

# LES BIENFAITS DU GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d'équilibre alimentaire, qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

## Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre **les symptômes asthmatiformes**, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

## Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20 g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

## Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des

rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur **des personnes diabétiques**.

## **Il booste le système immunitaire**

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

## **Il prévient les maladies rénales**

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de **maladies liées aux reins**, notamment chez les personnes diabétiques.

## **Il contribue à une grossesse saine**

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

## **Il soigne la fièvre**

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière

solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

---

## LES BIENFAITS DU KAKI

### Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

## Valeurs nutritionnelles

### Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg

Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

## 6 bienfaits du kaki : pourquoi en manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l'appétit.
3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki 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.

6. Le kaki est une 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.

## **Bien choisir son kaki**

À l'achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu'ils ne sont pas mûrs.

## **Les différentes variétés**

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d'Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d'Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d'une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu'une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu'il est très mûr et très mou sinon il n'est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu'il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer

---

## **LES BIENFAITS DU LAPACHO**

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

## Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles de **sels minéraux** et d'**oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité quotidienne**. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

## Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

## Effet anti-inflammatoire

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF $\alpha$ ) et

l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système urogénital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

## **Stimulant immunitaire**

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir l'organisme en cas de fatigue chronique.

## **Pouvoir antioxydant**

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l'organisme.

## **Potentiel anti-tumoral**

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.

---

# **LES BIENFAITS DU MANIOC**

# Les principaux nutriments contenus dans le manioc

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

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

## Riche en glucides

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

## Sans gluten

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



d'intolérance au gluten.

## **Très digeste**

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

## **Rassasiant**

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

---

# **LES BIENFAITS DU MELON**

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

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

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

### **Propriétés nutritives**

Ils sont une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau

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

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

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

### **Un excellent détoxiquant et un allié contre la cellulite**

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

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

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

### **Particularités de certains melons**

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

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

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

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

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

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

### **Conseils de consommation :**

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

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

---

# LES BIENFAITS DU MELON

## 1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

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

## 2. CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

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

## 3. CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

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

## 4. CONTRE LE CANCER

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

## 5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

On ne dirait pas comme ça, mais le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de

nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

## **6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES**

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

## **4. CONTRE LE CANCER**

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

## **5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE**

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

## **6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES**

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

## **7. BON POUR LA VUE**

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

notre rétine et nous permet de mieux voir la nuit).

## **8. BON POUR LA PEAU**

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

## **9. CONTRE LA CONSTIPATION**

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

## **10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE**

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

---

# **LES BIENFAITS DU MIEL**



1. Le miel est un antibactérien
2. Il est un antifongique puissant.
3. Il alcalinise le pH du corps.
4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.
5. Il renforce l'immunité.
6. Boire de l'eau chaude avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.
7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.
8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.
9. Il stimule l'énergie et atténue la fatigue.
10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de

carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.

**11.** Il soulage les maux de gorge.

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

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

**14.** Il réduit l'inflammation et la douleur.

**15.** Il contient des phytonutriments, qui possèdent des bienfaits du piment sur la santé : ils ont des propriétés pour prévenir le cancer.

**16.** Il soulage les indigestions et le reflux acide.

**17.** Il détruit les bactéries causant l'acné.

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

**19.** Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.

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

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

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

**23.** Il favorise l'endurance chez les athlètes.

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



la partie concernée.

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

**26.** Le miel aide à calmer l'anxiété.

**27.** Il réduit le stress métabolique.

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

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

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

**31.** Il soulage les nausées matinales.

**32.** Il calme le hoquet.

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

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

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

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

**37.** Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères

à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

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

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

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

---

## LES BIENFAITS DU MORINGA

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

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

### BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE

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

### RICHE EN CALCIUM

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est

pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire ou stopper votre consommation de laitages.

## **RICHE EN OMÉGA 3 ET 6**

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

## **RICHE EN ANTIOXYDANTS**

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoïdes et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

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

## **CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION**

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

## **POUR LA PERTE DE POIDS**

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

## **POUR EMBELLIR LES CHEVEUX**

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

## **POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE**

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

## **DANS VOTRE ASSIETTE !**

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour

accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

## QUELLE QUANTITÉ

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

---

# LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

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

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

## LES CONSEILS DE NINA:

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

## **• Le persil pour détoxifier l'organisme**

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

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

## **• Le persil pour contrer la mauvaise haleine**

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

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

## **• Le persil pour faciliter la digestion**

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

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

## **• Le persil pour réguler le flux menstruel**

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

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

### **• Le persil pour bloquer la lactation**

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

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

### **• Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire**

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

### **• Le persil, un aliment anti-cancer ?**

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

---

## **LES BIENFAITS DU PERSIL**

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore,

potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

## **Contre l'anémie**

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

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

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

## **Contre l'arthrite**

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

## **Contre les troubles urinaires**

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

## **Aide à prévenir le cancer**

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

## **Prévenir les maladies cardio-vasculaires**

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



## **Contre les radicaux libres**

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

## **Renforce le système immunitaire**

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

## **Fortifie les yeux**

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

## **Favorise la cicatrisation**

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

## **Soulage l'asthme**

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