

Les bienfaits du raisin

Bien sucré, gorgé de soleil, le raisin est le fruit incontournable de l'automne. En croquer c'est s'assurer la pleine forme et une mine resplendissante!

Pour le tonus

Le raisin est le fruit de l'énergie par excellence, car il contient de nombreux sucres facilement assimilables (glucose et fructose) ainsi que de nombreuses vitamines et oligo-éléments. C'est pourquoi a un rôle bénéfique sur le fonctionnement du système nerveux et musculaire.

Fruit du tonus, il est indiqué pour tous ceux dont les besoins énergétiques sont importants, comme les enfants en pleine croissance et les sportifs.

En cure, à l'automne, il permet de mieux résister à tous les petits maux de l'hiver.

Pour la santé

Très riche en polyphénols, puissants anti-oxydants, le raisin possède des vertus protectrices qui agissent à différents niveaux; ils protègent le système cardio-vasculaire en freinant le vieillissement, il limite la formation

du mauvais cholestérol, et améliore la résistance des vaisseaux sanguins.

Par ailleurs, la feuille de vigne est l'ingrédient vedette pour lutter contre l'effet des jambes lourdes, par son action fluidifiante, elle draine les toxines et améliore ainsi la circulation sanguine.

Un peu d'huile dans la salade

L'huile de pépins de raisin pressée à froid est la seule huile au monde qui contient de la procyanidine, l'antioxydant le plus efficace contre l'oxydation de notre peau c'est à dire son vieillissement. Elle possède également des propriétés anti-cholestérol reconnues.

Le raisin est à éviter

- Si vous êtes allergique à l'aspirine, car il contient en grande quantité du salicylate qui est un de ses composants.

- Si vous avez les intestins sensibles, car les pépins sont souvent irritants.

- Si vous souffrez de diabète car il contient beaucoup de sucre.

Le raisin aurait une action bénéfique sur l'émail des dents, grâce à sa teneur en

acide oléanique, les bactéries n'ont qu'à bien se tenir!

Les principaux germes mis en cause dans la survenue des caries dentaires seraient annihilés par l'acide oléanique.

Mangez du raisin en fin de repas.

De nombreuses vertus médicales

La consommation de raisin pourrait s'avérer utile pour préserver le coeur, il protégerait contre l'hypertension artérielle résultant d'une alimentation trop riche en sel. Grâce aux flavonoïdes qu'il renferme, il aurait une capacité protectrice et anti-inflammatoire sur le coeur.

Il est également diurétique, grâce à sa richesse en potassium et sa pauvreté en sel ce qui en fait un excellent draineur. Il est également laxatif car très riche en fibres (0,3 gr/100 g) présentes dans la peau et les pépins.



Une cure bénéfique

Pour les puristes il existe une cure uvale où l'on ne mange que du raisin à chaque repas pendant environ 20 jours avec un temps de préparation pour l'organisme 3 jours avant ainsi qu'un temps de fin de diète de trois jours également. Mais il vaut mieux si vous êtes tentés, suivre cette cure dans l'une des nombreuses stations uvales du Rhône ou dans les vallées de la Garonne. Les personnes qui ont suivi ce genre de cure disent avoir perdu jusqu'à trois kilos par semaine, avoir retrouvé un teint éclatant, être plus calmes et moins fatigués.

Bon à savoir

Le raisin est l'un des fruits les plus riches en glucides, avec la figue fraîche et la banane.

Les polyphénols sont présents en plus grande quantité dans le raisin noir.

Pour reconnaître une bonne huile d'une mauvaise, une huile de pépins de raisin de bonne qualité doit avoir un goût de noisette de raisin et de marc, de banane mûre et de beurre frais.

Le vin : à consommer avec modération !

Il nous faut aussi parler du vin, car il existe en médecine le paradoxe français:

Dans la plupart des pays une consommation importante de graisses saturées est liée au taux de mortalité importants pour les maladies cardiovasculaires.

Ce phénomène ne se rencontre pas en France où l'on boit du vin rouge, et encore moins dans le Sud-Ouest où la mortalité coronarienne est faible malgré une consommation importante de graisses saturées (foie gras, confits, cassoulets.) Ce paradoxe semble s'expliquer par une consommation régulière et modérée de vin rouge. Grâce toujours aux polyphénols contenus dans le vin qui ont une action protectrice sur le coeur.

En outre, selon une étude américaine, le vin rouge réduirait la dégénérescence neuronale liée à la maladie d'Alzheimer. Plus précisément le Cabernet Sauvignon, diminuerait la détérioration de la capacité de mémoire.

Selon des chercheurs hollandais le vin allonge l'espérance de vie. Les hommes buvant un verre de vin par jour, auraient une espérance de vie supérieure de 3,8 années par rapport à ceux n'en buvant pas.

Bien sûr l'abus d'alcool reste mauvais pour la santé!

Une consommation modérée est bénéfique alors qu'une consommation excessive est néfaste!

Sylvie Viron

