

<https://www.amessi.org/les-incroyables-vertus-de-la-figue-et-du-gingembre>



# Les incroyables vertus de la figue et du gingembre

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : dimanche 5 mai 2019

Date de parution : 1 av. J.C.

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Cultivée depuis des millénaires dans le bassin méditerranéen et en Californie depuis le début du 20e siècle, la figue est un véritable aliment santé. Le gingembre dans la médecine traditionnelle chinoise est considéré comme une épice qui tonifie le yang.**

Cette phrase, énigmatique pour la plupart d'entre nous, s'inscrit dans une conception spécifiquement chinoise, selon laquelle nous sommes ce que nous mangeons et tous les aliments sont de potentiels médicaments.

## Sommaire

- [Valeur nutritive](#)
- [\\*\\*\\*La figue est très riche en fibres et minéraux, surtout en potassium](#)
- [Figues et santé](#)
- [Les fibres aident dans tous les aspects de la digestion.](#)
- [La consommation régulière de figues contribue :](#)
- [Les incroyables vertus du gingembre](#)
- [Le gingembre dans la médecine traditionnelle chinoise](#)
- [Le gingembre contre les maladies de civilisation](#)
- [La popularité du gingembre](#)
- [Conseil pratique pour se réchauffer l'hiver...](#)
- [Pour se réveiller le matin](#)

## Table des matières

- [Valeur nutritive](#)
- [\\*\\*\\*La figue est très riche en fibres et minéraux, surtout en potassium](#)
- [Figues et santé](#)
- [Les fibres aident dans tous les aspects de la digestion.](#)
- [La consommation régulière de figues contribue :](#)
- [Les incroyables vertus du gingembre](#)
- [Le gingembre dans la médecine traditionnelle chinoise](#)
- [Le gingembre contre les maladies de civilisation](#)
- [La popularité du gingembre](#)
- [Conseil pratique pour se réchauffer l'hiver...](#)
- [Pour se réveiller le matin](#)

'>

On retrouve des traces de la figue depuis les temps bibliques en passant par toutes les Anciennes civilisations (égyptienne, grecque, romaine).

Il existe plus de 150 variétés de figes dont la couleur varie du blanc au violet foncé. La valeur nutritive serait sensiblement la même quelque soit la variété, mais les fruits à la couleur plus foncée seraient plus riches en antioxydants.

## Valeur nutritive

**\*\*\*La figue est très riche en fibres et minéraux, surtout en potassium**

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé pour 240 grammes de figue fraîches :

- Fibres - 30%
- Potassium - 15%
- Manganèse - 15%
- Vitamine B6 - 13%
- Magnésium - 10%
- Vitamine E - 10%

**La figue contient également, de petites quantités de calcium, vitamine C et A.**

(la concentration des éléments nutritifs augmente dans le fruit séché et nécessite donc une consommation moindre pour le même apport).



## Figes et santé

La richesse de la figue en fibres et en potassium sont les principaux éléments nutritifs contribuant à prévenir de nombreuses affections.

## Les fibres aident dans tous les aspects de

## la digestion.

Elles permettent de mieux absorber les nutriments et contrôlent le taux de sucre absorbé durant le repas, l'empêchant d'augmenter trop rapidement. Les fibres protègent également de nombreuses affections intestinales et les études démontrent qu'une consommation élevée en fibres protège des affections cardiovasculaire.

L'alimentation occidentale est généralement beaucoup trop riche en sodium et favorise les affections cardiaques, une bonne façon de contrecarrer les effets dans l'organisme d'une trop haute consommation de sodium, est d'augmenter la consommation de potassium que l'on retrouve en bonne quantité dans la figue.

## La consommation régulière de figues contribue :

à abaisser l'hypertension artérielle,  
contrôler le cholestérol,  
soulager la constipation,  
prévenir le cancer du côlon,  
contrôler le taux de glucose dans le sang et prévenir l'apparition du diabète de type II

Selon Raymond Dextreit, la figue se révèle un aliment « équilibrant ». laxative et pectorale, elle constitue un important draineur des voies respiratoires et intestinales.

Une figue cuite dans l'eau, ou mieux, dans du lait, puis coupée en deux et appliquée bien chaude sur un abcès ou un furoncle, en hâtera la maturation. Autre conseil de Raymond Dextreit, pour calmer la toux et les maux de gorge, on peut préparer un sirop en utilisant 5 figues sèches que l'on fera cuire dans un bol d'eau, jusqu'à réduction du liquide en sirop.

La figue fraîche ne se conserve pas très longtemps, elle doit être consommée dans la semaine qui suit la cueillette. Dans les régions nordiques il est difficile de se procurer des figues fraîches, mais les figues sèches sont largement distribuées. Choisir de préférence des figues de culture biologique ou garanties sans sulfites.

