ;
- **Vitamine B1 (thiamine)** : l'asperge est une source de vitamine B1
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : l'asperge est une source de vitamine B2 ;
- **Vitamine B3 (niacine)** : l'asperge est une source de vitamine B3 ;
- **Vitamine B6 (pyridoxine)** : l'asperge est une source de vitamine B6
- **Vitamine C** : l'asperge est une source de vitamine C ;
- **Vitamine E** : l'asperge bouillie est une source de vitamine E ;
- **Manganèse** : l'asperge est une source de manganèse ;
- **Phosphore** : l'asperge est une source de phosphore ;
- **Sélénium** : l'asperge bouillie est une source de sélénium ;
- **Zinc** : l'asperge en conserve est une source de zinc pour la femme.

### **Richesse en composés phénoliques**

L'asperge contient plusieurs composés phénoliques, dont les principaux sont des flavonoïdes (principalement la rutine) et des acides phénoliques (dont l'acide hydroxy cinnamique). Ces composés auraient des propriétés antioxydantes, c'est-à-dire qu'elles réduiraient les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Les asperges vertes et violettes contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches. Le fait de peler l'asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu'elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu'elle est

pelée avant d'être entreposée.

L'asperge posséderait des antioxydants de meilleure qualité et en plus grande quantité que plusieurs légumes couramment consommés en Europe et aux États-Unis, comme l'oignon jaune, l'oignon rouge, l'ail, le brocoli et le poivron. Mais sa consommation est relativement réduite. Du point de vue de la santé, une augmentation de la consommation d'asperges serait donc bienvenue.

## **Caroténoïdes antioxydants**

L'asperge contient des pigments caroténoïdes, principalement le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine et la capsanthine. Durant le mûrissement de l'asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Les caroténoïdes sont des composés possédant des propriétés antioxydantes et la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de souffrir de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

## **Une excellente source de folate (vitamine B9)**

Les asperges possèdent une teneur élevée en folate, ce qui les situe au 5e rang des aliments les plus riches en folate, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15% à 20% pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

## **Contre-indications : dans quels cas ne pas consommer des asperges ?**

L'une des principales contre-indications concerne la prise d'un traitement anticoagulant destiné à éviter la formation d'un caillot sanguin, suite à une phlébite, un AVC... En raison de la forte teneur en vitamine K des asperges qui pourrait interagir avec le traitement, il est fortement recommandé de limiter sa consommation d'asperges à 250 g par jour.

La présence de troubles rénaux constitue une autre contre-indication. Les personnes souffrant d'**insuffisance rénale** éliminent plus difficilement le **potassium**. Elles doivent donc surveiller leurs apports en potassium et limiter la consommation d'aliments qui en sont riches.

---

## **LES BIENFAITS DE L'AVOCAT**





L'avo  
cat à de nombreux bienfaits pour notre santé, contrairement  
aux idées reçues. Voici 10 bonnes raisons de l'inviter dans  
votre assiette.

## **1. Des fibres pour la digestion**

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

## **2. L'avocat, un excellent coupe-faim**

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété !

## **3. Des phytostérols pour faire baisser le**

# **cholestérol**

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

## **4. L'avocat a du cœur**

L'avocat est gras, c'est évident. Sauf que les graisses qu'il contient sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

## **5. L'avocat aussi bon que les carottes**

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l'avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine.

## **6. Le plein de vitamines C et E**

L'avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

## **7. Avocat : vitamine K**

La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

## **8. Des vertus anti-cancer supposées**

Ne nous emballons pas trop sur le sujet : certaines études prétendent que l'avocat a des vertus préventives anti-cancer, notamment le cancer de la prostate. Mais cela ne reste pas prouvé. Aucune étude n'affirme le contraire, c'est l'essentiel.

## 9. Du magnésium en quantité

L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

## 10. Un anti-inflamatoire naturel

Les vertus anti-oxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

---

# LES BIENFAITS DE L'EUCALYPTUS

Il existe de nombreuses espèces d'eucalyptus, dont 15 possèdent des vertus médicinales, mais c'est *eucalyptus globulus* qui reste le plus utilisé.

L'Australie, mais aussi la Chine et l'Afrique du Sud ont très tôt intégré l'eucalyptus dans leur pharmacopée. Il doit d'ailleurs son nom d'« *arbre à fièvre* » aux Aborigènes qui l'utilisaient pour soigner les fièvres et les infections.

