

## GOYAVES

‘‘La plupart d’entre nous (en Inde) connaissons les bienfaits de la goyave. Mais nous ne sommes pas au courant du fait que même les feuilles de goyave ont plusieurs propriétés médicinales et offrent tout un tas de bienfaits pour la santé. Etant bourrées d’antioxydants, d’agents antibactériens et antiinflammatoires ainsi que de tanins bénéfiques, les feuilles fraîches de goyave sont considérées comme un anti-douleur naturel. Les particules chimiques de ces feuilles telle que les polyphénols, les caroténoïdes, les flavonoïdes et les tanins sont extrêmement efficaces dans le traitement de diverses maladies.

Vu les effets secondaires résultant de l’usage des médicaments conventionnels, les végétaux – dont la feuille de goyave - sont en train - de plus en plus - d’être considérées comme solution contre diverses maladies. Vu ses propriétés médicinales, le supplément de feuilles de goyave est de nos jours disponible sous forme de capsules et de thé.

**Les bienfaits sanitaires des feuilles de goyave**

Vu leurs propriétés médicinales, les feuilles de goyaves sont considérées comme traitement végétal contre plusieurs maladies. Voici les bienfaits sanitaires des feuilles de goyave :

**1 Aide à perdre du poids**

Les feuilles de goyave aident à perdre du poids en empêchant aux amidons complexes de se convertir en sucres. Cette conversion se fait par la décomposition des hydrates de carbone - dans le foie – pour leur utilisation par le corps, et les feuilles de goyave empêchent la transition de ces substances de l’état de carbohydrates à celui de composantes utilisables.

**2 Bénéfique pour les diabétiques**

Selon une recherche menée par l’institut central Yakult au Japon, le thé de feuilles de goyaves peut efficacement diminuer le taux de glucose sanguin chez les diabétiques en réduisant l’activité de l’enzyme alphaglucosidase. En outre, ça empêche l’absorption de sucrose et de maltose par le corps, diminuant ainsi le taux de sucre. Boire du thé de feuilles de goyave pendant 12 semaines baisse le taux de sucre sanguin sans augmenter la production d’insuline.

**3 Diminue le cholestérol**

La recherche scientifique a démontré que boire du thé de feuilles de goyave pendant 3 mois peut mener à la réduction de la LDL ou mauvais cholestérol

## GOYAVES

ainsi et celle des triglycérides sans pour autant nuire au bon cholestérol. A part ça, les feuilles de goyave représentent un puissant tonifiant pour le foie.

### **4 Traite la diarrhée et la dysenterie**

Les feuilles de goyave sont un traitement végétal contre la diarrhée et la dysenterie. Pour traiter la diarrhée, faire bouillir 30 grammes de feuilles de goyave avec une poignée de poudre de riz dans un à deux verres d'eau ; potion à boire deux fois par jours. En cas de dysenterie, couper les racines et les feuilles du goyavier pour les faire bouillir pendant 20 minutes à une température de 90°C. Filtrer pour récupérer le liquide à boire modérément jusqu'à être soulagé.

(La plupart des riz consommés aujourd'hui sont « raffinés » et dépourvus d'une bonne partie de leurs propriétés. (traducteur))

### **5 Aide à digérer**

Le thé de feuilles de goyave aide à digérer en simulant la production de l'enzyme digestive. Les puissants agents antibactériens tuent les bactéries présentes dans la muqueuse intestinale et arrêtent la prolifération des enzymes toxiques par bactérie. Les feuilles de goyave sont particulièrement bénéfiques en cas d'intoxication alimentaire, de vomissement et de nausée tout comme c'est un laxatif. Pour soulager les douleurs stomacales, bouillir 8 feuilles de goyave dans un 1,5 litre d'eau à boire trois fois par jour.

### **6 Traite la bronchite**

Le thé de feuilles de goyave est efficace pour le traitement de la bronchite car ça débouche les poumons, libère le mucus et calme la toux.

