



## La figue



Dans l'Antiquité, les médecins grecs recommandaient la consommation de figue pour renforcer les jeunes gens, améliorer la santé des vieillards et diminuer les rides. Platon en recommandait aussi aux philosophes, parce qu'elles renforcent l'intelligence.

On sait aujourd'hui que les figes combattent efficacement la fatigue nerveuse.

La figue est une source importante de fibres qui permettent de favoriser le transit intestinal. C'est un fruit idéal pour lutter contre la constipation passagère.

La figue contient de la pectine qui baisse le taux de cholestérol du sang.

La figue est également utilisée pour ses qualités anti-infectieuses contre les aphtes, gingivites ou autres affections buccales.

Les figes étaient surtout très utilisées pour leurs vertus médicinales dans les traitements contre les affections pulmonaires, la toux, les états d'anorexie, les troubles de la circulation sanguine, les hémorroïdes, les varices, les affections urinaires, l'asthme, l'irritation de la trachée et de la gorge et diminue le taux d'acidité dans le tube digestif.

Les vertus laxatives de la figue sont connues depuis la plus haute antiquité. On la conseillait pour "libérer le ventre" : Lavez quelques feuilles de figes fraîches puis, faites-les sécher. Laissez infuser deux à trois minutes les feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Au dernier moment, ajoutez un soupçon de sucre et buvez la préparation avant le coucher.

La tisane de feuilles de figuier est aussi utile pour calmer la toux, pour activer la circulation sanguine et pour lutter contre la dysenterie, la diarrhée et les règles douloureuses. Elle agit sur la circulation sanguine.

Les femmes enceintes en mangeaient beaucoup avant leur terme ; les figes rendaient l'accouchement plus prompt et plus facile.

Les figes sèches font partie de l'alimentation des athlètes et des sportifs.

La figue fraîche est bien acceptée par les diabétiques, et peut améliorer leur état.

La figue est recommandée aux personnes qui souffrent d'ostéoporose.

On peut lutter contre les calculs rénaux en consommant chaque matin, deux figes saupoudrées de poivre.