

# LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA

## 1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

## 2. Les graines de chia facilitent le transit

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

## 3. Les graines de chia renforcent les os et les dents

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

## 4. Les graines de chia hydratent la peau

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia permettent en effet à la peau de se régénérer** en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

## 5. Les graines de chia aident à perdre du poids

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

## 6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide aminé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

## 7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche,

les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

## **8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau**

C'est encore parce qu'elles sont composées à 20 % d'acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

## **9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète**

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète**. Pour cela, il suffit de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

## **10. Les graines chia apportent une meilleure endurance**

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce que qu'elles sont sources d'énergie et d'endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l'organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !

---

# LES BIENFAITS DES HARICOTS BLANCS

C'est avant tout un carburant pour l'organisme.

- Le haricot blanc consommé régulièrement pourrait diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et favoriser une meilleure santé intestinale (régulation du transit intestinal et prévention du cancer du côlon).
- Le haricot blanc est une **source précieuse de protéines végétales** quasiment dépourvu de graisses et sans cholestérol.
- Il affiche une bonne teneur en fibres, en glucides, en calcium, en fer... donc un profil nutritionnel intéressant.

## **Baisse le taux de mauvais cholestérol**

Les haricots blancs, grâce à leur teneur en phytostérols, des stérols d'origine végétale, permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ce mauvais cholestérol, nommé LDL, vient se déposer dans vos artères et augmente ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Les phytostérols empêchent ce dépôt et protègent vos artères !

## **Prévient certains cancers**

En effet, ces haricots secs sont riches en antioxydants. Ceux-ci combattent les radicaux libres, des molécules responsables

d'un vieillissement cellulaire prématuré à l'origine de cancers, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Les mogettes contiennent plusieurs antioxydants :

- des anthocyanines ;
- des saponines ;
- de la vitamine E ;
- du cuivre et du manganèse.

## **Protègent des maladies cardiovasculaires**

Manger régulièrement des haricots vous permettra d'avoir un cœur et des artères en bonne santé !

En effet, les haricots blancs, mais aussi les haricots noirs et les haricots rouges, sont reconnus pour prévenir les problèmes cardiovasculaires car ils sont riches en :

- fibres solubles, qui diminuent l'absorption des acides biliaires ;
- phytostérols, qui réduisent le taux de cholestérol ;
- antioxydants, qui préviennent les maladies liées à l'âge.

## **Favorisent un bon transit**

En plus des fibres solubles, ces légumes secs blancs sont riches en fibres insolubles, dont la consommation est reconnue pour agir de façon bénéfique sur le transit. En effet, ces fibres permettent d'augmenter la masse des selles et de soulager les problèmes de constipation, mais elles jouent aussi un rôle de prévention du cancer colo-rectal.

De plus, les haricots blancs permettent d'équilibrer la flore bactérienne intestinale, car elles contiennent des oligosaccharides, des glucides, et de l'amidon résistant.

Il faut toutefois noter que ces glucides provoquent des

flatulences, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consommer cette légumineuse.

Ces haricots sont également nourrissants, et augmentent la sensation de satiété.

## **Source de protéines végétales**

Les végétariens et végétaliens le savent bien, manger des légumineuses permet de combler leur besoin en protéines.

Les haricots blancs, comme le pois chiche le haricot rouge, les lentilles corail, les lentilles vertes et les pois cassés, sont riches en protéines végétales.

Il est important de noter que ces légumes secs ne possèdent qu'une faible teneur en méthionine, un des acides aminés essentiels. Il est donc conseillé de consommer également des noix ou des céréales afin de compléter cet apport en acide aminé essentiel.

## **Santé des os**

Vous cherchez à avoir des os solides ? Les haricots blancs contiennent des minéraux essentiels à la solidité des os, et préviennent ainsi l'ostéoporose :

- du calcium et du phosphore, qui renforcent les os et les dents ;
- du magnésium, qui participe au développement osseux.

