

LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

COMPOSITION

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

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

ANTI-INFLAMMATOIRE

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

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

ANTIOXYDANT

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

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

LE PLEIN DE VITAMINES

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

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

RICHE EN OLIGO- ELEMENTS

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

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

RICHE EN FIBRES

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

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

BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT

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

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

AUTRES BIENFAITS

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

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

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

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

UTILISATIONS ET POSOLOGIES:

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

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

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

Les effets secondaires et contre-indications

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

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

Poudre de baobab : l'essentiel

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

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

LES BIENFAITS DE LA SIESTE

On assimile souvent la sieste à la paresse.

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

La sieste bonne pour la santé:

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

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

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

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

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

Quelle est la durée idéale d'une sieste réparatrice ?

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

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

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

Les bienfaits de la sieste au travail

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

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

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

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

intérêt majeur pour l'entreprise.

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

LES BIENFAITS DE LA TOMATE



1. La tomate, un aliment anti-cancer

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

encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

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

3. La tomate pour rester jeune

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

4. La tomate pour stimuler le transit

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

5. La tomate pour un effet bonne mine

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

6. La tomate pour protéger notre peau

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

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

7. La tomate pour garder la ligne

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

8. La tomate contre l'hypertension artérielle

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

9. La tomate pour lutter contre le diabète

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

10. La tomate, une arme anti-acné

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

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

LES BIENFAITS DE LA VASELINE

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

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

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

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

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

2. FORTIFIE LES CILS

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

3. CRÉE UNE BELLE LIGNE DE SOURCILS

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

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

4. ASSOULIT LES CHEVEUX

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

5. ÉVITE LES BAVURES LORS D'UNE TEINTURE

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

6. ADOUCIT LES MAINS ET LES PIEDS

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

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

7. AMÉLIORE LA POSE DU VERNIS

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

facilement.

9. DÉMAQUILLANT

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

10. SOULAGE LES PIQÛRES D'INSECTE

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

11. PROLONGE LA TENUE DE VOTRE PARFUM.

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

12. AVANT AUTOBRONZANT

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

13. LA VASELINE CONTRE LES POUX

Enduisez tête et cheveux de vaseline.

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

14. AMPOULE AUX PIEDS

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

15. POUR ENLEVER UNE BAGUE

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

16. POUR ENLEVER UN BOUTON DE FIEVRE

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

17. GRIPPE ET BRONCHITE

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

18. POUR LA CICATRISATION

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

19. POUR ÉVITER LES TÂCHES DE COLORATION.

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

20. POUR FACILITER LES RAPPORTS SEXUELLES

La vaseline est surtout connue pour ses qualités lubrifiantes.

Bien avant de trouver sur le marché des lubrifiants maintenant

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

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

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

22. NETTOYER ET FAIRE BRILLER LE MARBRE ET LE GRANIT

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

23. ENTRETIEN DU LIÈGE

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

24. NETTOYEZ LE SIMILI CUIR PEU USER

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

25. NETTOYER LE CUIR MOISI

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

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

26 – ASSOUPLI LE CUIR DURCI

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

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

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

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

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

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

28 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE CUIR VERNIS

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

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

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

30 – LA VASELINE POUR LE BRICOLAGE

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

LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI

Quelle est la composition des baies de goji ?

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

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

Quelles sont les propriétés des baies de goji ?

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

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

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

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

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

Comment consommer les baies de goji ?

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

LES BIENFAITS DES DATTES SUR LA SANTÉ

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

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

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

2. La datte est riche en fibres

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

3. La datte est riche en oligo-éléments

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

4. La datte est riche en acides aminés

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

5. La datte est riche en antioxydants

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

6. La datte est riche en minéraux

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

7. La datte est riche en vitamines

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

8. La datte est riche en protéines

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

9. La datte combat la fatigue

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

10. La date réduit la douleur de l'accouchement

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

LES BIENFAITS DES FEUILLES DE

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 DES FEUILLES DE LAURIER 2

Bienfaits des feuilles de laurier

La feuille de laurier, et par conséquent le thé, est riche en potassium, magnésium et vitamines B6, B9 et C et possède des propriétés diurétiques, antifongiques, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, antioxydantes et expectorantes, et peut être utilisée pour aider au traitement de diverses affections.

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de **1 à 3 g de feuilles de Laurier par jour pendant 30 jours** diminuait la glycémie, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol HDL

1. Antimicrobien

Les huiles concentrées dans les feuilles de laurier ont une action antimicrobienne, agissant contre certaines bactéries telles que *Staphylococcus*

aureus, *Enterococcus* sp., *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, qui sont responsables d'infections de la peau, du système gastro-intestinal et des voies urinaires, par exemple. En outre, l'extrait de feuilles de laurier a une action antifongique contre certaines espèces de champignons.

2. Diabète de type 2

Les feuilles de laurier améliorent la fonction de l'insuline, l'hormone responsable de l'entrée du glucose dans les cellules de l'organisme pour fournir de l'énergie, de la régulation de la glycémie et est importante dans la prévention et le contrôle du diabète.

3. Cholestérol

L'extrait sec de feuilles de laurier contient des huiles essentielles telles que le cinéol et des polyphénols à l'activité antioxydante qui aident à réguler le cholestérol sanguin en réduisant le cholestérol LDL et les triglycérides, tout en augmentant le taux de cholestérol HDL dans le sang. Ainsi, le laurier peut contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires tels que l'athérosclérose, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

4. Troubles gastro-intestinaux

Les feuilles de laurier, grâce à leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques, peuvent aider à traiter divers troubles digestifs, tels que les ulcères, par exemple, ainsi qu'à soulager les crampes d'estomac et d'intestin. En outre, les feuilles de laurier contiennent des tanins, qui ont une forte action astringente, utile en cas de diarrhée.

