

# Les Bienfaits de l'Avocat

---

<"xml encoding="UTF-8?">

## : Utilisation



La pulpe d'avocat mélangée avec d'autres herbes sert à faire un élixir de longue vie. L'avocat est un excellent aphrodisiaque, il a des propriétés curatives et est aussi nutritif qu'une bonne tranche de viande.

Il est utilisé pour traiter les problèmes coronaires, pour lutter contre le rachitisme et l'amaigrissement. Grâce à ses fibres, ce fruit se digère facilement. Il restaure les globules rouges du sang, c'est un tonique cérébral qui est bien accepté par les étudiants et ceux qui font un travail intellectuel.

Les graisses de ce fruit sont sans conséquence sur l'augmentation du cholestérol sanguin mais auraient un effet régulateur de ce dernier (cholestérol) et des triglycérides. L'avocat permet aussi de stabiliser le pH sanguin.

La pulpe de l'avocat a des substances antibiotiques qui permettent de soigner les maladies de la peau. Sa pulpe soigne aussi les infections internes de l'organisme, le colibacille, et les maladies gastro-intestinales et hépato-biliaires. L'avocat permet de soigner les problèmes de reins, de solutionner le météorisme et de traiter le rhumatisme. Il apaise la nervosité par ses propriétés calmantes.

L'avocat décongestionne le foie et stimule l'élimination de l'urine et des calculs rénaux. A cause de ses protéines, il aide à augmenter le volume musculaire et à fortifier le cerveau. C'est un stimulant musculaire utile lorsqu'on fait du sport ou un travail manuel important.

Grâce à la vitamine A qui est présente dans l'avocat, il est utile pour la formation des dents, des os, de la peau et pour fortifier les yeux. C'est le fruit indispensable pour la femme enceinte après le 4<sup>e</sup> mois de grossesse et pour l'enfant en pleine croissance.

La carnitine, un acide aminé présent dans l'avocat, sert à fortifier le muscle cardiaque et à le .soutenir en cas de cardiographie et d'anorexie

De l'avocat, on fait de l'huile alimentaire et des produits de beauté pour peaux fragiles qui .pénètrent facilement

La tisane de feuilles d'avocatier sert à lutter contre la fatigue, les maux de têtes, la menstruation irrégulière, les problèmes respiratoires, la faiblesse de l'estomac, la dyspepsie atonique, la toux, le rhume, le refroidissement, les problèmes de la gorge, les inflammations de la bouche, les bronchites et les névralgies. Cette tisane sert aussi à fortifier les gencives, à combattre les caries dentaires et favorise la digestion et le sommeil. La tisane peut être utilisée en gargarisme pour guérir les angines.

### : Contre-indications

La consommation de l'avocat est déconseillée aux personnes atteintes d'acné. Pendant les 3 premiers mois de grossesse, la future mère ne devrait pas le consommer parce qu'il peut .provoquer une sensibilité hépatique

Il est aussi déconseillé de consommer l'avocat lorsqu'on a des problèmes hépatiques graves et des calculs biliaires, mais il leur est conseillé d'utiliser la tisane d'avocat pour combattre ces problèmes (hépatiques graves et calculs biliaires). Devraient, aussi s'abstenir de le consommer les personnes allergiques aux graisses, les dyspeptiques, les obèses, ceux qui souffrent de façon chronique du coeur, d'hypertension, d'artériosclérose et d'un taux trop élevé de .cholestérol

Il est déconseillé de manger ce fruit avec des produits lactés et des oeufs, de le mélanger avec .de l'ananas ou des condiments piquants

### : Composition

Acide oléique  
antibiotiques  
calcium  
calories  
carnitine  
cystine (acide aminé)

eau (60 à 80%)  
fer  
fibres  
graisses (30%)  
huile  
hydrates de carbone (7,5 mg/100 g)  
minéraux  
niacine  
phosphore  
potassium (680 mg/100 g)  
protéines (2 mg/100 g)  
sucre  
tryptophane (acide aminé)  
tyrosine (acide aminé)  
vitamine A, B1, B2, B6, B9, C, D, E