## **Riche en vitamines et minéraux**

Si vous souhaitez avoir une alimentation riche en oligo-éléments et en nutriments pour rester en bonne santé, pensez à manger des haricots blancs !

Ces légumineuses contiennent de nombreuses vitamines et minéraux :

- du fer, qui permet l'approvisionnement de toutes vos cellules en oxygène ;
  - du magnésium, un anti-stress naturel, qui participe à la contraction des muscles, dont le cœur ;
  - du zinc, qui contribue à la sécrétion des hormones thyroïdiennes et à certaines réactions immunitaires ;
  - du potassium et de la vitamine B6, qui sont bons pour le système nerveux entre autres.
- 

# LES BIENFAITS DES NOIX

## 1. CONTRE LE CANCER

Les noix diminuent le risque de cancer Les noix réduisent non seulement le risque du cancer de la prostate, mais aussi celui du cancer du sein.

Selon l'étude, une consommation de noix équivalente à 56 g par jour permet une réduction de 50% du risque du cancer du sein.

## 2. SANTÉ DU CŒUR

Elles améliorent la santé du cœur Les noix sont riches en L-arginine, un acide aminé aux nombreux bienfaits pour les personnes qui souffrent ou ont un risque de maladie cardiovasculaire.

Les noix contiennent également de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel. L'ALA est un anti-inflammatoire naturel qui aide à prévenir la formation de caillots de sang.

une consommation régulière de noix régule aussi le taux de

cholestérol.

Et selon cette étude, consommer plus de noix réduit de manière significative le risque de décès chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire

### **3. ANTIOXYDANT**

La noix est particulièrement riche en antioxydants. Sachez que les antioxydants sont essentiels à votre bonne santé, car ils jouent un rôle important pour combattre le vieillissement. Ces composés réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont à l'origine du vieillissement. De plus, les antioxydants des noix sont particulièrement puissants et ne sont présents que dans de très rares aliments.

Les noix ont une haute teneur en polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant élevé en se liant aux lipoprotéines responsables de l'athérosclérose in vivo. « Chez les humains, les études prouvent que les noix améliorent le taux sanguin des lipides, comme le cholestérol, le HDL, le LDL et les triglycérides. Elles améliorent aussi la fonction endothéliale et réduisent les inflammations, et ce sans aucune prise de poids. »

### **4. FAVORISENT LA PERTE DE POIDS**

Sachez qu'en mangeant des noix, votre sensation de satiété augmente, Résultat, vous grignotez moins et il est plus facile de maîtriser votre poids.

### **5. PANNE SEXUELLE**

Elles améliorent la fertilité masculine C'est certainement l'un des bienfaits. En ajoutant 75 g de noix par jour à l'alimentation des hommes, des chercheurs de l'université de Delaware ont constaté une amélioration de la qualité du sperme, en termes de vitalité, mobilité et morphologie.

### **6. BON POUR LE CERVEAU**



Les cerneaux de noix stimulent le cerveau. Les noix contiennent de nombreux composés neuroprotecteurs, notamment la vitamine E, la vitamine B9, la mélatonine, les acides gras oméga-3 et les antioxydants.

Les études scientifiques indiquent que manger des noix est bénéfique à la santé du cerveau, particulièrement pour augmenter les capacités de raisonnement chez les jeunes adultes. Selon cette étude, manger des aliments riches en antioxydants, y compris les noix, réduit la dégénérescence causée par le stress oxydatif du vieillissement. Cela augmente aussi la durée de vie moyenne du cerveau et améliore les fonctions cognitives et motrices pendant le vieillissement.

## **7. CONTRE LE DIABÈTE**

Les noix aident à réguler le diabète Grâce à leur haute teneur en acides gras bénéfiques à la santé, on sait que les noix améliorent les paramètres métaboliques chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Une étude sur les personnes avec le diabète de type 2 et qui sont en surpoids a démontré que manger 30 g de noix par jour réduit de manière significative les niveaux d'insuline, et ce après seulement 3 mois.

