

Les « super aliments » les plus utiles

On les appelle « super-aliments » par commodité, bien que le terme ne soit pas du tout normalisé et officiel. Car ces « super aliments » donc sont remarquables. Leur **richesse nutritionnelle** est si exceptionnelle que certains spécialistes voient en eux une planche de salut face à la dénutrition ou aux déséquilibres alimentaires.

Nutriments essentiels à des teneurs élevées, vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides gras essentiels, acides aminés essentiels ou antioxydants, taux de protéine records, ... ce n'est pas pour rien que les « super-aliments » et les « super fruits » sont réputés depuis des milliers d'années, pour leurs vertus médicinales et surtout alimentaires. Et puis, ils sont 100% naturels.

Super-fruits et les micro-algues, les deux familles stars des super-aliments

Voici une liste, non exhaustive, des super-aliments, connus ou moins connus.

01. Açaï	13. Cayenne	25. Graines de Chanvre	37. MSM Soufre
02. Acérola	14. Cerises Noires	26. Graines de Chia	38. Mulberry
03. Agave nectar	15. Champignon Reishi	27. Grenade	39. Noni
04. Agropyre	16. Chlorelle	28. Guarana	40. Riz brun germé
05. Algues Bleu-Vert	17. Concentré de Tomate	29. Huile de Lin	41. Sel de Mer
06. Aloe Vera	18. Cordyceps	30. Kombucha	42. Spiruline
07. Baobab	19. Curcuma	31. Lécithine	43. Thé Rooibos
08. Beurre de Noix de Coco	20. Durian	32. Levure alimentaire	44. Thé Vert
09. Cacao	21. Ginkgo Biloba	33. Lucuma	45. Tocotrienols
10. Camu-camu	22. Ginseng	34. Maca	46. Vinaigre de Cidre
11. Cannelle	23. Goji	35. Maqui	47. Yerba maté
12. Caroube	24. Goldenberry	36. Mesquite	

01 Açaï



Depuis des centaines d'années, les baies d'açaï sont cultivées par les populations **amazoniennes du Brésil**. Nous pouvons également le retrouver au Nord-est du Venezuela, au Surinam, au Guyana, en Guyane française, sur la côte Pacifique de Colombie et du nord de l'Équateur. Les baies d'açaï contiennent des **omégas 9** (aident à lutter contre le cholestérol et donc, les maladies cardiovasculaires), des **omégas 6** (aident à créer du « bon cholestérol ») et des **antioxydants** (phénols, anthocyanine). Il faut savoir que l'açaï serait le fruit comportant le plus grand nombre de **vitamines : B1, B2, B3, C et E**. Elles sont utilisées en cas de fièvre, de diabète, perte de cheveux, hémorragies, douleurs menstruelles ou pour lutter contre la malaria.

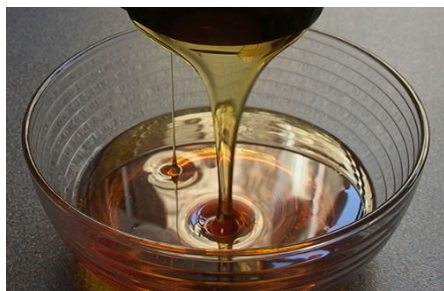
02 L'acérola



L'acérola est un arbre très répandu en **Amérique du sud et dans les Antilles**, aujourd'hui elle pousse principalement au **Brésil**. Ce petit fruit est reconnu pour sa forte teneur en **vitamine C**. L'acérola renforce les **défenses immunitaires** et est excellente pour les yeux.

Elle contient de la **bêta-carotène**, du **phosphore** ainsi que des **minéraux** tels que le calcium, fer, magnésium ou potassium.

03 Le nectar d'agave



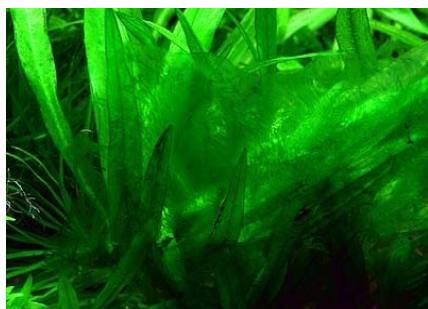
L'agave a une substance à saveur sucrée produite à partir de cactus agave **originaire du Mexique**. Il se cultive à des basses températures pour conserver les enzymes naturelles qu'il contient. L'Agave est **faible sur l'indice glycémique**. De ce fait, il peut être consommé par les personnes qui ont un problème de sucre dans le sang : diabète. ce qui en fait un édulcorant idéal pour les personnes avec problèmes de sucre dans le sang.

