

LES BIENFAITS DU PIMENT



COMPOSITION DU

PIMENT

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses**.

Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait **détruire de façon sélective les cellules cancéreuses** lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez

les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

Le piment est riche en anti-oxydants

Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

Le piment est riche en vitamines

- **Vitamine A** (bétacarotène) : action sur la **peau**, les **voies respiratoires**, les **voies urinaires**
- **Vitamine B6** : action sur les **globules rouges** et le **système immunitaire**
- **Vitamine C** : action sur les **dents**, les **os**, les **cartilages**, la **cicatrisation**, l'**absorption du fer**, les **infections**
- **Vitamine E** (sous forme d'alpha-tocophérol) : action les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardio-vasculaire**, le **système nerveux central**
- **Vitamine K** : action sur la **coagulation** sanguine et sur le **foie**
- **Vitamine PP** : action sur la **fatigue**, la **peau**, l'**appétit**, les **problèmes psychiques**

Le piment est riche en oligo-éléments :

- **Cuivre** : indispensable à la formation de l'**hémoglobine** et du **collagène**
- **Fer** : indispensable à la formation des **globules rouges** et au transport de l'**oxygène** dans le sang
- **Manganèse** : protection contre les **radicaux libres**
- **Magnésium** : action sur la **contraction musculaire** et sur la **coagulation sanguine**
- **Potassium** : action sur les **contractions cardiaques**

ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a

des effets bénéfiques sur la santé.

Le piment :

- **aide à perdre du poids** en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- **soulage :**
 - le **diabète** (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
 - le **cholestérol** sanguin
 - les **triglycérides**
 - les **plaquettes** sanguines
 - **favorise** la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les **maladies cardiovasculaires**
- protection contre le **cancer**
- action contre la **douleur**
- action sur l'endormissement et le **sommeil**

- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :
 - reflux gastro-oesophagien
 - syndrome de l'intestin irritable
 - hémorroïdes
 - enfant de moins de 2 ans

COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau ... Vous devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !

LES BIENFAITS DU ROMARIN

Le romarin est une plante connue tant pour **son action stimulante et tonique** que pour **ses propriétés antioxydantes et son effet anti-inflammatoire**:

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales
- favorise l'élimination de l'eau par les reins
- stimule le système digestif
- agit sur l'état nerveux
- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress

- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l'éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

Le romarin est connu également pour **soulager les troubles gastro-intestinaux** tels que les ballonnements, la constipation ou les crampes d'estomac. C'est pour cette raison que la plante aromatique est souvent agrémentée aux plats pour parfumer les viandes, les sauces ou les marinades. Pour prolonger ce confort digestif, vous pouvez faire vous-même une tisane au Romarin:

Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y quelques feuilles de Romarin. Laissez infuser 10 minutes.

ANTI STRESS

Le Romarin agissant sur le système nerveux, il permet de **gérer le stress et les tensions** qu'on peut accumuler tout au long de la journée. C'est donc une plante à ne pas oublier pour les problèmes d'endormissement et pour calmer la nervosité.

Vous pouvez l'utiliser sous différentes formes : en tisane, en diffusion, ou encore en mettant quelques feuilles de Romarin dans votre bain pour une plus grande détente...

BON POUR LE CŒUR

Son action sur le stress et sur le système nerveux **favorise l'apaisement général**, ce qui aide à la régulation du cœur. De

plus, son côté énergisant, participe au bon tonus du cœur et aide l'organisme à se défendre des différentes agressions du quotidien.

LES BIENFAITS DU SAFRAN

POUR BAISSER LE CHOLESTÉROL ET LA GLYCÉMIE

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

ANTISPASMODIQUE ET ANTIOXYDANT

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

POUR LES PROBLÈMES HÉPATIQUES

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

BOOST LE FLUX SANGUIN

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

CONTRE LES RÈGLES DOULOUREUSES

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

CONTRE LES TROUBLES DE LA VISION

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

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

LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d'une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d'irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l'eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de

régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu'il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l'épiderme.

PROTEGE LA PEAU

Il est doté d'un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une teneur en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevé. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu'il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l'organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l'élasticité et la souplesse de l'épiderme. Ce qui est la cause de l'apparition précoce des rides sur la peau.

NOURRIT LA PEAU

La présence de l'huile d'olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d'avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d'olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l'eau claire.

ADOUCCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d'**hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l'assèchement de la peau.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l'épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu'il contient luttent contre l'apparition des acnés. Aussi, ils permettent d'**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d'agression. L'utilisation d'une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

RICHE EN VITAMINE E

L'application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d'élasticité à l'épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l'élasticité de l'épiderme.

AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d'être

bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis**. Une petite quantité diluée avec de l'eau est suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.

LES BIENFAITS DU SOUMARA

Qu'est ce que le soumara ?

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

Le Soumara est un véritable source de protéines.