### **7 Soigne la carie dentaire, les maux de gorge et la maladie gingivale**

Vu leurs propriétés antiinflammatoires, les feuilles fraîches de goyave peuvent soulager - les maux dentaires, soigner les gencives et les plaies buccales et traiter les douleurs gutturales - quand elles sont utilisées pour le gargarisme. L'agent antibactérien contenu dans ces feuilles protège la denture et les gencives et sert par conséquent d'ingrédient dans les dentifrices et les rafraîchisseurs buccaux. Il est même possible de faire une pâte maison à base de feuilles de goyave pour s'en brosser les dents et les gencives.

### **8 Bénéfique contre la dengue**

Les feuilles de goyave peuvent être un remède naturel contre la dengue car l'extrait de feuilles de goyave peut augmenter le nombre de plaquettes sanguines

## GOYAVES

sans qu'il y ait la moindre toxicité. Pour cela, 9 feuilles de goyave doivent être bouillies dans la quantité équivalente à 5 verres d'eau jusqu'à ce qu'il ne reste que l'équivalent de 3 verres. Après avoir filtré et laissé refroidir, un verre de cette potion doit être donné au patient trois fois par jour.

### **9 Cancer de la prostate**

Les feuilles de goyave peuvent être bénéfiques en cas de cancer de la prostate et en cas d'hypertrophie prostatique.

### **10 Réduit les allergies**

Les feuilles de goyave empêchent la libération de l'histamine. En outre, les composantes trouvées dans les feuilles de goyave sont efficaces pour bloquer toute forme de réaction allergique.

### **11 Boost la production spermatique**

La consommation du thé de feuilles de goyave s'est avérée efficace pour l'augmentation de production spermatique, aidant ainsi à la conception.

### **12 Soigne les plaies et infections**

Les feuilles de goyave ont de grandes propriétés curatives pouvant aider à traiter les blessures telles que les coupures, écorchures etc. Leurs agents antibactériens préviennent l'infection et accélèrent le processus de cicatrisation. Le thé de feuilles de goyave peut aussi aider à traiter l'infection de l'oreille.

### **Traite l'acné et les points noirs**

Pour ce qui est des soins dermatologiques, les feuilles de goyave peuvent grandement aider à améliorer l'état de votre peau tout comme elles traitent divers désordres dermatologiques. Les quatre titres suivant parlent de leurs bienfaits sur la peau.

### **13 Traite l'acné et les points noirs sur l'ensemble de la peau**

L'acné et les points noirs sont assez gênants si l'on considère l'altération de l'apparence qu'ils causent. Les feuilles de goyave sont efficaces pour éliminer l'acné et les points noirs dermatologiques. Elles contiennent un antiseptique qui peut tuer la bactérie causant l'acné. Pour cela, faites une purée de feuilles de goyave et appliquez-la sur l'acné et les points noirs. Après un moment, rincez avec de l'eau. Il faudra faire cela quotidiennement jusqu'à ce que la peau soit traitée.

## GOYAVES

**14 Enlève les points noirs nasaux**

En guise de traitement, on peut mélanger les feuilles de goyave avec un peu d'eau et en user comme maquillage nasale pour enlever les points noirs.

**15 Antivieillessement**

Les feuilles de goyave contiennent des antioxydants - qui détruisent les radicaux libres nuisibles à la peau – retardant ainsi le vieillissement de votre peau et améliorant sa texture et son tonus. Une décoction de feuilles de goyaves mûres peut être appliquée sur la peau pour la renforcer.

**16 Soulage les démangeaisons**

Les démangeaisons peuvent mener à de sérieux problèmes si elles ne sont pas traitées immédiatement. Les feuilles de goyave sont une cure instantanée pour se débarrasser des démangeaisons car ces feuilles contiennent des composantes anti-allergènes.

**Bienfait des feuilles de goyave pour les cheveux**

Etant riches en nutriments et antioxydants, les feuilles de goyave promeuvent une croissance capillaire saine.

**17 Remède naturel contre la perte de cheveux**

Pour stopper la perte de cheveux, faire bouillir une poignée de feuilles de goyave dans un litre d'eau pendant environ 20 minutes. Une fois refroidi, appliquer cela sur le cuir chevelu et masser rigoureusement.

*(Traduction achevée le 9 Sofar 1443)*