04 L'agropyre



L'agropyre, **originaire de Chine**, est reconnu pour son efficacité de nettoyage du système de sang, d'organes et de la lymphe. Une once d'agropyre est l'équivalent de **2,5 livres de légumes verts** à valeur nutritionnelle. C'est un stimulant puissant qui permet de lutter contre la thyroïde, de corriger l'obésité et de réduire l'acidité dans le corps. L'agropyre peut également servir d'anti-âge grâce à sa similitude du sang humain.

05 Les algues bleu-vert



Les algues bleu-vert, aussi appelés Aphanizomenon flos-aquae, font partis des **plus efficaces de la nature**. Elles sont appréciées pour leur polyvalence et leur puissance nutritionnelle. A noter que les algues sont la base de toute **la chaîne alimentaire** et ont la responsabilité de la création et du renouvellement de toutes les formes de vie. Les algues sont reconnus pour leur contenance en **vitamines**, en **minéraux**, **acides gras** et **acides aminés** : essentiels au corps humain. Les algues contiennent **58% de protéine végétale naturelle**. De ce fait, les algues sont favorables au développement du cerveau, la régénération des nerfs, à l'augmentation de l'énergie vitale et à l'endurance physique.

06 L'aloé Vera



L'Aloe Vera **originaire d'Égypte et du Moyen-Orient**, se cultive aujourd'hui partout dans le monde. On la retrouve surtout dans des régions chaudes : Mexique, Afrique du Sud ou l'Espagne. L'aloé vera est une plante qui possède **un large panel de propriétés curatives** : dermatologiques et digestives. Elle est un anti-inflammatoire naturel, anti-bactérien et anti-virale.

L'Aloe Vera contient des **vitamines A, B12 et E**, des **minéraux** tels que le calcium et le magnésium, des **acides gras essentiels** et des **enzymes**.

07 Baobab : le fruit



Le baobab utilisé depuis toujours en **Afrique** pour ses nombreuses vertus. Selon certaines cultures, c'est un sacrilège de couper un baobab.

Le baobab est l'arbre typique de l'Afrique tropicale sèche et l'emblème du Sénégal. Son fruit contient du **calcium**, de la **vitamine C**, des **antioxydants** ainsi que **44% de fibres** indispensables à notre transit intestinal. Le fruit du baobab est utilisé pour lutter contre les épisodes diarrhéiques et la fièvre. Et est un anti-inflammatoire.

08 Le beurre de Noix de Coco



Le nom scientifique de noix de coco est *Cocos nucifera*. Les premiers explorateurs espagnols l'appelaient *coco*, ce qui signifie, « **visage de singe** » parce que les trois empreintes (les yeux) sur l'écrou velue ressemble à la tête et le visage d'un singe.

Le beurre de noix de coco est très **nutritif** et riche en **graisse saine**, **fibres**, de **vitamines** et de **minéraux**. Il contient des propriétés anti-microbiennes et anti-fongique qui en fait un excellent pour la stimulation du système immunitaire et pour le traitement topique. Il a également la capacité de stimuler la thyroïde donc en augmentant le métabolisme et en aidant à la perte de poids.

09 Le cacao



Le cacao et le cacaoyer ont été introduits sur le **continent africain** au 19ème siècle. La « **ceinture de cacao** », couvre les 20, 21 et 22ème parallèles et englobe une zone entre 400 et 700 m d'altitude, en zone équatoriale et tropicale de l'**Amérique du Sud** à la **Malaisie** en passant par la Côte d'Ivoire, le Nigeria et le Cameroun.

