

Concombre Bio

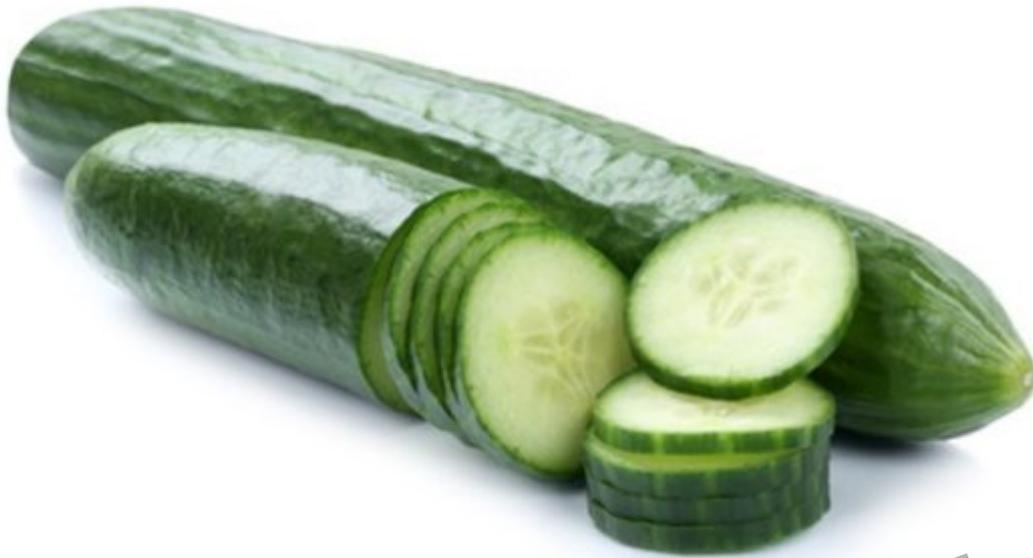
Description

Ses apports en vitamines

Il procure un large éventail de minéraux et vitamines (plus concentrés dans sa peau) : du potassium, toutes les vitamines du groupe B, de la vitamine C (8 mg aux 100 g), et un peu de provitamine A et de vitamine E.

Des vertus uniques

On attribue au jus de **concombre** absorbé à jeun des propriétés dépuratives. Sa richesse en eau (96%) lui confère des vertus diurétiques et drainantes. Bien pourvu en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. **Le concombre** serait également un calmant naturel (anti stress et anxiété).



Un allié minceur incontournable

Composé à 96% d'eau, **le concombre** fait partie des aliments les moins **caloriques** : 10 calories aux 100 grammes. Reminéralisant, hydratant et pauvre en **calories**, **le concombre** est parfait pour le

régime et permet de ne pas alourdir l'entrée d'un repas.



Côté beauté

Le concombre a des propriétés hydratantes, cicatrisantes, assainissantes et astringentes. Il est considéré comme un adoucissant, et on l'utilise traditionnellement (sous forme de cataplasme ou de lotion) pour lutter contre les rougeurs, les dartres, les taches de rousseurs, les démangeaisons et même les rides ! Il est également parfait pour redonner de l'éclat à la peau et la raffermir, purifier le teint et resserrer les pores.



date créée
28 avril 2020
Auteur
ikasougou