

Les bienfaits pour la santé de la consommation d'herbes fraîches

Автор(и): Растителна защита
Дата: 05.01.2023 Брой: 1/2023



Les herbes vertes – persil, céleri, aneth et basilic – sont pauvres en calories, sans graisse et faibles en sodium, ce qui en fait une aide excellente pour les régimes et le maintien d'une alimentation saine.

Le persil est l'une des herbes les plus couramment utilisées. Son centre de domestication est considéré comme étant la Méditerranée. Il est connu de l'humanité depuis plus de deux millénaires. Pour les anciens Grecs, c'était une plante sacrée. À cette époque, il était principalement utilisé comme plante médicinale. Les anciens Romains l'utilisaient pour traiter les maladies rénales. Ce n'est qu'au Moyen Âge qu'il a commencé à être utilisé comme herbe culinaire. Le persil contient plus de vitamine C que les oranges. La dose quotidienne requise pour une personne est contenue dans 20 à 30 g de la plante. C'est une source de flavonoïdes et

d'antioxydants – lutéoline, apigénine, acide folique, vitamines B1, B2, K, A, PP. Il contient également du fer, du potassium, du calcium, du phosphore, du zinc, de l'alpha- et bêta-carotène, de la lutéine et de la zéaxanthine. D'autres composés importants dans sa composition sont l'apiine, le chrysériol et les huiles essentielles contenant du limonène, de la myristicine, de l'eugénol et de l'alpha-thujone. La myristicine protège le corps de l'action des radicaux libres. Les huiles essentielles neutralisent les agents cancérogènes, tels que les benzo(a)pyrènes contenus dans la fumée de cigarette. Tout cela classe le persil parmi le groupe des superaliments qui protègent contre le cancer. Grâce à l'acide folique, l'herbe ralentit la division cellulaire, ce qui provoque certains types de cancer. Elle a des propriétés thérapeutiques pour les reins et la vésicule biliaire, soutient la fonction du cœur et du système circulatoire. Elle est recommandée en cas d'anémie. Elle abaisse la pression artérielle et améliore le métabolisme lipidique. Le persil a un fort effet anti-inflammatoire et est utilisé pour le traitement de la polyarthrite rhumatoïde et de l'arthrose, de diverses infections et des rhumes. Il élimine les toxines et nettoie les vaisseaux sanguins, les articulations et le foie, renforçant considérablement l'immunité.



Le céleri

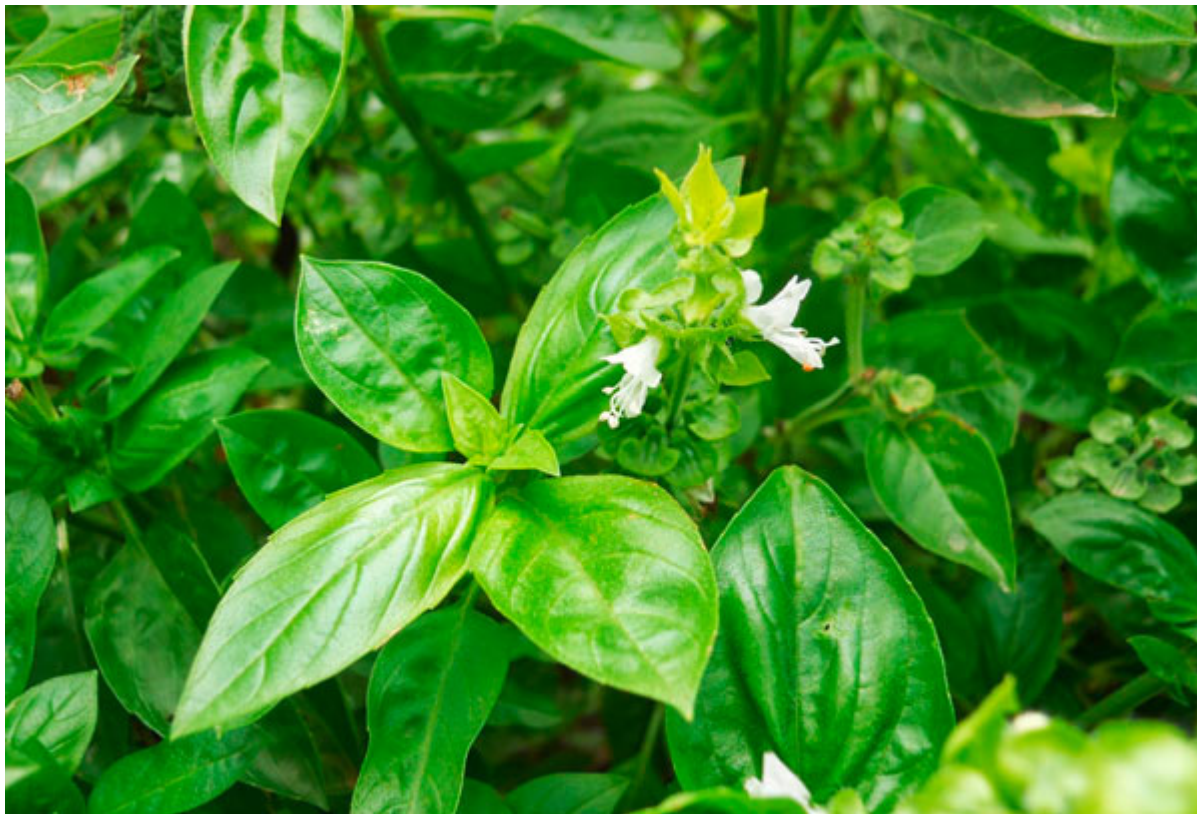
L'espèce a été cultivée à partir du céleri sauvage. Comme le persil, il est originaire de la région méditerranéenne de l'Europe du Sud et de l'Afrique du Nord, ainsi que des zones à l'est de l'Himalaya. Les anciens Grecs l'utilisaient comme médicament et pour fabriquer des couronnes de laurier pour les athlètes. Plus tard, son utilisation comme aliment a commencé. En Europe, il est populaire comme aliment et assaisonnement