Les cacaoyers sont reconnus pour leurs fèves de cacao contenant du **fer**, du **magnésium**, des **vitamines A1, B1, C, D, E**. Elles contiendraient aussi des **antioxydants** et des **anxiolitiques**. Ces différents nutriments sont favorables à la vue, la formation osseuse, l'équilibre nerveux ainsi que la fertilité. Selon certaines cultures, le cacao aiderait à lutter contre le vieillissement,

le stress ou la fatigue.

10 Camu-camu



Le camu-camu nous vient de l'**Amazonie péruvienne**. Il contient énormément de **vitamine C**, des **polyphénols**, **antioxydants** et des **flavonoïdes** jouant un rôle important dans la prévention et le traitement du cancer. Ce fruit est une excellente source de **potassium**, de **phosphore**, de **fer** et de **calcium**.

Le camu-camu est surtout reconnu pour sa capacité de renforcement de nos défenses immunitaires. Le camu-camu aide à la protection de l'organisme, la lutte contre les microbes. Ce super fruit est également un tonifiant car il améliore la rapidité de nos réflexes, augmente notre résistance au froid et à la fatigue, et nous aide à lutter contre l'anxiété.

11 La cannelle



Autrefois, la cannelle était aussi **précieuse que l'or**. Dans la **médecine chinoise** et ayurvédique, la cannelle était utilisée pour soigner les rhumes, les indigestions et les crampes.

On dit que la cannelle pourrait aussi améliorer l'énergie, la vitalité et la circulation sanguine ainsi que sa stabilité.

12 Le caroube



Le caroube est un fruit très utilisé dans l'**industrie agro-alimentaire** mais également dans l'**industrie du papier**, du **textile**, des **cosmétiques** et de la **pharmacie**. Il a des propriétés liantes, gélifiantes, épaississantes et hypoallergéniques.

Dû à sa grande quantité de **fibres**, le caroube permet de faciliter le transit intestinal. Il contient également du calcium pour le bon équilibre de l'organisme. Ce fruit aurait même la capacité d'absorber les toxines, d'être utilisé comme « coupe faim » ou comme traitement contre les diarrhées.

13 Le cayenne



Le cayenne est une épice originaire d'**Amérique tropicale, équatoriale**, d'**Afrique** et d'**Inde**. Il est riche en **vitamine A, complexe B, et C**.

Le cayenne aide à la production d'acide chlorhydrique qui facilite la digestion et l'élimination. La capsaïcine, présente dans le cayenne, comporterait des vertus miraculeuses contre le cancer de la prostate et aiderait à prévenir les crises cardiaques.

14 Les cerises noires



Dans la médecine, les cerises noires sont utilisées comme concentré.

Les cerises noires contiennent de la **vitamine C** et des **antioxydants**. Ces fruits permettent de stabiliser le niveau d'acide urique dans le corps pour les personnes ayant des calculs rénaux, la goutte et l'arthrite. Ces cerises noires sont un excellent nettoyant pour les reins et le foie.

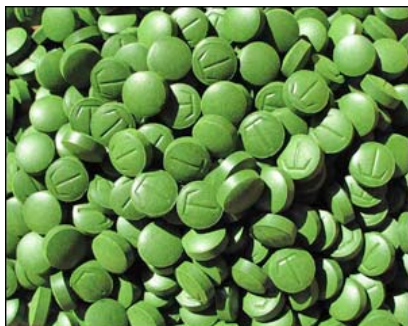
15 Le champignon Reishi



Le champignon Reishi est **originaire de Chine**. Il aurait la capacité d'aider à assurer une vie longue et saine; ainsi allonger la durée de vie. Ce champignon peut être utilisé pour **renforcer le système immunitaire** et comme traitement contre la maladie du foie, l'hépatite, les allergies, la dépression, et même **le cancer**.

Il est le plus largement utilisé pour régénérer les tissus du foie ainsi que la loi comme un anti-infectieux dans le foie.

16 La chlorelle ou chlorella



La chlorelle est une sorte d'algue qui fut découverte en **1890 par un microbiologiste hollandais**. Elle possède un large panel de nutriments : **protides, glucides, lipides, sels minéraux, fibres, eau et chlorophylle**.

La chlorelle possède de très très **nombreuses vertus** : améliore l'endurance, stimule la croissance normale des cellules et des tissus, améliore le transit intestinal, diminue les ballonnements, détoxifie et facilite l'élimination des métaux lourds et autres polluants, régule les taux de sucres et de lipides et renforce les mécanismes de résistance.

