



La plupart du temps, quand nous mangeons de la papaye, nous jetons les graines à la poubelle. Mais c'est parce que nous savons bien peu à quel point elles sont bénéfiques et combien elles peuvent prévenir et guérir une pléthore de maladies liées au foie, aux intestins, aux vers intestinaux et même des maladies comme la dengue. Voici une liste qui illustre les bienfaits des graines de papaye.

Santé du foie

Les graines de papaye contiennent des nutriments qui aident à guérir la cirrhose du foie. Broyez ou écrasez 5 – 6 graines de papaye et prenez-les avec vos aliments ou dans un jus, en particulier, le jus de citron. Vous devriez continuer cela pendant 30 jours. Par ailleurs, manger quelques graines de papaye régulièrement aide à détoxifier le foie et évite les maladies du foie.

Santé des reins

Des chercheurs de l'université de Karachi ont constaté que les graines de papaye peuvent être utilisées pour améliorer la santé des reins et prévenir l'insuffisance rénale. La même chose est également vraie et fait merveille pour les maladies liées à l'empoisonnement des reins.

Propriétés anti-inflammatoires

Les graines de papaye sont anti-inflammatoires, ce qui les rend précieuses pour soulager l'arthrite, les maladies articulaires, les gonflements, les douleurs et les rougeurs.

Propriétés antibactériennes et antivirales

Une petite quantité de graines de papaye s'est avérée capable de tuer des super bactéries comme le E. coli, le staphylocoque et la salmonelle. Elles aident également à combattre les infections virales et guérissent la dengue, la typhoïde et de nombreuses autres maladies. Au Nigéria, les graines de papaye avec du lait est un excellent traitement contre la fièvre typhoïde.

Ces graines ont été abondamment utilisées au Costa Rica pour lutter contre la fièvre Dengue. Le jus de feuilles de papaye peut aider à guérir les mêmes pathologies.

Stopper le cancer

Les graines de papaye contiennent des agents qui empêchent la croissance des cellules cancéreuses et des tumeurs. Elles contiennent de l'isothiocyanate qui fonctionne bien pour les cancers du côlon, du sein, du poumon, de la prostate et la leucémie.

Détruit les parasites

Les graines de papaye contiennent un alcaloïde appelé « Carpaine » qui tue les vers intestinaux et les amibes parasites. Et le fruit de la papaye aide à métaboliser les protéines et rend le tractus gastro-intestinal extrêmement hostile pour la vie et le développement des parasites. Des études ont montré que des enfants du Nigéria se sont débarrassés de parasites de leurs intestins pour 75% d'entre eux en consommant du jus de graines de papaye pendant 7 jours.

Contraceptif naturel

Les graines de papaye sont un excellent contraceptif naturel pour les hommes et les femmes, sans effets secondaires, contrairement aux contraceptifs vendus en pharmacie qui ont de nombreux effets néfastes lors d'une utilisation prolongée. Pendant des siècles, les hommes et les femmes du sous-continent Indien et de régions de l'Asie du sud-est ont traditionnellement utilisé le fruit de la papaye et ses graines comme forme de contrôle des naissances.

Aide à la digestion

Aussi bien les papayes non mûres que les graines de papaye sont riches en enzyme papaïne. La papaïne procure une aide bénéfique pour la digestion des protéines, mais elles sont à éviter pour les femmes de façon continue ou si vous essayez de tomber enceinte.

Pour les hommes, manger une cuillère à café de graines de papaye tous les jours pendant 3 mois peut réduire considérablement la production de spermatozoïdes sans affecter la libido. De plus, cet effet est temporaire : lorsque vous interrompez la prise de graines de papaye, la fertilité revient à la normale.

Faire un jus de papaye

1. Utilisez 2 feuilles de papaye
2. Lavez-les et coupez-les en petits morceaux
3. Ecrasez-les et pressez la pâte à travers un tissu filtrant
4. Vous obtiendrez 2 cuillères à soupe de jus
5. Prenez 2 cuillères à soupe, une fois par jour

Comment manger les graines de papaye

On peut manger les graines de papaye crues (bien que cela ait un goût fort comme du poivre, mais amer) ; on peut les manger broyées ou écrasées dans les sauces salade ou du miel.

Conclusion

Les bienfaits des graines de papaye sont nombreux et ne se limitent pas à la liste ci-dessus. Cela dit, il est bon de ne prendre que de petites quantités de la graine, et pas trop fréquemment. Une consommation excessive peut entraîner des effets secondaires, notamment, des problèmes liés à la grossesse.

Par précaution, les femmes enceintes ne devraient pas utiliser de graines de papaye ni de papaye verte riche en enzymes. Cette précaution s'étend également aux femmes qui allaitent. Par ailleurs, alors que les graines de papaye ont vraiment de fortes propriétés antiparasitaires, elles peuvent être trop puissantes pour les voies gastro-intestinales chez les jeunes enfants. Par conséquent, un thérapeute doit être consulté avant de les donner aux nourrissons.

© sante-nutrition.org
