LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

De couleur verdâtre ou orange clair, les satsumas et les clémentines plus petites, sucrées et de couleur orange vive, représentent les deux variétés de mandarine les plus connues et les plus consommées. Fruit du mandarinier, elle est convoitée pour sa saveur, sa délicatesse, sa douceur et surtout son accessibilité.

Communément commercialisée en tas ou en paquet, ses coûts varient généralement entre 100 frs et 300 frs. Des coûts qui font de la mandarine un fruit dont la consommation est illimitée. En dehors de sa splendeur gustative, cet agrume possède de multiples vertus capitales tant pour l'entretien de l'organisme que pour son essor.

Contenant un fort pourcentage de **vitamine C,** elle permet de lutter contre la fatigue et les agressions internes. Elle contient aussi de nombreux nutriments comme la vitamine A, l'acide folique, le potassium et le carotène qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et permettent d'avoir bonne mine. Elle possède une action anti-infectieuse, tonifiante, stimulante, reminéralisante et est recommandée en cas d'infection de la gorge ; ainsi que pour protéger les artères et lutter contre les varices. Aussi, les cures de mandarines donnent de très bons résultats en cas d'hypertension artérielle et artériosclérose et résorbe les liquides des tissus, telle la cellulite.

Elle favorise l'évacuation de la bile, s'attaque aussi aux spasmes et possèdent des propriétés calmantes pour les nerfs et le sommeil. Fortifiant les muqueuses, elle préserve du rhume et de la grippe. Elle atténue la douleur, est recommandée pour l'estomac et stimule la fonction hépatique. Permettant de lutter contre l'obésité, le diabète de type 2, l'athérosclérose et l'augmentation des taux de mauvais cholestérol, la mandarine malgré ses nombreuses vertus ne

devraient tout de même pas être consommée abusivement et à l’excès car pourrait exposer certains organismes à d’éventuelles difficultés.

Néanmoins, cet infime défaut par rapport à l’océan de vertu que possède la mandarine n’hôte en rien la particularité de ce fruit qui est un véritable petit miracle végétal.

Contre-indications

La mandarine n’est pas conseillée aux personnes qui souffrent de diabète, d’ulcère gastrique ou d’hyperacidité. Elle est à éviter pour ceux qui ont de l’arthrite ou des rhumatismes. Il faut éviter de mélanger la mandarine à d’autres fruits ou de le consommer le soir.