Aussi, lorsque l'eucalyptus est arrivé en France, il est logiquement entré dans notre pharmacie pour soigner notamment les affections des voies respiratoires.

## Les vertus de l'eucalyptus

Traiter la bronchite chronique.

Traiter l'asthme en complément de stéroïdes.

Traiter les inflammations des voies respiratoires, soulager les douleurs rhumatismales et contribuer au maintien d'une

bonne hygiène buccale.

Traiter les maux de gorge, les maux de tête, les douleurs névralgiques, l'otite, la sinusite, l'asthme, la bronchite, les infections cutanées, les infections des voies urinaires; éloigner les insectes piqueurs.

## Comment utiliser l'eucalyptus ?

**Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.).**

- **Infusion.** Infuser de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire deux tasses par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre de 10 ml à 15 ml, deux fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 2 ml à 3 ml, deux fois par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de 0,3 ml à 0,6 ml par jour (de 2 à 6 gouttes). **Consulter un aromathérapeute qualifié avant de prendre de l'huile essentielle d'eucalyptus par voie interne.** Ne pas administrer aux jeunes enfants ni aux femmes enceintes.
- **Inhalation.** Se servir d'un diffuseur, ou verser de 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 150 ml d'eau bouillante. Se couvrir la tête d'une serviette et inhaler les vapeurs de la préparation. Répéter jusqu'à trois fois par jour.

**Inflammation et infection des voies respiratoires**

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 ml d'huile végétale et frictionner la poitrine avec ce liniment, trois fois par jour.

**Mal de gorge**

- **Gargarisme.** Infuser durant 10 minutes de 2 g à 3 g de

feuilles séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, de deux à trois fois par jour. On peut également préparer un gargarisme en diluant de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans 5 ml d'alcool, préparation à laquelle on ajoutera 50 ml d'eau.

## **Hygiène buccale**

- **Rince-bouche.** Diluer de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans 5 ml d'alcool et ajouter 50 ml d'eau. Faire un bain de bouche deux à trois fois par jour.

## **Douleurs rhumatismales**

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 ml d'huile végétale et frictionner les articulations douloureuses, trois fois par jour.

## **Mal de tête**

- **Friction.** Verser de 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans quelques gouttes d'huile végétale; frictionner les tempes et le front. Ne pas appliquer trop près des yeux.

## **LES CONSEILS DE NINA :**

- L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants.
  - Ne pas associer l'eucalyptus à des médicaments ou des plantes contenant de l'iode.
-

# LES BIENFAITS DE L'HUILE D'AMENDE DOUCE

## Qu'est-ce que l'huile d'amande douce ?

### Ses propriétés

Ses propriétés adoucissantes font des merveilles depuis l'Antiquité, puisque les femmes égyptiennes s'en servaient déjà pour composer des onguents. L'huile d'amande douce, extraite du noyau du fruit de l'amandier, a traversé les âges et arrive jusqu'à nous avec ses multiples vertus. Sa composition est en effet particulièrement riche : elle contient des acides gras bien sûr, dont des omégas 6 (acide linoléique) et 9 (acide oléique), mais aussi des vitamines A et E, des minéraux et oligo-éléments, des phytostérols (qui améliorent notamment la microcirculation) et alcools terpéniques (qui jouent un rôle protecteur). L'huile d'amande douce est ainsi adoucissante, émolliente et fortifiante.

### Ses bienfaits

L'huile d'amande douce hydrate et protège la peau et les cheveux, tout en leur redonnant de la vigueur et de l'éclat. Apaisante, elle soulage les irritations et les démangeaisons. Nourrissante, elle est parfaite en cas de gerçures ou de peaux desséchées, comme en prévention des vergetures. En améliorant l'élasticité de la peau et en favorisant la régénération cellulaire, elle constitue de même un excellent anti-rides naturel. L'un des principaux avantages de l'huile d'amande douce est qu'elle convient à tous les types de peaux, et notamment à celles des nourrissons. Seul inconvénient, l'huile d'amande douce n'a pas un grand pouvoir de pénétration.

# Bienfaits de l'huile d'amande douce pour la peau

## Conseils d'utilisation

Que vous ayez la peau desséchée, irritée ou tout simplement fragile, l'huile d'amande douce appliquée pure va la fortifier et la rendre plus douce. N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez des crevasses, des gerçures ou des coups de soleil. En toutes saisons, cette huile protège la peau en renforçant son film hydrolipidique. Avec du sucre de canne (à parts égales), vous pourrez vous en servir pour faire un gommage. Enfin, quelques gouttes d'huile d'amande douce dans le bain redonneront de la douceur aux peaux sèches.