depuis le 18e siècle. Le céleri est une source de vitamine C, de fibres, de potassium, de molybdène, de manganèse et de vitamine B6. Il a une teneur exceptionnellement élevée en vitamine A, et ses tiges sont une riche source de vitamines du groupe B – B1, B2, B6, acide folique, calcium, magnésium, fer, phosphore, sodium et acides aminés essentiels. Il contient toute une palette de nutriments bénéfiques. Le céleri aide à abaisser la pression artérielle. Les minéraux précieux dans son jus neutralisent l'acidité dans le corps et normalisent le pH. Il est connu pour ses effets bénéfiques dans la lutte contre les cellules cancéreuses – il arrête leur croissance. C'est un puissant antioxydant et combat les radicaux libres en supprimant la croissance et la nutrition des cellules malignes. Le jus de céleri s'est avéré efficace pour réduire les taux de cholestérol sanguin.



L'aneth provient du sud de la Russie, de l'Afrique occidentale et de la région méditerranéenne, mais il est également mentionné dans la Bible et dans les papyrus de l'Égypte ancienne. Les anciens Romains donnaient de l'aneth aux gladiateurs pour les rendre endurants et forts. Dans l'ancienne Babylone, l'herbe était cultivée à des fins médicinales, et Hippocrate connaissait les propriétés curatives de l'aneth et l'utilisait dans une recette pour désinfecter la bouche. L'aneth a une teneur élevée en vitamines C, B1, B2, E, PP, P, carotène (provitamine A) et en sels minéraux de potassium, calcium, phosphore et fer, ainsi qu'en acide folique (vitamine B9). L'huile d'aneth contient de la carvone, du d-limonène, de l' α -phéllandrène, du carvéol, de la dihydrocarvone, de l' α -terpinène, du dihydrocarvéol, du dillapiol, de l' α -pinène, du dipentène, de l'isoeugénol. L'aneth a une teneur

élevée en monoterpènes et en flavonoïdes, connus pour leurs propriétés protectrices contre les radicaux libres et les cancérigènes. Selon les recherches, les monoterpènes activent la sécrétion de l'enzyme glutathion S-transférase, efficace pour neutraliser les cancérigènes. L'aneth a un effet antioxydant. Il est utilisé en cas d'insuffisance vasculaire chronique et comme agent prophylactique contre les crises d'angine de poitrine. Il a été prouvé qu'il renforce les vaisseaux sanguins et réduit l'hypertension artérielle. La teneur élevée en acide ascorbique et en sels de fer dans l'aneth le rend indispensable dans l'alimentation thérapeutique des patients anémiques.



Le basilic

La patrie du basilic est les tropiques d'Asie et d'Afrique. En Europe, il est cultivé depuis des siècles. C'est une source de vitamine C, de fer, de calcium, de magnésium et de potassium, c'est pourquoi il est conseillé de le consommer frais dans des plats, des salades, des purées, des jus ou des smoothies, en combinaison avec d'autres légumes et fruits. Le basilic a des effets antiseptiques, antispasmodiques, analgésiques, anti-inflammatoires et légèrement stimulants. Il est utilisé dans les affections infectieuses et inflammatoires des voies génito-urinaires et respiratoires, en cas de fatigue et de dépression. Pris à fortes doses, il est toxique. En usage externe, il est utilisé comme cataplasme pour les éruptions cutanées et les œdèmes. Selon la médecine populaire bulgare, le jus de feuilles de basilic frais est utilisé dans les inflammations purulentes de l'oreille moyenne, ainsi que dans les plaies difficiles à guérir.