

## UN ARBRE MIRACLE

# LE JUJUBIER

---



### HISTOIRE

Fruit du paradis (Adam et Ève l'auraient croquée plutôt qu'une pomme), la jujube est utilisée depuis des millénaires dans les zones tropicales et sud-tropicale d'Asie, du Moyen-Orient, en Amérique du Sud, ceci pour lutter contre les troubles gastro-intestinaux et parasitaires. On dit que les branches ont servi à fabriquer la couronne du Christ, et, selon les Musulmans, il pousse au paradis.

Originaire de Chine, le jujubier est un arbre fruitier appartenant à la famille des Rhamnaceae. On retrouve principalement cet arbre dans les zones tropicales et subtropicales d'Asie et d'Amérique. De nos jours, cet arbre est aussi cultivé en Europe et en Afrique du nord. Un jujubier est généralement un petit arbre avec de petits pétales vert-jaunâtre et des fruits de drupe qui sont de la taille d'une date et vont du brun au noir violacé.

La chose la plus étonnante à propos du jujubier est qu'il a plus de 10.000 ans d'histoire, et dans cette histoire, plus de 400 zones de culture différentes ont été trouvées.

### PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

La jujube est riche en vitamines et possède de nombreux bienfaits. Sa consommation pourra ainsi vous permettre d'avoir de la vitamine A, de la vitamine C, du fer et du calcium.

Les bienfaits les plus intéressants de la jujube sont sa capacité à traiter le cancer, à améliorer la condition de la peau, à aider à perdre du poids, nettoyer le sang, soulager le stress, stimuler le sommeil, renforcer l'immunité, protéger le foie, augmenter la densité minérale osseuse et détoxifier le corps ; il nettoie le sang de tous les microbes virus, bactéries, parasites etc...

La jujube est un fruit qui regorge de bienfaits. Avec 79 calories pour 100g, c'est un fruit qui possède beaucoup de fer, de sodium et de potassium. Utilisé autrefois dans la confection de remèdes, ce fruit est capable de traiter bien des maux comme le traitement de l'insomnie, l'élimination de l'anxiété, le contrôle de l'obésité et le traitement des infections respiratoires.

Ce fruit ayant des propriétés antioxydantes, il lutte contre le développement des radicaux libres et favorise une bonne santé. Le thé de jujube est également connu pour contrer les effets indésirables liés au cancer. Enfin, cerise sur le gâteau, la jujube peut traiter des problèmes de peau, comme le psoriasis, l'eczéma et l'acné.

Plus de 250 études, dont la plupart in vitro (en laboratoire), ou sur des animaux, et quelques-unes chez l'homme, indiquent que la jujube serait antioxydante et anti-inflammatoire, explique Raphaël Gruman. Elle serait aussi antivirale et antibactérienne, protectrice pour le cœur et le cerveau (en limitant l'inflammation et l'athérosclérose, et en favorisant la circulation du sang), antihypertension, anticholestérol et anticancer. Enfin, consommée sans sucre, elle préviendrait la plaque dentaire. Plus largement, ses antioxydants améliorent la souplesse des vaisseaux sanguins, mais c'est le cas de la plupart des fruits. Quant à ses prétendues vertus aphrodisiaques, c'est une légende qui repose sur ses grains, symbole de vie et de fertilité. Ses antioxydants pourraient réduire les troubles de l'érection,

C'est principalement à un ensemble de polyphénols antioxydants puissants, dont les anthocyanines et les tanins, que la jujube doit ses vertus. Ils luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation. La jujube renferme aussi en abondance de la punicalagine, un agent antigrippe qui lui est spécifique. Enfin, elle contient de l'acide ellagique, anticancer présent dans d'autres fruits mais en plus petites quantités. Cette synergie, plus active que les molécules prises isolément, est renforcée par la vitamine C du fruit. Son potassium, enfin, est anti-hypertension.

Si vous ne souhaitez pas avoir le covid 19, ou si vous souhaitez en guérir le plus vite possible, c'est le remède qu'il vous faut, à consommer à raison de 2 verres de jus par jour.

Mais vous pouvez aussi essayer une infusion de persil bio. Que ne feriez-vous pas pour rester en bonne santé ...



## PROPRIÉTÉS GUSTATIVES

Vous devez absolument goûter le miel de jujube. Ce miel du jujubier du Yemen, autrement appelé en arabe «*sidr al maliki*», est réputé pour ses nombreuses propriétés et sa qualité. Il est considéré par beaucoup comme le meilleur miel du monde.

Ce miel monofloral est surtout utilisé pour ses vertus thérapeutiques, mais peut aussi être utilisé, malgré son prix, pour le plaisir. On l'utilise principalement pour traiter les troubles digestifs et la récupération post-accouchement.

Sa couleur, variant du jaune doré au brun, renforce l'image qu'on lui donne de produit précieux. On le surnomme à juste titre «*l'or du Yemen*».