---

## LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO

L'huile de coco regorge de nombreux bienfaits pour le corps, les cheveux et pour la santé.

Découvrez en détail tous ces bienfaits :

### Hydrate et nourrit la peau

L'huile de coco a de nombreux bienfaits pour la peau. Elle convient surtout aux peaux sèches et à celles souffrant d'eczéma. Très vite absorbée par la peau, elle la nourrit et l'hydrate en profondeur. Comme certaines autres huiles végétales, elle peut être comédogène sur peaux mixtes à grasses en bouchant les pores et en asphyxiant la peau. Après

un masque ou un démaquillage à l'huile de coco, il vaut mieux parfaire son nettoyage avec une eau florale.

Si vous attrapez un coup de soleil, n'ayez pas peur d'étaler votre huile de coco sur vos rougeurs. Elle soulage et apaise la peau.

Elle a des propriétés antioxydantes qui luttent contre le vieillissement de la peau. Elle a des vertus assouplissantes qui font qu'on lui prête une action anti-vergetures.

On évite cependant de l'appliquer sur le visage si on a une peau grasse ou une peau à problème.

## **Hydrate et fortifie les cheveux**

Riche en vitamine E, en vitamine K et en fer, l'huile de coco nourrit notre chevelure, la rend plus dense et plus brillante. Un plus pour cheveux secs et abîmés. La démêler au doigt, avec quelques gouttes d'huile coco, pourrait également la rendre plus lisse et soyeuse. Mais pour ne pas graisser notre cuir chevelu, il est préférable de ne pas toucher à nos racines, et de se concentrer sur les longueurs et les pointes.

Pour profiter au maximum des bienfaits de l'huile de noix de coco, on se fait un masque pour cheveux une fois par semaine. On applique l'huile sur cheveux secs et on les enroule dans une serviette chaude. On laisse poser entre 30 et 1h ou toute la nuit, selon les préférences. On rince en shampooinant en douceur et en hydratant par la suite avec un soin à la kératine, pour fortifier le cheveux.

## **Effets bénéfiques sur la santé**

En cuisine, l'huile de coco peut être utilisée à la place de la traditionnelle noix de beurre, du filet d'huile d'olive ou de tournesol. Cette alternative végétale, saine et nutritive, a l'avantage de supporter la cuisson à haute température,



contrairement à l'huile de noix ou de colza. Excellente pour le système cardiaque, pour le système cérébral, antimicrobienne et contribuant à brûler les graisses, elle participe au bon fonctionnement de l'organisme. Malgré sa haute teneur en acides gras saturés, elle protège les artères et le cœur. En effet, le corps utilise ces acides immédiatement, sans les stocker.

## **QUE CONTIENT L'HUILE DE COCO ?**

### **RICHE EN ACIDE GRAS:**

**Oméga 9** : l'huile de coco est riche en acides gras mono-insaturés. En effet, elle contient entre 5 et 8 % d'acides oléiques oméga 9, réputés pour leur capacité à diminuer le mauvais cholestérol et protéger les artères et le système cardiovasculaire. Anti-inflammatoires, ils permettent de nourrir, d'hydrater et d'assouplir la peau.

**Oméga 6** : on retrouve 1 à 3 % d'acides gras poly-insaturés oméga 6. Ces acides linoléiques jouent un rôle primordial dans le bon développement cérébral, et offrent une action anti-inflammatoire permettant de diminuer le stress oxydatif, responsable du vieillissement de nos cellules.

**Oméga 3** : l'huile de coco contient également jusqu'à 0,2 % d'acides alpha-linoléiques oméga 3, essentiels au bon fonctionnement du corps humain, puisqu'ils participent au bon fonctionnement de notre système nerveux. Également anti-inflammatoires, ils protègent la peau et les cellules des effets du temps.

On trouve aussi dans cette huile une forte teneur en acides gras saturés comme l'acide laurique, l'acide palmitique, l'acide myristique, l'acide caprylique et l'acide caprique. Ces derniers, bien que pouvant engendrer un excès de cholestérol dans le sang, se révèlent bons pour prévenir l'artériosclérose et les risques d'accident cardio-vasculaire.