Les cerneaux de noix sont entourés d'une fine pellicule ocre et légèrement amère. C'est d'ailleurs pour se débarrasser de cette amertume que certaines personnes enlèvent cette pellicule en trempant les noix dans de l'eau bouillante. Mais il ne faut pas l'enlever ! En effet, les chercheurs ont calculé que c'est dans cette pellicule que se trouvent 90% des antioxydants des noix. Cette fine couche est donc la partie la plus bénéfique à votre santé ! Pour augmenter les bienfaits des noix sur votre santé, il est conseillé de consommer seulement des noix bio, crues et non irradiées.

---

# LES BIENFAITS DES OEUFS

## Caractéristiques de l'œuf:

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

### **RICHE EN SELENIUM**

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

### **VITAMINE B2**

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

### **VITAMINE B12**

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

### **RICHE EN PHOSPHORE**

L'œuf est une 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 ;

### **RICHE EN ZINC**

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

### **RICHE EN VITAMINE B5**

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une 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 (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

### **RICHE EN FOLATE**

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

### **VITAMINE A**

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

### **VITAMINE D**

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

### **VITAMINE E**

L'œuf est une source de vitamine E, 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).

---

# LES BIENFAITS DU BEURRE DE CACAO

## Caractéristiques :

- **anti-oxydant** : Le beurre de Cacao contient des antioxydants naturels capables de neutraliser les radicaux libres, la fameuse vitamine E mais également les polyphénols. Il freine ainsi le vieillissement cutané et lutte contre l'apparition des rides. Il est très apprécié des peaux matures.
- **apaisant** : La composition en squalènes et en phytostérols du beurre de Cacao lui confère des propriétés apaisantes pour les peaux abimées et irritées. Le squalène permet de conserver l'hydratation de la peau afin de lui apporter de la souplesse tandis que les phytostérols cicatrisent la peau.
- **lipolytique** : La théobromine, naturellement présente dans le beurre de Cacao, est réputée pour avoir un effet bénéfique sur l'humeur mais pas que. Elle est également lipolytique, elle va aider les cellules adipeuses à déstocker les graisses. La caféine est également douée de cette capacité, ce qui confère au Beurre de Cacao des propriétés dites amincissantes, mais plutôt par voie cutanée pour lutter contre la cellulite que par voie orale !

- **régénérant cutané** : Le squalène est un composant naturellement présent dans le sébum de la peau. Le sébum permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film lipidique à la surface de celle-ci. Avec l'âge, le squalène diminue et la peau est moins bien protégée des agressions extérieures. Le Beurre de Cacao permet ainsi de palier à ce problème, et stimule en parallèle la synthèse de collagène afin de redonner souplesse et élasticité à la peau.
- **nourrissant** : La composition en acides gras et plus particulièrement en oméga 9, va permettre au Beurre de Cacao de nourrir et de protéger la peau. Ainsi l'acide oléique est naturellement présent dans notre film hydrolipidique et constitue une barrière protectrice pour notre peau..

## **CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS**

Le Beurre de Cacao est très **nourrissant** grâce à sa composition en acides gras. Ainsi, il sera idéal pour **réparer** les cheveux secs et abimés. Il va les nourrir et leur redonner de la brillance tout en les protégeant durablement contre la déshydratation.

- **Conseil d'application** : en application capillaire, appliquer sur toute la longueur des cheveux ou les pointes pendant 30 minutes minimum, toute une nuit si possible, puis laver et rincer.
- **Autres huiles végétales adaptées** : pour une meilleure application, il est possible de mélanger le Beurre de Cacao à une autre huile végétale comme l'huile de coco ou de ricin.

## **CONTRE LES CELLULITES:**

Le Beurre de Cacao possède une action lipolytique, permettant ainsi d'agir efficacement sur les cellules

adipeuses. La théobromine contenue dans le beurre va ainsi aider à déstocker les graisses de ces cellules, tout comme la caféine qui est réputée pour son action amincissante.