17 Le concentré de tomate



La tomate contient du lycopène qui est un puissant **antioxydant**, permet de lutter contre le vieillissement, certaines maladies coronariennes et de certains cancers (prostate et poumon). Elle contient beaucoup de **vitamines** : A, B, C et E, **potassium, fibres** et un peu de **magnésium, calcium, fer, zinc et cuivre**.

Elle peut également servir de régime minceur grâce à **sa faible teneur en calories**, protéines, graisses et glucides. En revanche, elle contient **une forte quantité d'eau**, donc permet de s'hydrater.

La tomate peut également faciliter le bon fonctionnement rénal et le transit intestinal.

18 Le cordyceps



Ce genre de champignon est l'un des plus connus grâce à **la médecine traditionnelle chinoise**. Il y est utilisé pour reconstituer la santé générale du corps dans le renforcement des glandes rénales et surrénales.

Le cordyceps stimule également le système immunitaire, augmente l'énergie, l'oxygène dans les poumons et diminue la fatigue.

19 Le curcuma



Le curcuma fait partie de la famille des épices, originaire d'**Asie**, il est aussi appelé le « **safran de l'Inde** ». Le curcuma est une plante vivace dont on consomme le « rhizome » (partie souterraine de la tige). Ses racines sont utilisées depuis longtemps dans les anciennes médecines chinoises et indiennes comme anti-inflammatoire, traitement contre la faiblesse des os, apaisant les difficultés menstruelles et digestives. Le curcuma se consomme en poudre mais aussi sous d'autres formes . En **poudre**, le curcuma s'utilise pour colorer et parfumer vos soupes, tajines, pommes de terre, riz. Il corrige aussi l'acidité de vos plats. Le curcuma s'utilise **en gélules**, comme n'importe quel complément alimentaire, mais aussi **frais**, (il ressemble au gingembre). Plus savoureux que la poudre, le curcuma s'incorpore très bien à une salade de fruits, une sauce, du riz, etc. **On le trouve également en huile essentielle** . En **cataplasme**, le curcuma est utilisé

pour soigner les problèmes de peau comme le psoriasis, l'eczéma ou l'acné. On peut l'**associer au poivre noir pour améliorer son efficacité**.

Certaines études disent que le curcuma peut prévenir le cancer, la maladie d'Alzheimer et soulager la douleur de l'arthrite.

20 Le Durian



Le durian (ou durion), « roi des fruits » est un fruit tropical aux feuilles permanentes. Il est **originaire d'Indonésie**, de **Malaisie** et du **Brunei**. Le durian est uniquement cultivé en **Asie du Sud-Est**.

Le durian contient : de l'**amidon**, des **fibres alimentaires**, des **phytonutriments**, des **organo-soufrés**, des **acides aminés essentiels**, du tryptophane, des **minéraux**, des **vitamines** et des **protéines**.

A l'aide de tous ses nutriments, le durian permet de faciliter le transit intestinal, lutter contre les radicaux libres dans le corps, contribuer au mécanisme de défense immunitaire, prévenir les risques d'hypertension ou encore de prévenir l'anémie.

21 Le Ginkgo Biloba



Le ginkgo biloba est originaire de **Chine**, du **Japon** et de la **Corée**, et provient de l'arbre Ginkgo. Depuis des **centaines d'années**, il est utilisé pour augmenter l'énergie sexuelle et favoriser la longévité.

Il permet également d'augmenter le flux sanguin vers le cerveau et réduire la fatigue.

22 Le Ginseng



Très connu, le ginseng est une plante qui se situe principalement dans l'**hémisphère Nord**. Il permet de lutter contre le diabète, le vieillissement, augmenter l'énergie, réduire le stress, stimuler le système immunitaire et prévenir des maladies.

Les racines du ginseng sont connues pour redonner de la vitalité sexuelle aux hommes.

23 Le Goji et la baie de goji



Le goji provient des baies poussant sur les lyciets en **Asie** et plus précisément sur les pentes de l'**Himalaya**. Le goji est une baie d'**origine chinoise et tibétaine** qui aurait des vertus médicales.

