

SÉSAME



Sésame (*Sesamum indicum*)

Entièrement comestible, le sésame est surtout réputé pour ses graines et l'huile qui en est tirée. Ses bienfaits nombreux proviennent de sa richesse en vitamines, fer, protéines et acides gras essentiels.

Cité dans leurs textes fondateurs et utilisé par les médecines indienne et chinoise depuis plus de 5 000 ans,

le sésame est reconnu pour ses effets antioxydant, analgésique et anti-inflammatoire, hypocholestérolémiant et émoullient.

Il contribuerait à faciliter le bon fonctionnement du foie, du cœur, du cerveau et du système nerveux ; à stimuler la mémoire et l'activité intellectuelle ; à détoxifier le foie ; à faciliter le transit intestinal.

CURCUMA GINGEMBRE POIVRE NOIR



**Curcuma (*Curcuma longa*),
gingembre (*Zingiber officinale*),
poivre noir (*Piper nigrum*)**

Renommées individuellement, ces trois plantes fonctionnent en synergie pour en maximiser les bienfaits sur l'organisme ; la pipérine facilitant l'assimilation de la curcumine.

Les pharmacopées indienne et chinoise citent, depuis des

millénaires, le gingembre et le curcuma pour leurs propriétés anti-inflammatoire (pour le système digestif et les articulations), cicatrisante, digestive et antivirale.

Leur consommation régulière, associée à celle du poivre noir, contribue à soutenir le système immunitaire et augmenter les défenses naturelles.