- **Conseil d'application** : en application cutanée, appliquer une noisette de beurre sur la zone touchée et masser de façon circulaire pour faire pénétrer.
- **Huile(s) essentielle(s) complémentaire(s)** : pour lutter contre la cellulite, l'huile essentielle de Cèdre de l'atlas sera très intéressante car lipolytique, tout comme celle de Citron ou encore de Criste Marine.
- **Autres huiles végétales adaptées** : d'autres huiles végétales peuvent également être utilisées comme la Reine des prés, le Chanvre, le Baobab ou l'huile de Rose Musquée

#### **CONTRE LES PEAUX SÈCHES :**

- Le Beurre de Cacao est particulièrement adapté aux peaux sèches, grâce à sa propriété régénérante cutanée. En effet le squalène présent dans le beurre et naturellement dans le sébum de la peau, permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film protecteur à sa surface. Son action apaisante et nourrissante permettra également de calmer les peaux et de conserver leur hydratation.
  - **Conseil d'application** : massez une noisette de beurre sur la zone concernée.
  - **Autres huiles végétales adaptées** : pour apaiser une peau sèche, vous pouvez également utiliser l'huile de germes de blé, de baobab ou encore le beurre de karité.

---

# LES BIENFAITS DU BEURRE DE KARITÉ

Depuis la nuit des temps, en Afrique subsaharienne, le beurre de karité est utilisé pour l'entretien du corps et des cheveux. En effet le beurre de karité est un excellent remède contre les peaux sèches et sensibles. Il protège contre les rayons solaires. Voici quelques raisons d'utiliser le beurre de karité.

## 1. Apaisant

Le beurre de karité s'utilise sur l'eczéma, le psoriasis. Il adoucit immédiatement, apaise et surtout, protège tous les types de peaux contre les desquamations sévère ou encore des crevasses. En effet, cet ingrédient naturel aux propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes répare et apaise la peau abîmée, et laisse la peau belle et douce. Le beurre de karité calme les irritations, et peut même être utilisé sur une piqûre d'insecte. Il désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation de la peau, grâce aux esters résineux et à la vitamine E que l'on retrouve dans sa composition

## 2. Hydratant

Riche en vitamines A, D, E et F il hydrate tout le corps et lutte contre les rides. Le beurre de karité combat efficacement les agressions du froid de l'hiver ou les produits ménagers, fortifie les ongles.



### **3. Assouplissant**

Il combat la peau d'orange et les vergetures. Pendant la grossesse, la peau est souvent malmenée. Cela est dû à la modification des hormones pendant cette période, ainsi que la prise de poids qui étire la peau et lui fait perdre son élasticité. Il est conseillé d'utiliser du beurre de karité pendant sa grossesse, pour lutter contre les vergetures. Pas besoin d'attendre qu'elles surviennent, le beurre de karité peut s'utiliser en prévention. En plus, ce composant naturel permettra à la peau d'être bien hydratée. En crème ou en huile, grâce au beurre de karité votre épiderme retrouvera élasticité et fermeté.

Conseil : insistez bien sur les zones les plus touchées par les vergetures : le ventre, les hanches et les cuisses.

### **4. Protecteur et cicatrisant**

Il est cicatrisant utiliser comme baume à lèvres contre les gerçures. C'est une excellente base de rouge à lèvres. Il est aussi incroyable pour protéger et hydrater les fesses et tout le corps de bébé. Et enfin, il agit comme une crème solaire en protégeant des UV ou soulage les coups de soleil.

Le beurre de karité soigne les petits bobos. Comme par exemple les piqûres d'insectes ou les petites brûlures. Il empêche en effet les petites cloques d'apparaître.

Après le rasage, la peau peut être endolorie, rougie voire abîmée. Le beurre de karité est une solution de soin pour calmer « le feu du rasage ». Après s'être rasé la barbe, il est idéal d'appliquer un produit à base de karité plutôt qu'une lotion après-rasage parfumée, qui contient de l'alcool et irrite donc la peau d'autant plus. Le beurre de karité va non seulement apaiser la peau mais aussi l'hydrater car le

rasage à tendance à assécher la peau.