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

Les bienfaits du soumara

- Aide à relever les goûts
- Aide à normaliser la tension artérielle élevée
- Aide à réduire la fatigue

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

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



LES BIENFAITS DU TAMARIN

1. Antioxydant

La pulpe du tamarin est riche en nombreux phytonutriments qui agissent comme de puissants antioxydants alimentaires et peuvent renforcer l'efficacité des défenses immunitaires naturelles de l'organisme. Les antioxydants sont nécessaires pour réduire l'impact inflammatoire du stress oxydatif.

2. Propriétés anticancéreuses

Dans une étude animale de 2014, l'extrait de graines de tamarin a réduit les marqueurs de stress oxydatif et a retardé la progression du carcinome rénal. Ceci est dû à son effet antioxydant, et au fait que l'extrait de graines de tamarin a des propriétés d'induction d'enzymes antioxydantes et un effet de blocage des voies de signalisation liées au cancer.

3. Bénéfique pour le cœur et le cholestérol

Le tamarin étant riche en polyphénols et en flavonoïdes, il a été démontré qu'il diminue le cholestérol LDL et augmente le cholestérol HDL, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose. On a également constaté que la pulpe séchée avait des effets antihypertenseurs, réduisant la pression sanguine diastolique.

4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

5. Antimicrobien

Les composés naturels présents dans l'extrait de tamarin ont le potentiel d'être utilisés comme un antimicrobien naturel contre les micro-organismes pathogènes. Plus précisément, un composé appelé lupéol a été identifié pour ses propriétés antibactériennes.

6. Antidiabétique

L'effet anti-inflammatoire de l'extrait de graines de tamarin a été démontré comme offrant des avantages potentiels de protection et améliorant la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Effets secondaire

Le tamarin fait partie de la famille des légumineuses et peut donc provoquer une réaction allergique chez certaines personnes. Le tamarin peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit donc être utilisé avec précaution si vous êtes diabétique. Il peut également avoir un effet laxatif s'il est consommé en grande quantité.

Comment utiliser le tamarin

Recette:

- 2 litres d'eau tiède
- 150 g de tamarin décortiqués
- 1 citron vert
- Du sucre à votre convenance

Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tout, passez au tamis, jetez la pulpe et utilisez le liquide. Ajoutez le citron et le sucre. Servir frais ou chaud

LES BIENFAITS DU VINAIGRE BLANC

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

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

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

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

▪ **Il aide à contrôler le cholestérol**

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

▪ **Il accélère la digestion**

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

▪ **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous

sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

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

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

- **Il désinfecte tous les bobos**

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

- **Il fait disparaître l'acné**

Le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de

pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle ! Découvrez le remède ici.

- **Il apaise les coups de soleil.**

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

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

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

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?

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

Les bienfaits du vinaigre de cidre.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager

plusieurs problèmes de santé. D'ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d'une de ses nombreuses vertus.

- **Soulager un mal de gorge** : pour apaiser une gorge irritée naturellement, diluez dans de l'eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d'eau salée et de vinaigre de cidre
- **Faciliter la digestion** : le vinaigre de cidre permettrait d'équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.
- **Arrêter le hoquet** : retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?
- **Réduire les symptômes d'allergies** : le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.
- **Traiter les pellicules** : une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L'acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- **Retrouver l'énergie** : vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d'obtenir un regain d'énergie.
- **Prendre soin des cheveux et de la peau** : une peau en santé commence de l'intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d'améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour

vous débarrasser des résidus et donner de l'éclat à votre chevelure.

- **Régulariser la glycémie** : certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d'ajouter ce produit à leur alimentation.

Comment consommer le vinaigre de cidre ?

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

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

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

Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre

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

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n'est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce

produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

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

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l'hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération, car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu'il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d'insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l'intégrer à leur alimentation.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une **double fermentation de jus de pomme** : l'une est **alcoolique** et l'autre est **acétique**. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en

découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le **cidre**.

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

Les bienfaits du vinaigre de cidre:

1. Vinaigre de cidre et foie

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

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

2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la **maladie de la goutte** ? Les **douleurs articulaires** causées par cette pathologie sont dues à l'**accumulation d'acide urique**. De nombreuses recettes

ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur **remède pour la goutte**. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

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

3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

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

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

4. Vinaigre de cidre et perte de poids

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

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

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

5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux **insomnies** et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des **crampes nocturnes** ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les **troubles du sommeil**. Les **sels**

minéraux présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les **contractures musculaires**. Il calme également les **spasmes** et la **nervosité**. Ses **vertus digestives et régulatrices** (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

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

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soin capillaire par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de cheveux** à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

7. Contre les pellicules

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

8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre

agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

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

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

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

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

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

Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?

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

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

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

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

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

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

LES BIENFAITS DU ZINC

Quel est le rôle du zinc ?

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

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

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

Quels sont les bons apports en zinc ?

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

Quels sont les effets du zinc sur la santé ?

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites

et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l'insuline. Le zinc est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

Quels sont les risques d'une carence en zinc ?

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

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

Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

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