

# LOTTE

**AVANTAGES:** la lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

---

## LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, **gorgée d'eau (92%)**. En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de la **déshydratation**.

C'est aussi un excellent **diurétique**, qui pallie la rétention d'eau. Elle est efficace en cas **d'œdème**.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

### BON POUR LE CŒUR

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

### ANTIOXYDANT

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

## SOURCE DE VITAMINES

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui **renforce notre système immunitaire**, la bêta-carotène (pro vitamine A) qui intervient dans la **vision** et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du **système nerveux**.

## 0 CHOLESTÉROL

Très **pauvre en calories** (30kcal/100g), **nulle en cholestérol**, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une **sensation de satiété**. On la recommande pour les personnes en surpoids.

## TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les **brûlures d'estomac** et **diminuer les flatulences**. Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites intestinaux.

## PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

## TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

## UTILISATION DE LA PASTÈQUE :

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

## **Utilisation interne :**

**Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins :** faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

**Jus de pastèque ( bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines) :** Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

## **Utilisation externe :**

**Remède contre les mycoses :** Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

**Pour tonifier la peau :** Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

**Masque naturel :** Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaissir votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

---

# MAIS

**AVANTAGES:** le maïs céréale est une bonne source de protéine, d'acide folique et de thiamine. Le maïs céréale est dépourvu de gluten et riche en fibre.

---

# MANDARINE

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de beta-carotène et de potassium. Renferme de la pectine, fibre soluble qui aide à régulariser le cholestérol sanguin.

**INCONVÉNIENT:** les huiles essentielles contenue dans l'écorce peuvent irriter la peau.

---

# MANGUE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

---

# MELON

**AVANTAGES:** savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange

vif. Riches en potassium et en fibres.

---

## MIEL



**AVANTAGES:** source rapide d'énergie, donne du goût aux aliments et aux boissons.

**INCONVÉNIENTS:** à volume égale le miel apporte plus de calories que le sucre.

---

# MOULES

**AVANTAGES:** les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

---

# MURE

**AVANTAGES:** riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoides. Contient des anthocyanines, bioflavonoides qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l'acide ellagique, doté de vertu anticancérogène.

**INCONVÉNIENTS:** ses salicylates peuvent déclencher une réaction d'intolérance chez les personnes sensibles à l'aspirine.

---

# MYRTILLE

**AVANTAGES:** excellente source d'antioxydants, bonne source de fibres. Contient de la vitamine C et du fer. Ces anthocyanines contribueraient à prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les pertes de mémoire.

**INCONVÉNIENT:** peu déclencher des réactions allergiques.