

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles.

Il contient en effet de grandes quantités de :

- Vitamine C.
- Vitamines B1 et B2.
- Calcium et magnésium.
- Fer, phosphore et potassium.

Gorgé d'eau, le corossol est un excellent diurétique.

LES BIENFAITS DU COROSSOLIER

Dans le corossolier, tout s'utilise, de la pulpe à l'écorce du fruit, des feuilles aux graines. Le corossolier offre en effet de multiples bienfaits pour l'organisme. Il est notamment indiqué :

- pour apaiser les fièvres ;
- dans le cas de troubles de l'érection ;
- pour améliorer la digestion ;
- afin de calmer les nerfs ;
- pour lutter contre les insomnies ;
- en application pour soulager les rhumatismes.

Le corossol permet de **faire soi-même des remèdes**. Les feuilles en infusion permettent de dissiper des douleurs au foie et à l'estomac, elles améliorent la quantité de lait maternel et diminuent la fièvre.

Quant aux feuilles macérées, appliquées sur la peau, sont promptes à apaiser les douleurs rhumatismales et arthritiques.

Des vertus avérées contre le cancer ?

Le corossol, au-delà de tout apport nutritionnel et de ses

vertus bienfaisantes, est surtout réputé de par le monde pour son **efficacité contre le développement de cellules cancéreuses**.

Les cancers du sein, du pancréas, du foie et du poumon seraient les plus concernés par l'efficacité des feuilles de corossol. Réduites en poudre, elles sont vendues en sachets dans certaines herboristeries ou magasins bio.

À noter : un jus de corossol amoindrirait les effets de la chimiothérapie sur l'organisme, comme les nausées et vomissements.

Quelques contre-indications au corossol

Certaines personnes doivent tout de même observer une certaine vigilance quant à la consommation – excessive – de corossol. Sont ainsi concernées :

- Les femmes enceintes et allaitantes.
- Les personnes diabétiques ou au régime.

LES CONSEILS DE NINA :

Les graines de corossol ne sont pas comestibles et s'avèrent même toxiques. Toutefois, déposées sur la peau ou dans des endroits stratégiques de l'habitation, elles se révèlent être d'excellents insecticide