En outre, les composés actifs de la feuille de laurier provoquent une augmentation de la quantité de sécrétion

d'enzymes et de mucus gastrique, ce qui contribue à améliorer la digestion, ainsi qu'à avoir un effet protecteur sur les lésions gastriques.

5. Douleurs

Le laurier possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les douleurs rhumatismales et les inflammations ostéo-articulaires, l'arthrite, les entorses et les contusions.

6. Tumeurs

L'huile essentielle de laurier et certaines de ses substances actives ont une activité antioxydante et anticancéreuse, empêchant la croissance des cellules tumorales.

7. Problèmes respiratoires

Les feuilles de laurier ont un effet expectorant et ont la capacité d'éliminer l'excès de flegme et de mucus présent dans les voies respiratoires, elles sont donc capables de favoriser le soulagement de la congestion nasale. Cela aide à libérer l'haleine, étant indiqué en cas de rhume, de grippe et de bronchite.

En outre, comme il possède une activité antibactérienne et antiseptique, il est également utile pour éliminer toute bactérie ou virus pouvant causer des infections du système respiratoire, prévenant ainsi l'apparition de maladies.

8. Calculs rénaux

L'extrait de feuille de laurier, ainsi que d'autres plantes médicinales, pourrait aider à prévenir les calculs rénaux car il est capable de diminuer la quantité d'uréase dans le corps, une enzyme associée à un risque accru de calculs rénaux. Cependant, d'autres études sont encore nécessaires pour

confirmer cet effet du laurier.

9. Mémoire

Le laurier possède des propriétés antioxydantes qui pourraient améliorer la mémoire et, en même temps, réduire efficacement les autres problèmes cognitifs qui peuvent apparaître avec l'âge, notamment les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, par exemple.

10. Relaxation

Les feuilles de laurier contiennent des substances telles que le linalol et le cinéol, qui libèrent des huiles essentielles qui aident à détendre le système nerveux central, soulageant ainsi le stress et l'anxiété.

11. Entretien du Foie

Le laurier est traditionnellement utilisé pour **favoriser la digestion en stimulant la production de bile par le foie**. Une meilleure production de bile peut aider à décomposer les graisses et à faciliter leur absorption par l'intestin, ce qui peut soulager certains symptômes de l'indigestion.

Le laurier a la même action bénéfique que la menthe (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Elles aident la détoxification du **foie**, ce qui en fait un parfait remède **pour** la « gueule de bois »

Infusion des feuilles de laurier

Le thé est une excellente alternative pour profiter de tous les bienfaits des feuilles de laurier, et est considéré comme une bonne option en cas de mauvaise digestion, d'anxiété et de

stress, par exemple.

Ingrédients :

- 1 ou 2 feuilles de laurier séchée ;
- 1 tasse d'eau bouillante.

Comment préparer:

Pour préparer le thé, il suffit de placer les feuilles de laurier dans de l'eau bouillante et de la laisser hors du feu pendant environ 10 minutes. Ensuite, filtrez et buvez le thé 3 à 4 fois par jour.

Effets secondaires possibles

Les feuilles de laurier sont considérées comme sûres lorsqu'elles sont utilisées dans la cuisine ou comme thé. Cependant, consommée en quantité supérieure à celle recommandée, elle peut provoquer une somnolence, car cette plante a un effet calmant et est capable de ralentir le système nerveux, ainsi que des altérations gastro-intestinales, comme des diarrhées ou des crampes abdominales, ou des maux de tête, par exemple.

En raison de sa capacité à contrôler le taux de sucre, une consommation excessive de laurier peut également faire baisser considérablement le taux de sucre dans le sang, provoquant une hypoglycémie.

Il est donc important que la consommation de feuilles de laurier se fasse selon les indications du nutritionniste, du médecin ou du phytothérapeute afin d'indiquer la quantité idéale qui n'entraîne pas d'effets secondaires.

Contre-indication

La consommation de feuilles de laurier n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes qui allaitent ou pendant la

grossesse car elle peut stimuler l'avortement. En outre, la consommation de feuilles de laurier doit être faite avec prudence chez les personnes atteintes de diabète, car elle peut réduire considérablement le taux de sucre dans le sang.

En outre, la feuille de laurier ne doit pas être ingérée car elle n'est pas digérée par le système digestif, restant intacte et pouvant se loger dans la gorge ou perforer l'intestin.

Parce qu'il ralentit le système nerveux, il est conseillé d'arrêter d'utiliser le laurier 2 semaines avant toute intervention chirurgicale.

LES BIENFAITS DES FLOCONS D'AVOINE

1. L'avoine est dépurative

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

2. Elle permet d'améliorer la digestion

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

3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

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

4. Elle augmente la sensation de satiété

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

5. L'avoine un allié pour la peau

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

LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à

l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

Agent immunomodulateur et anti-infectieux

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique. (maladie liée à la peau)

Action antihistaminique

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau

des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxification de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

- **Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.
- **Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.
- **Action diurétique** : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

Anti-imperfection

L'huile de Nigelle agit sur les **imperfections de la peau**, notamment les traces d'acné et le sébum. Cette huile sera aussi excellente pour soulager l'atopie de votre peau, telle que l'eczéma ou la dermatite atopique. Elle réduit les rougeurs,

apporte confort à la peau qui montre moins d'inflammations.
(voir les bienfaits de l'huile de nigelle rubrique les
conseils de Nina)