

# LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

## 1 Aide à la digestion

C'est peut-être le bienfait le plus connu de la papaye, surtout dans les pays tropicaux où le fruit est présent en grande quantité. Ceci est dû à deux éléments de sa composition : d'une part, la papaye est riche en fibres et, d'autre part, elle contient de la papaïne. Cette dernière est une enzyme qui aide à décomposer les protéines présents dans la nourriture que nous mangeons, et donc à mieux digérer nos repas.

Manger de la papaye régulièrement permet donc de réduire les ballonnements, la constipation et les syndromes de l'intestin irritable. Cela aide aussi à soulager les douleurs de l'estomac et à éviter l'indigestion et les gaz intestinaux.

De plus, la papaye aide également à garder les intestins en bonne santé, en prenant soin de notre flore intestinale.

Les graines de la papaye jouent aussi un rôle important dans ce domaine. On ne pense jamais à les manger, et pourtant elles ont d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Dans le cas de la digestion, les graines aident à traiter les ulcères et à lutter contre la salmonelle, entre autres.

## 2) Elle renforce le système immunitaire

La papaye est riche en vitamine C, mais aussi en bêta-carotène, qui permet la création de vitamine A dans l'organisme. Or, ces deux vitamines sont essentielles pour maintenir notre système immunitaire en bonne santé.

Ainsi, la consommation de papaye aide notre corps à se

protéger contre les virus et les bactéries et nous permet notamment d'éviter d'attraper la grippe ou le rhume. C'est donc un très bon allié pour affronter l'hiver!

### **3) Elle aide à lutter contre le cancer**

Grâce au lycopène qu'elle contient, la papaye aide l'organisme à se débarrasser des radicaux libres qui peuvent mener à l'apparition d'un cancer, ou à sa propagation. Ainsi, non seulement elle peut diminuer le risque de souffrir d'un cancer, mais elle peut aussi aider les personnes qui ont contracté un cancer et essaient d'en guérir.

Plus particulièrement, la papaye aurait notamment un effet bénéfique sur le cancer du sein, de la prostate et du colon.

Dans le cas du cancer du côlon, la papaye tire notamment son pouvoir des fibres qu'elles contient. En effet, celles-ci vont s'agripper aux toxines cancérigènes et les empêcher de se rapprocher des cellules saines du côlon. Ces dernières sont aussi protégées par les vitamines que l'on trouve dans la papaye.

Si vous voulez manger de la papaye pour lutter contre le cancer, préférez-les lorsqu'elles sont bien mûres. En effet, plus la papaye est mûre, plus elle contient du lycopène.

### **4) Elle protège le cœur et réduit le risque de maladies cardiovasculaires**

La papaye aide notamment à éviter l'athérosclérose, cette maladie qui touche à l'élasticité des artères. De plus, elle empêche le cholestérol de s'oxyder et d'aller s'accrocher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui réduit le risque de

crises cardiaques.

Tout cela est possible grâce aux vitamines A, C et E qu'elle contient, ainsi qu'à sa teneur en lycopène et en potassium.

## **5) Elle lutte contre l'inflammation**

Notamment grâce à la vitamine C et aux caroténoïdes qu'elle contient, la papaye aide à combattre l'inflammation. Or, l'inflammation peut être à la source d'un grand nombre de maladies, ou les empirer. C'est le cas de l'asthme et de l'arthrite rhumatoïde, par exemple.

De plus, en limitant l'inflammation, la papaye aide aussi à soulager et guérir les brûlures.

## **6) Elle réduit le taux de cholestérol**

Les fibres contenues dans la papaye luttent contre le mauvais cholestérol, et aident donc à diminuer son taux dans notre sang. Elles sont aidées dans leur tâche par d'autres composants de la papaye, comme le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E.

## **7) Elle soulage les douleurs menstruelles**

Si vous souffrez de douleurs plus ou moins intenses pendant vos règles, la papaye peut vous aider. En effet, elle stimule la circulation sanguine lors du cycle menstruel, ce qui aide à soulager les crampes et les douleurs.

## **8) Elle protège la peau et l'assainit**

La papaye est excellente pour avoir une belle peau. Tout d'abord, elle aide à lutter contre le vieillissement cutané. Le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E aident à lutter contre les radicaux libres, ce qui permet de réduire l'apparition de rides et d'autres signes de vieillissement cutané, tels que l'affaissement de la peau.

Mais la papaye ne s'arrête pas là. En plus d'éviter son vieillissement, elle aide aussi à faire paraître la peau plus jeune, et elle lui donne de l'éclat.

De plus, elle aide à lutter contre l'acné lorsqu'elle est appliquée sous forme de masque sur le visage ou les autres zones touchées par l'acné.

Enfin, elle favorise le processus de guérison de la peau après un coup de soleil.

## **9) Elle aide à maigrir**

Tout d'abord, la papaye est très faible en calories, ce qui en fait un en-cas idéal.

Mais ce n'est pas tout. Grâce aux fibres qu'elle contient, elle aide aussi à activement lutter contre les kilos en trop. Non seulement les fibres favorisent le sentiment de satiété, mais elles aident également à débarrasser le corps des déchets qui s'y trouvent, ce qui nous aide à maigrir.

Dans ce cas, les graines de papaye sont aussi extrêmement bénéfiques. Elles aident à absorber la graisse et à la brûler, pour éviter que notre organisme ne l'absorbe.

Ne croyez toutefois pas que la papaye vous fera miraculeusement perdre de nombreux kilos, mais elle peut être

un excellent allié minceur !

## **10) Elle garde les yeux en bonne santé**

La consommation régulière de papaye aide à empêcher la dégénérescence maculaire et l'apparition d'autres troubles des yeux. De plus, grâce aux caroténoïdes que l'on peut trouver dans la papaye, elle aide à protéger les yeux contre les rayons UV du soleil.

## **11) Elle favorise la pousse des cheveux et leur santé**

La papaye est remplie de bénéfices pour les cheveux. En effet, lorsqu'elle est consommée régulièrement, elle stimule leur pousse. De plus, utilisée en masque ou en shampoing, elle lutte contre leur chute, elle aide à combattre la sécheresse et la pellicule, et elle les rend brillants.