



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 d'épuration. 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).



default watermark

Un allié minceur incontournable

Composé   96% d eau, **le concombre** fait partie des aliments les moins **caloriques** : 10 calories aux 100 grammes. Remin ralisant, hydratant et pauvre en **calories**, **le concombre** est parfait pour le régime et permet de ne pas alourdir l entr e d un repas.



CÃ beautÃ

Le concombre a des propriÃs hydratantes, cicatrisantes, assainissantes et astringentes. Il est considÃrÃ comme un adoucissant, et on lâ??utilise traditionnellement (sous forme de cataplasme ou de lotion) pour lutter contre les rougeurs, les dartres, les taches de rousseurs, les dÃmangeaisons et mÃme les rides ! Il est Ãgalement parfait pour redonner de lâ??Ãclat Ã la peau et la raffermir, purifier le teint et resserrer les pores.



date crÃ©Ã©e
28 avril 2020
Auteur
ikasougou