Bon à savoir : les femmes peuvent également utiliser le beurre de karité après une épilation des aisselles ou des jambes. Dans ce cas, faites pénétrer le beurre de karité sur la zone épilée, à l'aide de massages circulaires.

## **5. Nourrissant**

Le beurre de karité embellit la chevelure. On peut l'utiliser en masque pousser les cheveux. Il est en effet très efficace sur les pointes sèches, évitant qu'elles deviennent fourchues trop rapidement. Sur l'ensemble de la chevelure, il remplace le gel et empêche le dessèchement.

## **6. Régénérant**

Notamment sur les jambes et les pieds. On y pense rarement, et pourtant ! Pour les crevasses, mais aussi les cors ou les verrues. Appliqué le soir au coucher, il fait disparaître ces vilaines callosités sans avoir à poncer.

## **7. Après sport**

Si vous êtes sportif, le beurre de karité peut soulager vos muscles endoloris après une bonne séance de sport, grâce à ses actions anti-inflammatoires et antalgiques. Foulures, luxations, entorses et courbatures : autant de maux liés aux efforts physiques qui peuvent être soulagés grâce à un massage à chaud de beurre de karité.

Conseil : appliquez une noisette de beurre de karité sur la zone sollicitée pendant la séance de sport et massez jusqu'à pénétration du produit.

---

# LES BIENFAITS DU BICARBONATE DE SOUDE

## LE BICARBONATE DE SOUDE

On peut se le procurer en pharmacie ou dans les supermarchés au rayon alimentaire.

### **Le bicarbonate de soude pour les cheveux :**

Le bicarbonate de soude est un excellent substitut à notre fameux shampoing sec. On l'applique de la même façon sur les racines grasses en petite quantité. On laisse poser quelques minutes avant de frotter doucement avec ses mains pour enlever l'excédent. La chevelure est alors fraîche et prête à passer une nouvelle journée. En revanche, comme le shampoing sec, on l'utilise avec parcimonie pour ne pas sensibiliser et avoir un cuir chevelu irrité .

### **Le bicarbonate de soude pour les dents:**

Le bicarbonate de soude polit, lisse et lime les dents. Saupoudré sur son dentifrice ou directement sur sa brosse à dents humidifiée, il apporte brillance et blancheur. Attention, on en utilise une fois par semaine afin de ne pas abîmer l'émail des dents et pas plus d'une demi-cuillère à café.

## **Le bicarbonate de soude pour le visage :**

Naturellement exfoliant, le bicarbonate de soude peut se transformer en véritable peeling maison. On le mélange à l'eau (un volume de bicarbonate pour trois volumes d'eau) afin de créer une pâte que l'on s'applique directement sur le visage en massant doucement. Puis on rince le tout à grande eau. A effectuer une fois par semaine et à nous, la belle peau lisse et fraîche.

## **Le bicarbonate de soude pour le corps**

Pour une peau douce, on met un demi-verre de bicarbonate de soude dans son bain. L'eau devient alors hydratante pour notre corps. Le plus ? Ses propriétés apaisantes qui nous relaxent juste avant le coucher.

---

# **LES BIENFAITS DU BISSAP**

## **1- Un concentré de vitamine**

Le bissap est un concentré de vitamine. On y trouve du calcium, du fer, de la vitamine C, de la riboflavine (vitamine B2) et de la niacine (vitamine B3). Il est donc aussi excellent pour la peau. Ces vitamines favorisent la production de collagène et ralentissent le vieillissement de la peau.

## **2- Combat l'hypertension**

L'une des vertus les plus connues du bissap est de combattre l'hypertension: il régule la pression artérielle. De ce fait le risque d'accidents cardiovasculaires et de crises cardiaques sont diminués.

