

## L'importance de l'huile d'argan pour la santé

L'huile d'argan est obtenue des noix vertes de l'arganier qui se trouve surtout au Maroc. Elle est l'huile végétale la plus rare et la plus précieuse de ces arbres dans le monde. Cette huile rare est très appréciée et sa palette de multiples utilisations. La production limitée de cette huile la rend précieuse. Ses avantages cosmétiques reconnus l'ont transformée dans un produit cosmétique bio très apprécié. La présence de l'acide oléique dans l'huile d'argan lui permet d'être la solution pratique pour ceux qui ont des problèmes concernant le cholestérol. Elle contribue à limiter et maintenir le niveau du cholestérol. Selon des recherches récentes, une petite quantité d'huile d'argan peut considérablement alléger le taux de cholestérol plus d'un mois.

Plusieurs autres acides présents dans l'huile d'argan sont convertis en 3 différents types de prostaglandines. Ces prostaglandines sont très bénéfiques pour de nombreuses fonctions corporelles comme la vaccination et les fonctions anti-inflammatoires. Les prostaglandines sont aussi très utiles pour les personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires.

La vitamine E, antioxydant naturel, est présente en grande quantité dans l'huile d'argan. Cette vitamine est très bonne pour réguler le fonctionnement du cœur et des organes sexuels. Contrairement à d'autres huiles, l'huile d'argan contient des stéroïdes. Ces stéroïdes aident à bloquer l'absorption du cholestérol par l'intestin. Ils sont également jugés comme anti-cancéreux. L'huile d'argan augmente la concentration d'une enzyme digestive appelée pepsine, donc elle joue un rôle important dans la digestion ainsi. L'huile d'argan est très utile en cas d'arthrite. Les articulations du corps sont endommagées et plusieurs gardes et cette huile ralentit les processus dégénératifs qui se passent dans les os longs du corps. Elle est également utile dans les maladies rhumatismales. Le rhumatisme articulaire aigu peut endommager le cœur, la peau, les articulations et le cerveau.

L'huile d'argan est également considérée comme anti-acné et bonne contre la varicelle. L'acné est une maladie inflammatoire dans laquelle des points rouges apparaissent sur la peau. L'huile d'argan est également réputée pour être aphrodisiaque. Elle augmente le désir et la capacité sexuelle d'une personne.

L'huile d'argan est très populaire comme agent anti-vieillesse. Elle prévient la dégénérescence des muscles, un processus naturel causé par le vieillissement.

L'huile d'argan a de nombreuses utilisations culinaires. Elle est utilisée dans les sauces pour leur donner une odeur de noisette. Les plats cuisinés comme le poisson, les patates douces, la salade, le fromage de chèvre, les soupes et même les desserts avec de l'huile d'argan reçoivent un goût de noisette.

## About the Author

Daniel Belouin est le webmaster d'un site qui offre des non seulement des informations sur l'argan, mais aussi de l'huile d'argan et d'autres huiles essentielles.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)