



Le pois chiche



Comme les autres légumineuses, le pois chiche contient des fibres et de l'amidon résistant qui sont bénéfiques pour la santé intestinale. Ses composants sont excellents pour la santé intestinale, car ils augmentent la taille des selles.

Grâce à leurs fibres, les pois chiches permettent de réduire le niveau de mauvais cholestérol dans le sang tout en diminuant la pression artérielle et la quantité de triglycérides. Ils peuvent donc réduire le risque d'infarctus, de maladies cardiaques ou d'accidents cardio-vasculaires.

Au niveau des constituants, le pois chiche apporte des sels minéraux (phosphore, potassium, magnésium, calcium, sodium, silice), de l'oxyde de fer, et des vitamines B et C. Il est également riche en protéines végétales.

En terme de phytothérapie, le pois chiche possède des vertus énergétique, diurétique, antiseptique urinaire, stomachique et vermifuge.

Les pois chiches sont très bons pour améliorer la circulation et réguler la pression artérielle. Ils sont recommandés pour ceux qui souffrent d'hypertension.

Les pois chiches préviennent les rhumatismes ou l'arthrite, mais aussi les crampes.

Traditionnellement le pois chiche était utilisé contre l'impuissance sexuelle des hommes et également pour arrêter les diarrhées.