### **3- Combat l'anémie**

Le bissap (sans sucre) combat l'anémie. Si vous vous sentez faibles et que vous avez peu de globules rouges dans le sang, buvez du Bissap.

### **4- Anti inflammatoire**

Le jus de bissap est énormément utilisé pour combattre les inflammations. Principalement celles des voies respiratoires.

### **5-Propriété antalgique**

Pour toutes celles qui souffrent de règles douloureuses, on a une solution pour vous. Le jus de bissap permet de relaxer les muscles utérins ! A tester d'urgence.

### **6- Boisson énergétique**

Le bissap est riche en vitamine C C'est une source d'énergie naturelle, idéale pour le matin. Besoin d'être boostées ? N'hésitez pas à en consommer lorsque vous vous sentez fatiguées !

### **7- Idéal pour la grossesse**

Les femmes enceintes raffolent du de jus de bissap malgré tout faites attention : si vous en buvez trop vous risquez d'avoir de l'hypotension.

### **8- Combat les problèmes de peau**

L'infusion de fleurs d'hibiscus est idéale pour lutter contre des problèmes de peau comme l'eczéma par exemple. A défaut de le boire il est possible de mélanger votre jus de bissap à vos soins pour le corps !

### **9-Excellent pour la digestion**

Le jus de bissap est excellent pour le transit. Il facilite la digestion et aide à prévenir les maux de ventre.

## **10- Génial pour vos cheveux**

La fleur d'hibiscus en poudre, mélangé à vos soins cheveux pourra vous aider à combattre les poux et notamment les pellicules.

---

# **LES BIENFAITS DU CACAO PUR**

Avec plus de deux cents composants bénéfiques pour la santé, le cacao cru porte bien son nom de « nourriture des dieux ». Antifatigue, antistress et antioxydant, il protège le système cardio-vasculaire, régule le flux sanguin, brûle les graisses. Néanmoins, une fois torréfié (c'est-à-dire transformé en chocolat ou en poudre de cacao), il perd environ la moitié de ses vertus médicinales

## **Propriétés médicinales du cacao**

### **Utilisation interne**

- Effets psychostimulants et toniques : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est un antidépresseur naturel. Source de magnésium, c'est, également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu.
- Effets antioxydants : riche en flavonoïdes, le cacao prévient le vieillissement cellulaire. Il contribue à la lutte contre les maladies inflammatoires et traite les troubles de la fonction immunitaire.
- Effets vasodilatateurs : le cacao cru favorise le flux sanguin cérébral, protège le système cardio-vasculaire et diminue l'hypertension artérielle.
- Effets lipolytiques : le cacao cru aide à brûler les graisses et participe à l'amaigrissement.

# Utilisation externe

## Nourrissant :

le beurre de cacao réhydrate les lèvres sèches et l'ensemble de la peau.

## Anti inflammatoire:

Calme les migraines, les douleurs à l'oreille, les douleurs musculaires, les douleurs d'articulations, les torticolis etc..

Migraines : appliquez une noisette sur le front par massage léger.

Douleurs musculaires et articulaires et autres : effectuez des massages léger avec le beurre de cacao.

## Indications thérapeutiques usuelles

Stress, fatigue et dépressions légères ; protection du système cardio-vasculaire et prévention des maladies cardiovasculaires (comme l'infarctus du myocarde) ; hypertension artérielle ; vieillissement cellulaire ; perte de poids. Diabète

## Dosages

Pour une utilisation médicinale, il est préférable d'utiliser du cacao cru, en poudre ou en gélules : prendre 2 gélules au petit-déjeuner et au déjeuner. Ou une cuillère à café dans de l'eau bouillante à jeun :

Assainie l'organisme : Bien pour les diabétiques et les personnes souffrant d'hypertension ou d'hypotension.

En infusion : laisser infuser le contenu de 4 fèves de cacao crues dans 30 cl d'eau bouillante, durant dix minutes.

En forme torréfiée : consommer, chaque jour, 2 ou 3 carrés de

chocolat noir.