Le goji contient **19 acides aminés, 21 minéraux et oligoéléments, bêta-carotène et différentes vitamines C, B1, B2, B6 et E.** Les baies de goji sont reconnues pour stimuler le niveau d'énergie, combattre la fatigue, créer une sensation de bien-être, allonger la vie, faciliter la perte de poids, renforcer le système immunitaire, réduire la tension artérielle ou aider à combattre l'infection urinaire.

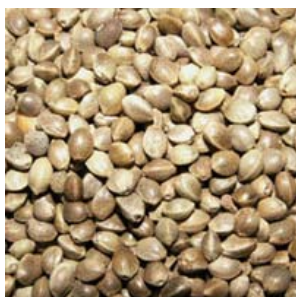
24 Le Goldenberry (baies Incas)



Les goldenberries sont essentiellement cultivées sur des **sols riches en minéraux**, dans les **Andes Péruviennes**.

Les goldenberries contiennent de la **vitamine A et C**, du **fer**, de la **niacine**, du **phosphore** ainsi que de la **pectine**. Ce fruit permet de renforcer le corps en période de stress, améliorer la circulation sanguine, réguler le flux des aliments dans le tube digestif et réduire le taux de cholestérol.

25 Les Graines de Chanvre



Les graines de chanvre sont originaires d'**Asie centrale** mais aussi d'**Amérique centrale, d'Afrique, de Chine, d'Inde** et du **Moyen-Orient**. Elles contiennent tous les **acides gras et aminés** essentiels pour notre bien-être. Mais également de la **vitamine E**, des **fibres alimentaires, minéraux** (calcium, fer, magnésium, zinc).

Les graines de chanvre sont réputées pour réduire le cholestérol et soigner la peau.

26 Les Graines de Chia



Les graines de chia sont des **graines comestibles** de la même famille que la menthe et viennent du **désert Salvia Hispanica** dans le **Sud du Mexique**. À l'époque précolombienne, les graines de Chia étaient la nourriture des guerriers aztèques et des mayas.

Les graines de chia offre une **forte teneur en nutriments** : acides gras, oméga 3, protéines, fibres, calcium, magnésium, fer, zinc et antioxydants; les graines de Chia peuvent remplace la farine d'avoine ou bien le pudding. Et elles facilitent le transit intestinal.

27 La Grenade



La grenade est originaire du **Bassin Méditerranéen**.

La grenade est réputé pour ses qualités gustatives dans des pays tels que l'**Italie** et l'**Espagne**.

La grenade contient : des **antioxydants**, **anticancéreux**, **acides ellagiques**, de la **vitamine C et E**, des **polyphénols** ainsi des **oestrogènes**.

Ce super fruit peut augmenter l'activité antioxydante du sang, prévenir les maladies cardiovasculaires, diminuer la pression sanguine pour l'hypertension, retarder la progression de certains cancers ou bien servir d'anti-inflammatoires.

28 Le Guarana



Le Guarana est **originaire du Brésil**. C'est la plante la plus riche au monde en **caféine**: 4,5 g pour 100g de produit et est un stimulant naturel du corps et de l'esprit.

Le guarana possède de nombreuses vertus comme lutter contre la fatigue l'angoisse et le stress, réguler biologique des troubles de la ménopause, renforcer les défenses immunitaires, contrôler l'appareil digestif et de lutter contre les embarras intestinaux.

29 L'huile de Lin



L'huile de lin est très **instable et sensible à la chaleur** ; elle est aussi facilement oxydable. C'est pourquoi, l'huile de lin a longtemps été **interdite à la consommation** en France. Elle est riche en **acides gras essentiels** et en **oméga 3**. L'huile de lin possède de **nombreuses vertus**. En effet, l'huile de lin permet de stabiliser l'organisme et les effets négatifs du diabète ou de sclérose en plaques.

De plus, elle aurait des effets bénéfiques sur les systèmes hormonal et immunitaire, soulagerait la constipation et favoriserait la guérison des ulcères d'estomac. Elle peut également traiter les brûlures, les plaies et les engelures.