## **RICHE EN VITAMINES**

**Vitamine E** : cette vitamine connue sous le nom de tocophérol est essentielle au bon fonctionnement du corps humain. Ses propriétés antioxydantes protègent les cellules de l'oxydation, et donc de leur vieillissement prématuré. Elle est également anti-inflammatoire et préserve la jeunesse de la peau.

**Vitamine A** : elle permet d'activer la mélanine, pigment naturel connu pour donner à la peau sa coloration. Elle la protège ainsi des rayons UV, Elle favorise également l'hydratation de l'épiderme.

On trouve également des vitamines B3, B5 et B6, qui contribuent à lutter contre le cholestérol, à protéger les cellules des rayons du soleil, et participent au bon maintien du système immunitaire. Attention, l'huile de coco ne se substitue pas pour autant à une protection solaire.

## **RICHE EN PHYTOSTÉROLS**

Les phytostérols ont la capacité d'apaiser, de réparer et de nourrir la peau en profondeur. Celle-ci est régénérée, soulagée, adoucie et plus souple !

---

## **LES BIENFAITS DE L'HUILE DE**

# TOURNESOL

L'huile de Tournesol est réputée principalement pour son utilisation culinaire , mais elle regorge aussi de bienfaits pour la peau et pour le bien-être en général. En raison de ses propriétés émoullientes, l'huile de tournesol améliore la rétention de l'humidité au niveau de la peau, parfaite pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles.

Avec ses acides gras et ses vitamines , elle hydrate la peau sans laisser de film gras. Très douce, c'est une huile qui est aussi utilisée pour masser les nourrissons : elle crée une barrière protectrice qui permet de limiter les risques d'infections de la peau.

## **Un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées**

Son atout ? Une teneur en acide linoléique exceptionnelle, qui peut dépasser 75 % de sa composition . Cet acide gras polyinsaturés ( oméga 6) joue un rôle crucial dans l'hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser . C'est en effet l'un des éléments lipidiques indispensables au fonctionnement de ses membranes cellulaires.

En protégeant et en fortifiant le noyau des cellules, ils les aident à lutter contre les agressions (UV, pollution...). En cas de carence en acides gras essentiels , l'épiderme se dessèche et perd de son élasticité. Au contraire , lorsque l'apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) est suffisant, la couche cornée est de bonne qualité , et la peau est souple.

---

# LES BIENFAITS DE L'OIGNON

Les oignons sont riches en certains composés extrêmement puissants, aux nombreux bienfaits pour la santé. Dans les dernières décennies, des dizaines d'études liées aux bienfaits de l'oignon ont démontré que les oignons pouvaient procurer une protection exceptionnelle pour le système cardiovasculaire et les nerfs.

Par ailleurs, les oignons améliorent le système immunitaire, empêchent la propagation de plusieurs types de tumeurs et équilibrent les hormones. Les bienfaits des oignons sont nombreux et préservent la santé de l'organisme.

Les oignons peuvent prévenir le durcissement des artères, diminuer le taux de cholestérol, stabiliser la pression artérielle et améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Bien qu'on ne puisse pas prétendre que l'oignon peut guérir le cancer, il est certainement utile de l'ajouter à toute thérapie, car il peut réduire le risque de cancer.

Beaucoup de scientifiques ont été surpris lorsque des études ont prouvé que l'oignon avait la capacité de modifier la glycémie, luttant contre le diabète et l'obésité.

Il est vrai que l'oignon ne peut à lui seul vous garder en bonne forme, mais il va certainement vous aider à atteindre ce but. En effet, l'oignon limite la consommation de sucres et de graisses et aide l'organisme à stabiliser le poids et la glycémie.

## La valeur nutritive de l'oignon

Les oignons sont riches en un type de flavonoïde connu sous le nom de quercétine. Ce flavonoïde est un puissant antioxydant qui a des propriétés anti-cholestérol, anti-inflammatoires et antihistaminiques.

De plus, les oignons agissent comme un antibactérien et éliminent les toxines et les radicaux libres de l'organisme. Les parties de l'oignon les plus riches en quercétine sont le bulbe qui est près de la racine et les couches les plus proches de la peau. La meilleure option est de consommer des oignons locaux et de culture biologique.

## **Les 10 bienfaits des oignons :**

### **1. Les oignons pour calmer la fièvre**

Voici une recette simple pour calmer la fièvre grâce aux bienfaits des oignons :

Hachez quelques oignons et pommes de terre. Ajoutez un peu d'ail haché, mélangez et répartissez cette mixture dans deux chaussettes. Gardez-les toute la nuit et placez un chiffon imbibé de vinaigre de cidre sur votre front.

