

Pourquoi devons-nous consommer les alicaments naturels ?

« Que ton aliment soit ton premier remède ; il est des maladies qui ne se soignent que par l'alimentation ». Bien avant notre ère, Hippocrate avait déjà trouvé la solution idéale pour une alimentation saine et équilibrée qui satisferait à la fois notre besoin en alimentation et notre besoin de bien-être. Aujourd'hui, on parle de plus en plus des alicaments. Ceci vient du fait qu'en plus de leurs propriétés nutritives, les alicaments présentent également des vertus médicales ou thérapeutiques. Il existe deux sortes d'aliments. Il s'agit des [aliments industriels et des alicaments naturels](#). La nature porte en son sein tout ce dont nous avons besoin pour satisfaire nos besoins sur les plans nutritionnel et médical. C'est pour cette raison que nous allons vous parler des alicaments naturels, très bénéfiques pour notre santé.

C'est quoi un aliment naturel ?

Le mot aliment est une combinaison contractée des mots « aliment » et « médicament ». Cette contraction cadre bien avec l'esprit des alicaments naturels qui sont des produits alimentaires possédant des propriétés thérapeutiques. Cependant, pour mieux comprendre l'essence même de ce mot, il faut remonter à la médecine traditionnelle développée depuis des siècles.

En effet, le principe des alicaments naturels n'est pas loin de celui de la médecine traditionnelle chinoise. Ce n'est plus un secret depuis des siècles que les Chinois ont une médecine traditionnelle très riche et très performante. Ils connaissaient déjà en plus des valeurs nutritionnelles, les vertus des différents alicaments naturels. Ainsi, les Chinois exploitaient les propriétés des aliments pour prévenir et guérir des maladies. Certains fruits, légumes et plantes sont des alicaments naturels présents dans la médecine traditionnelle depuis toujours. C'est le même principe qui est repris et développé à travers les alicaments naturels aujourd'hui.

Actuellement, le principe n'a pas évolué, il a plutôt suscité une prise de conscience. Avec des études scientifiques, il a été prouvé que les alicaments naturels regorgent d'immenses vertus sur le plan nutritionnel. On y retrouve les protéines, les antioxydants, le fer et toutes les autres substances nutritives nécessaires à la bonne santé. Même si le mot aliment est en train d'être récupéré par les industries, il n'en demeure pas moins que le principe d'aliment naturel garde toute son essence.

Liste d'aliments naturels

Il existe plusieurs alicaments naturels. Chacun d'eux a des propriétés et vertus spécifiques. On peut citer par exemple :

- le curcuma ;
- la tomate ;
- le raisin ;
- l'ail ;
- l'oignon ;
- les choux ;

- les agrumes ;
- le thé vert ;
- le vin rouge ;
- le lait de chamelle ;
- le soja ;
- les épinards ;
- la framboise ;
- le poivre noir ;
- le chocolat noir ;
- la quercétine ;
- la grenade ;
- le sélénium ;
- etc.

Exemples de bienfaits d'alicaments naturels

Nous allons particulièrement parler de deux alicaments naturels et de leurs vertus. Il s'agit de l'ail et des choux dont les bienfaits ont été prouvés par des études scientifiques.

L'ail, un alicament anti-cancer

L'ail est un légume de la famille des alliacées. Il est riche en antioxydant et en composés actifs qui protègent l'organisme contre les substances cancérigènes. Pour bénéficier des bienfaits de l'ail, il est conseillé d'en consommer 6 g par jour en l'introduisant dans l'alimentation.

Les choux pour protéger le système cardiovasculaire

Les choux sont de la famille des crucifères. Ils sont très riches en actifs antioxydants et en glucosinolates. Consommer régulièrement les choux limite les troubles cardiovasculaires et optimise l'espérance de vie.

Que ce soit l'ail, les choux et les autres alicaments, il est conseillé généralement de les consommer régulièrement afin de bénéficier de leurs bienfaits. La meilleure façon est de les introduire dans l'alimentation quotidienne.

<https://www.amd-nature.com/devons-consommer-alicaments-naturels%E2%80%89/>