30 Le kombucha



Le kombucha nous vient de **Chine** et est un **thé fermenté**. Dans la **médecine traditionnelle**, il était considéré comme un « **élixir d'immortalité** » et était une boisson utilisée par les samouraïs.

Le kombucha est aujourd'hui, encore très utilisé au Japon. Il aide à la digestion, détoxifie le corps et renforce le système immunitaire.

31 La lécithine



La lécithine contient de **nombreux éléments nutritifs** : acides gras insaturés essentiels complexes (phosphatidyl) ,de la choline et de l'inositol.

La lécithine permet de favoriser le fonctionnement du cerveau et son développement, réguler les niveaux de cholestérol ou bien aider la combustion des graisses.

32 La levure alimentaire



La levure alimentaire est le **plat essentiel** pour les **végétariens** et les **végétaliens**. Elle contient de la **vitamine B**, des **protéines B12**, **glutathion**, des **acides aminés**, du **bêta-glucanes** ainsi que des **antioxydants** et des **pré-biotiques**.

Ce type de complément alimentaire permet de désintoxiquer le corps, contrôler la glycémie, favoriser le système immunitaire et le transit intestinal.

33 La Lucuma



Le Pouteria lucuma est un arbre à feuilles persistantes des **zones tropicales**, originaire d'**Amérique du Sud**. La lucuma contient des **hydrates de carbone complexes**, **vitamines** : B3, du **fer**, du **calcium**, du **phosphore**, et de la **bêta-carotène**.

La lucuma possède des vertus médicinales. En effet, elle aide à lutter contre le stress et la dépression, le diabète mais elle peut également améliorer la mémoire, renforcer la vision, réduire les risques de crises cardiaques ou bien garder une peau saine.

34 La maca



La maca est **originaire du Pérou**, plus particulièrement de la **Cordillère des Andes**. La maca possède un **large panel de nutriments** : protéines, vitamines C, lipides, calcium, magnésium, antioxydants et acides aminés.

La maca pourrait réduire les états de faiblesse et le manque de désir sexuel en augmentant la libido, prévenir du vieillissement précoce, prévenir la perte des cheveux , améliorer les résultats sportifs ou réduire le stress.

35 La maqui



La maqui est une baie originaire de la **Patagonie du Chili** et contiennent une **forte valeur d'ORAC** (Capacité d'Absorption des Radicaux Oxygénés).

De ce fait, elles sont utilisées pour traiter les maladies chroniques pour ainsi lutter contre la fatigue et augmenter l'endurance.

36 Le mesquite



Le mesquite est un arbre qui pousse dans les **climats les plus secs** de la planète. Le mesquite est un légume qui contient des **protéines**, de **solides minéraux** (calcium, magnésium, phosphore et soufre). Il est donc le parfait légume pour renforcer les os.

37 Le MSM Soufre



Le MSM (méthyle-sulfonyl-méthane) est une forme naturelle de soufre alimentaire dans les aliments frais et crus et des eaux de pluie. Le soufre est un **minéral essentiel pour l'organisme**. Il contient des **protéines** et des **antioxydants**.

Le mSL permet d'**aider les enzymes** dans réalisation de réactions chimiques, et nous protège contre le stress oxydatif et les effets nocifs de toxicité. Le MSM soufre est également un anti-inflammatoire, peut nourrir les cheveux, la peau et les ongles.

38 La mulberry ou les mulberries



Les mulberries, du mûrier blanc, sont originaires de Chine. Elles contiennent : des **glucides**, des **protéines** (acides aminés essentiels), des **acides gras**, de l'**acide malique**, des **fibres**, des **minéraux** (calcium, potassium, phosphore, magnésium, fer) ainsi que de la vitamine C.

Les mulberries ont des **bienfaits sur la santé**. En effet, elles aident à lutter contre la fatigue, les vertiges, à traiter le diabète, la constipation ou bien l'apparition des cheveux blancs (prématurés).

39 Le Noni



Très à la mode, le noni est un fruit originaire des **îles du Pacifique, d'Asie et d'Australie**. Ce super-fruit contient plus de **dix alcaloïdes** différents dont du damnacanthal, de la morindine ou de la xeronine.

