

# Vertus et bienfaits de la figue

La figue, le nouvel aliment santé !

**Délicieuse, gourmande et saine à la fois, la figue regorge de vertus santé. C'est le fruit idéal pour les remèdes de grand-mère !**

- **Laxatif naturel**

Riche en fibres, la figue est reconnue pour ses vertus légèrement laxatives, notamment grâce à ses graines. Sa consommation permet de désengorger le tube digestif et de faciliter la bonne digestion. Une élimination saine participe à une diminution des sensations de ballonnement et favorise l'hygiène du côlon en luttant contre les fermentations. Alors pour éviter les constipations occasionnelles, mangez des figues !

- **Un remède de grand-mère**

En plus d'être délicate, la figue, utilisée en décoction, adoucit autant l'organisme que l'extérieur du corps. En pansement, celle-ci apaise les infections cutanées, ou plaies de la peau, mais aussi les abcès dentaire. Ce petit fruit d'automne permet également de fortifier les gencives et de lutter contre les gingivites.

- **Pour les femmes enceintes**

Considérée comme le fruit des femmes, la figue est très efficace contre les maladies féminines tels que le fibrome, le dysménorrhée, l'aménorrhée, l'anovulation ou encore les coliques menstruelles. Celle-ci participe à la régulation des ovaires et est particulièrement conseillée pour les femmes enceintes. En outre, lors de l'accouchement, la consommation de figue agirait sur la dilatation du col de l'utérus.

- **Allié minceur**

Avec un apport énergétique très raisonnable et un taux de fibres nettement plus élevé que la moyenne, la figue facilite l'élimination tout en offrant une sensation de satiété plus rapide. Adaptée pour les personnes qui surveillent leur ligne, elle constitue un dessert gourmand, raffiné et léger.

- **Antioxydant**

La figue et plus particulièrement sa pelure contiennent de nombreux antioxydants. Or différentes études ont démontré l'importance d'une consommation élevée de fruits et légumes riches en antioxydants dans la lutte contre certaines maladies cardiovasculaires. Les antioxydants du type flavonoïdes permettraient dans une certaine mesure de parer le développement des cellules cancéreuses.

- **Voies respiratoire**

Utilisée en sirop, la figue aide à dissoudre les sécrétions des bronches. En ce sens, elle est très efficace contre l'asthme, les bronchites chroniques, les laryngites, l'angine ou encore les trachéites. Ses bienfaits émollient, expectorant et antitussif en font une très bonne alliée en cas de coqueluche ou bien de pneumonie.