## Effets indésirables

Une consommation excessive de chocolat peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, des migraines ainsi qu'une prise de poids.

---

# LES BIENFAITS DU CHAMPIGNON

Les champignons sont un trésor caché de la nature: ils ne sont pas gras, ils sont faibles en calories, riches en nutriments, faibles en sodium et contiennent des antioxydants naturels.

### Une importante de vitamines et de minéraux et en protéines

Les champignons sont un aliment exceptionnellement riche en valeurs nutritives, puisqu'ils contiennent tout un tas de vitamines et de minéraux. En consommer permettrait donc d'apporter à notre organisme tout un ensemble de nutriments qui lui sont essentiels. Les champignons sont ainsi une bonne source de vitamines B nécessaires au fonctionnement neuro-musculaire et au bon état de la peau. Ils font également partie des rares aliments qui sont une source importante de vitamine D (très peu d'aliments en contiennent). Celle-ci joue un rôle important dans notre santé osseuse car elle permet la fixation du calcium par notre organisme.

Outre de prévenir les fractures ou l'ostéoporose, la vitamine D assure un effet protecteur contre le diabète ainsi que certains cancers, les champignons sont également très riches en phosphore, composant essentiel des membranes cellulaires et



indispensable à la production d'énergie par l'organisme. Enfin Les champignons sont également une source importante de protéines. Leur teneur en protéines dépasse en effet celle de la plupart des légumes.

### **Un rehausseur naturel de goût**

Les champignons sont faibles en sodium (or, les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension) et sont naturellement savoureuses. Mettre quelques champignons dans un plat est donc une excellente manière de relever le goût du plat sans ajouter de sel.

### **Ils renforcent notre système immunitaire**

Les champignons sont une source importante de selenium ou d'ergothioneine qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement qui peut être source de nombreuses maladies chroniques. Le sélénium joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

### **Bons pour le coeur**

Une étude réalisée sur des animaux de laboratoires ont montrés que les champignons réduisent le cholestérol sanguin. En effet, car ils contiennent un type de fibres qui aidant à réduire le cholestérol dans le sang. Les champignons sont également pauvres en gras ou en sodium, ce qui permet de contrôler d'avantage le poids et réduire la pression artérielle. Enfin, tout comme les autres légumes, ils contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque.

### **Bons pour la santé de notre peau et de nos cheveux.**

Manger beaucoup de fruits et de légumes frais est bon pour la santé de notre peau et de nos cheveux. Et c'est d'autant plus le cas en ce qui concerne le champignon. En effet, car les

nutriments essentiels qu'ils contiennent aident spécifiquement à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.

### **Des champignons pour maigrir**

Composés de 80 à 90 % d'eau, les champignons ont une valeur calorique très basse, d'environ 30 kcal pour 100 grammes. Les propriétés bénéfiques des champignons sont très connues. En effet, car manger des champignons donnerait une impression de satiété qui empêcherait les grignotages, bienfait qui serait recherché chez les personnes faisant un régime et cherchant à éviter de grignoter entre les repas! Les personnes souhaitant maigrir peuvent donc sans hésiter remplacer les aliments accompagnant votre repas par des champignons, sans risquer d'avoir faim après le repas!

### **Un rôle important dans la prévention du diabète**

Les champignons possèdent un Indice Glycémique très bas, ce qui implique que les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang. Les champignons offrent également d'autres avantages très utiles pour les personnes atteints du diabète. Etant donné qu'ils sont sans cholestérol et riches en antioxydants, les champignons peuvent même aider à réduire les risques de maladie cardiaque, ce qui est fréquent chez les personnes diabétique. Enfin, étant une source conséquente de potassium et étant pauvres en sel, les champignons aident à garder la tension artérielle saine.

### **Champignons et prévention du cancer**

Les champignons contiennent des composés qui ont été liés à la réduction du risque de certains types de cancers. En effet, des composés tels que la lectine et d'autres protéines uniques, les glucanes entre autres, ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de

contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champigno