Le noni est reconnu pour ses remèdes miraculeux. Par exemple, il prévient et protège contre le cancer, allège les symptômes de l'Arthrite, lutte contre les maladies cardiaques et la dépression, réduit l'hypertension artérielle et le taux de cholestérol, renforce le système immunitaire et nerveux, fortifie la structure cellulaire, aide à contrôler le diabète et à perdre du poids, traite des addictions (alcool, tabac) ou bien stimule la mémoire.

40 Le Riz brun germé



Le riz brun germé contient **83% de protéines**, des **vitamines**, des **minéraux** ainsi que des **acides aminés essentiels**. Les protéines présentes dans ce riz est idéale pour les muscles, le métabolisme et la santé digestive.

Il contient également des enzymes qui permettent de contrôler le taux de sucre dans le sang.

41 Le sel de mer



Le sel de mer non chauffé est entièrement différent du sel de table car il contient des **minéraux essentiels**. Le sel de table commun manque de minéraux et oligo-éléments, car il est purifié et raffiné.

Tandis que le sel de mer non chauffé est nécessaire pour chaque fonction dans le corps, y compris l'hydratation, les reins, la lymphe et de la santé cardio-vasculaire, l'équilibre des fluides, et la production d'acide chlorhydrique efficace pour la digestion.

42 La spiruline



La spiruline est une des **25 000 espèces d'algues** connues dans le monde. Elle contient des **acides gras insaturés**, de la **chlorophylle**, des **minéraux**, des **acides aminés** et des **oligo-éléments**.

La spiruline permet de fabriquer des globules rouges et purifie le sang, peut aider à maigrir (complément alimentaire), est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire et a un grand apport énergétique.

43 Le thé Rooibos



Le thé rouge provient pas du théier mais du **Rooibos**, une plante d'**Afrique du Sud**. Le thé rooibos ne contient donc pas de théine et peut être apprécié toute la journée. Il est très réputé pour sa concentration en **antioxydants** et **polyphénols**.

De plus, il **ne contient pas de caféine** et est faible en tanins. Ce thé permet de stimuler les niveaux de glutathion, favorisant la désintoxication du foie et l'élimination des toxines dans le corps ; ainsi que de stabiliser les radicaux libres.

44 Le thé vert



Le thé vert est le **plus soutenu par les pharmacies**. En effet, il permet de favoriser la perte de poids, protéger les dommages dû au soleil comme la thyroïde.

De plus, le thé vert protège les tendons et les ligaments, l'estomac ainsi que le niveau de sucre dans le sang. Il est un excellent **antioxydant**. Le thé vert est également l'aliment qui contient le plus de molécules anti-cancéreuse et pourrait favoriser la prévention de la maladie d'Alzheimer.

45 Les tocotrienols



Le tocotrienol est un **antioxydant** qui permet de garder une bonne santé artérielle, est un anti-inflammatoire et peut réduire le cholestérol. Les tocotrienols sont des **semblables à la vitamine E**.

De plus, ils permettent de diminuer les boules de sang, la formation des tumeurs, des lésions de l'ADN et cellulaires. Ils permettent également de diminuer les cellules du cancer du sein ainsi que celui de la prostate. Enfin, les tocotrienols font baisser le taux de cholestérol.

46 Le vinaigre de Cidre



Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir de **pommes** fraîches et écrasées. Il est un nettoyant naturel et contient beaucoup de probiotiques. Le vinaigre de cidre permet d'améliorer les troubles digestifs, favorise une peau saine et est un anti-inflammatoire.

Il contient du **potassium, phosphore, calcium, magnésium, soufre, fer, fluor** ... Il permet de lutter les vertiges, les chaleurs de la ménopause, les varices, les sueurs nocturnes, les brûlures d'estomac, la cellulite, le cholestérol, stimuler la digestion mais encore soulager les crampes musculaires.

47 Le maté



Le yerba maté est un thé qui provient du **Paraguay** et possède de nombreuses vertus. Par exemple, détoxifier le sang, réguler l'appétit, faciliter la digestion, augmenter l'endurance ou renforcer le système immunitaire.

Le maté est un thé qui sert également de tonique et de diurétique. Il contient de nombreux **antioxydants**, des **oligo-éléments** et de la **caféine**. Le maté possède les mêmes valeurs nutritives que le café et le chocolat.