Cette recette simple permettra de stabiliser la température en une heure.

### **2. Le jus d'oignon pour soigner les blessures chirurgicales**

Le jus d'oignon est un remède naturel et efficace qui permet de guérir les blessures sans avoir recours aux produits pharmaceutiques. De plus, il peut vous aider à prévenir les cicatrices chez les personnes brunes.

### **3. Les oignons contre le rhume**

Depuis des siècles, les oignons sont utilisés comme un remède naturel contre le rhume. Vous pouvez faire bouillir un oignon et boire l'eau comme un thé, avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi simplement le manger cru dès l'apparition des premiers symptômes du rhume.

### **4. Les oignons contre la toux**

Recette à base d'oignon contre la toux :

Pelez et coupez en deux un gros oignon. Utilisez  $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de sucre brun pour couvrir les surfaces de ces deux moitiés. Laissez reposer pendant une heure pour obtenir un sirop. Consommez ce remède deux fois par jour.

Le sucre brun est utilisé pour rendre le jus d'oignon plus comestible. Ceci est un remède efficace, simple et pas cher pour combattre la toux. Vous pouvez également préparer un jus d'oignon avec un peu de miel.

### **5. Pour soulager une irritation des yeux**

Dans le cas d'une irritation des yeux, il suffit de couper une tranche d'oignon pour stimuler les larmes. Cela permettra d'arrêter instantanément l'irritation. Évitez de masser ou frotter vos yeux avec des oignons car cela va aggraver la situation.

### **6. Contre l'accumulation de cire et l'otalgie**

Si vous avez souvent des maux d'oreille ou un trouble causé par l'accumulation de cérumen, mettez un peu d'oignon dans votre oreille. Utilisez la partie centrale de l'oignon (le cœur) car il a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et cela va certainement soulager la douleur. De plus, ce remède rend la cire d'oreille facile à retirer.

Utilisez ce remède avant d'aller au lit, vous ressentirez les bienfaits de l'oignon dans la matinée.

### **7. Les oignons pour soigner les blessures**

Utilisez une tranche d'oignon sur les blessures afin d'éviter les infections et désinfecter la zone. Ensuite, déposez de la peau d'oignon sur la zone concernée. De cette manière, vous allez nettoyer la peau et arrêter le saignement.

Si vous avez une blessure plus grande, mettez un morceau de gaze afin de maintenir la peau de l'oignon, vous pouvez la changer deux fois par jour.

## **8. L'oignon pour calmer les brûlures**

En cas de brûlure, prenez un oignon et coupez-le en deux. Appliquez sur la zone touchée et laissez agir pendant environ 2 minutes, vous remarquerez les bienfaits de l'oignon au bout de 60 secondes.

Après cela, mélangez quelques blancs d'œufs et appliquez-les sur la brûlure. Une fois séchés, placez un morceau de gaze sur la zone touchée. Changez le bandage en cas de besoin.

La brûlure sera rapidement soignée et vous n'aurez pas de cicatrice.

## **9. Les oignons pour éliminer l'infection**

Vous pouvez utiliser de la pâte d'oignon pour éliminer l'infection :

Faites bouillir un peu de lait et mettez-le sur une tranche de pain blanc. Ajoutez un peu d'oignon râpé sur le pain. Mélangez le tout pour obtenir une pâte.

Ensuite, nettoyez soigneusement la zone touchée et appliquez cette pâte à base d'oignon. Laissez agir pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne dure, et retirez-la.

Après quelques heures, les bienfaits de l'oignon agissent et l'infection devrait commencer à quitter le corps. Vous n'aurez qu'à nettoyer la partie infectée, puis répéter la même procédure deux fois par jour jusqu'à éliminer totalement l'infection. Cela prendra entre 2 ou 10 jours, tout dépend de l'infection.

## **10. Pour soulager les piqûres d'abeilles et d'autres insectes**

Après une piqûre d'abeille ou d'un autre insecte, la première chose à faire est de retirer le dard. Ensuite, couvrez la zone avec de l'oignon blanc concassé ou râpé.

Les oignons sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires puissantes, donc lorsque vous utiliserez ce remède, le gonflement va diminuer et grâce aux propriétés antihistaminiques des oignons, vous serez protégé de toute réaction allergique.