



Fruit du tamarinier, le tamarin est très répandu en Afrique, en Inde et aux Antilles. Encore appelé datte indienne, il est reconnu dans le monde entier pour son usage culinaire. Mais ses vertus médicinales sont souvent méconnues. Si vous n'avez pas l'habitude de consommer du tamarin, voici dix raisons qui devraient vous faire changer d'avis. Mais avant commençons par présenter ce fruit aux multiples bienfaits.

Le tamarin se présente sous forme de gousse contenant une pulpe fibreuse ainsi que des petites graines noires très souvent acidulées. Suivant le degré de maturité de l'arbre dont il provient le tamarin peut avoir des nuances sucrées, acides ou très acres. Il est utilisé comme ingrédient culinaire de plusieurs façons suivant les différentes régions du monde. Au Sénégal par exemple, le tamarin est connu de tous pour accompagner le traditionnel thieboudienne. Les autres composantes du tamarinier ne sont pas en reste. Des racines aux feuilles, presque toutes les parties de cet arbre tropical sont utilisées principalement en phytothérapie. A ce propos, les propriétés laxatives du tamarin ont été maintes fois prouvées.

1- Soulage les troubles digestifs

Le tamarin est très riche en acide tartrique et en potassium, deux substances qui en font un laxatif doux. Ainsi, l'on recommande la consommation de ce fruit aux personnes souffrant de troubles digestifs en particulier de constipation chronique. Très riche en fibres, le tamarin protège efficacement le système digestif et facilite le transit intestinal. Prenez l'habitude de consommer une infusion au tamarin après chaque repas en particulier le déjeuner pour vous mettre à l'abri des troubles digestifs de tout genre. Il est également recommandé aux personnes souffrant d'ulcère de consommer du tamarin au vu de ses nombreuses propriétés antiseptiques.

2- Propriétés antiseptiques

Les propriétés antiseptiques du tamarin ont été largement démontrées et se sont avérées efficaces pour soigner de nombreuses infections notamment les troubles urinaires tels que la cystite. Pour ce faire, vous pouvez consommer le tamarin en infusion, sous forme de boisson rafraîchissante ou cuisiner (soupe ou salade) les feuilles de tamarinier très riches en vitamines et minéraux. L'action efficace du tamarin sur les bactéries en fait un remède très prisé contre les affections dermatologiques.

3- Pour soigner des affections de la peau

Infections cutanées, dermatoses, plaies sont autant de maux pour lesquels l'utilisation du tamarin est préconisée. Très riche en limonène et géraniol, il peut être ingéré ou directement appliqué sur la peau affectée. Anti infectieux naturel, le tamarin permet de neutraliser les bactéries à l'origine des problèmes cutanés. En cas de dermatose ou d'infections cutanées, vous pouvez en plus de l'infusion au tamarin, préparer une décoction à base d'écorces du tamarinier très riche en tanins à appliquer directement sur la peau. Pour cela faites cuire un morceau d'écorce d'environ 15cm dans un litre d'eau pendant environ une demi-heure. Laissez macérer deux heures de temps environ avant d'en appliquer sur les zones infectées. Pour vos bains, ajoutez un litre de décoction dans dix litres d'eau. Préférez cette formule systématiquement pour vos enfants afin d'éviter que les petits bobos du quotidien ne s'infectent.

4- Pour lutter contre le vieillissement des cellules

La composition en tanins du tamarin et plus particulièrement de son écorce en fait un astringent naturel. Il est également très riche en antioxydants et vitamines dont la vitamine C. Ainsi la consommation régulière de tamarin va permettre de retarder le plus possible le vieillissement des cellules et améliorer l'élasticité de la peau. Optez pour une solution naturelle pour entretenir votre corps.

5- Facilite la poussée dentaire des nourrissons

La période de la poussée des dents chez les nourrissons est très délicate et très éprouvante pour les parents. Quel est votre remède miracle pour soulager les inflammations douloureuses pour vos enfants ? Si certains remèdes de grand-mère s'avèrent efficaces, d'autres sont tout simplement inutiles et parfois même dangereuses pour le nourrisson. Essayez le tamarin en appliquant délicatement quelques gouttes d'une infusion tiède sur les gencives. A ce propos, vous trouverez facilement en pharmacie des gels gingivaux à base de tamarin destinés aux nourrissons. Pour les adultes souffrant de gingivite et d'aphtes également la consommation de tamarin est recommandée. Vous pouvez vous en servir surtout pour réaliser des bains de bouche. Pour cela, vous pouvez vous servir de la décoction mentionnée plus haut. Anti infectieux naturel, le tamarin permet de neutraliser les bactéries à l'origine des problèmes cutanés

6- Pour traiter les maux de gorges et problèmes respiratoires

La phytothérapie utilise principalement le tamarin pour soigner la bronchite. Agissant comme un expectorant, il permet de libérer les bronches et facilite la respiration. Pour les maux de gorge, nous vous recommandons de consommer deux à trois tasses d'infusion au tamarin par

jour (20 grammes de pulpe pour un litre d'eau). Prenez soin de vous gargariser avec pour une action plus efficace.

7- Atténue les nausées chez la femme enceinte

Les nausées matinales sont l'une des étapes les plus inconfortables de la grossesse. Grâce à son goût acidulé, le tamarin agit comme un anti vomitif puissant. Pour ce faire, il suffit que la femme enceinte suce chaque matin quelques graines de tamarin le plus longtemps possible. Cet excellent fruit a également la réputation de stimuler l'appétit. Prenez soin cependant de ne pas en consommer à tout bout de champ car un dosage trop élevé est susceptible d'entraîner des troubles de transit intestinal.

8- Stimule le système hépatique

La consommation du tamarin au quotidien permet de nettoyer les organes essentiels tels que le foie et les reins. Ainsi, la consommation régulière de tamarin sous toutes les formes de votre préférence permettra un bon fonctionnement du foie organe indispensable du corps.

9- Recommandé aux personnes sujettes à de l'hypertension

La consommation des feuilles de tamarinier ont la particularité de réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang et de réguler la pression artérielle. Si vous souffrez d'hypertension ou êtes prédisposé à en avoir, nous ne saurons que trop vous recommander d'intégrer le tamarin à vos habitudes alimentaires.

10- Recommandé aux diabétiques

Les feuilles de tamarin sont également reconnues pour leurs propriétés hypoglycémiantes, c'est-à-dire qu'elles permettent de réduire le taux de glucose dans le sang. Pour cela, leur consommation est recommandée aux personnes diabétiques ou ayant des prédispositions au diabète. Cela dit, il est préférable de vous référer à votre médecin pour vous assurer que cela ne présente aucun risque pour vous et dans quel mesure vous pouvez en consommer. Ne manquez pas nos articles exclusivement sur le thème du diabète dans la rubrique dédiée « vivre avec le diabète ».

Le tamarin est utilisé principalement à titre d'ingrédient de cuisine alors que ses possibilités de consommation sont nombreuses : infusion, décoction, salade, soupe, confiture, sirop... Au vu de toutes les vertus évoquées dans cet article, nul doute que vous trouverez une façon adéquate d'intégrer le tamarin à vos habitudes alimentaires.