Il existe de nombreuses façons de consommer la figue. Fraîche, sèche, seule ou en combinaison avec des noix, du fromage de chèvre, ajoutée aux céréales, dans la salade, les desserts. Les possibilités sont infinies.



# Les incroyables vertus du gingembre

## Le gingembre dans la médecine traditionnelle chinoise

Selon l'ancienne médecine traditionnelle chinoise, le gingembre est considéré comme une épice qui tonifie le yang.

Cette phrase, énigmatique pour la plupart d'entre nous, s'inscrit dans une conception spécifiquement chinoise, selon laquelle nous sommes ce que nous mangeons et tous les aliments sont de potentiels médicaments. Dans cette optique, une bonne pratique médicale ne peut être donc que préventive, veillant à préserver l'équilibre entre les deux forces complémentaires et opposées qui règnent dans l'homme et l'Univers tout entier : le yin et le yang.

Le yin représente tout ce qui est froid, féminin, sombre, passif, négatif, etc., et le yang tout ce qui est chaud, masculin, lumineux, actif, positif. Quand ces deux forces sont en déséquilibre, la santé est en danger. Pour corriger un excès de yin, il faut apporter du yang et pour corriger un excès de yang, il faut du yin.

Le gingembre est en mesure d'apporter du yang et donc de réchauffer et de tonifier.

Capable de provoquer la sudation, il est utilisé entre autres pour combattre les maladies de refroidissement. Le rhizome du gingembre est aussi fréquemment utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise contre les douleurs abdominales, la nausée et les vomissements.

Cette panacée de la médecine asiatique mérite d'être davantage connue et utilisée chez nous...

## Le gingembre contre les maladies de civilisation

En Occident, le gingembre n'était jusqu'ici valorisé que pour sa réputation de présumée plante aphrodisiaque, mais il dévoile aujourd'hui toutes ses vertus aux scientifiques du monde entier.

En France, le gingembre est utilisé principalement comme une épice. Or, la plupart d'entre nous ne savent pas que cet aliment possède de précieux nutriments qui peuvent nous permettre de combattre une partie de ce que l'on a coutume d'appeler les « maladies de civilisation ».

Les études et les recherches se sont en effet multipliées ces dernières décennies.

Elles mettent en lumière les propriétés digestives, antioxydantes, anticancéreuses, anti-inflammatoires, fluidifiantes, anti-cholestérol, anti-émétiques (contre les nausées), antiulcéreuses -entre autres !- du rhizome (c'est-à-dire la tige souterraine).

La partie utilisée dans le gingembre correspond en effet au rhizome de cette plante qui pousse sous les climats tropicaux.

## La popularité du gingembre

De plus en plus de gens en sont conquis. Certains le consomment pour son arôme camphré et parfois citronné, pour donner une touche exotique aux différentes préparations culinaires, d'autres pour ses vertus thérapeutiques, notamment digestives...

Bref, l'utilisation du gingembre se justifie et peut être appréciée à différents niveaux, d'autant qu'il est difficile de s'en lasser.

Il en existe de différents types (de la Jamaïque, d'Australie...) et il s'utilise sous plusieurs formes -frais, séché ou confit. Son goût très particulier s'accorde avec la plupart des aliments, salés mais aussi sucrés (n'oublions pas que le gingembre est appelé le « poivre du pâtissier » !).

Le gingembre fait donc partie des aliments-santé, c'est-à-dire de ces aliments qui possèdent des vertus thérapeutiques. Pratique et d'utilisation facile, ce rhizome bienfaisant peut être consommé régulièrement ; cela nous permettrait de prévenir ou de soigner un grand nombre de désagréments, tout en donnant du caractère à certaines de nos préparations culinaires.

## Conseil pratique pour se réchauffer l'hiver...

On peut boire une infusion de gingembre, éventuellement additionnée de cannelle, lorsque les températures descendent. Cette boisson chaude permet de réchauffer l'organisme.

## Pour se réveiller le matin

Pour démarrer la journée en pleine forme, buvez du gingembre ! Râpez un morceau de gingembre frais (la quantité dépend de vos goûts) et préparez une décoction. Cela réveillera votre énergie et vous donnera du tonus.

Pour aller plus loin : Alessandra Moro Buronzo, Les incroyables vertus du gingembre



## Les incroyables vertus de la figue et du gingembre

---

[source :](http://www.huffingtonpost.fr/alessandra-moroburonz/vertus-gingembre_b_2695243.html) [http://www.huffingtonpost.fr/alessandra-moroburonz/vertus-gingembre\_b\_2695243.html]

<http://www.huffingtonpost.fr>

source :<http://www.masantenaturelle.com/chr...> [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/figues.php]