



LE BOUQUET DE MAI (6)

Description

Cocktail d'Énergie

La plante la plus cultivée dans le monde contient 3 fois plus de vitamine B que la plupart des légumes frais ! Elle est aussi connue pour son fort apport en vitamine A, stimulateur du système immunitaire et perfecteur de peau, de vue et des gencives.

Diurétique naturel

Riche en potassium le maïs favorise l'élimination des toxines. Dans la lutte contre les calculs, la goutte, les coliques ou la cystite, rien ne l'égalise !

Antioxydant

Comme la plupart des légumes, l'épi jaune est riche en antioxydants. Rien d'étonnant alors que sa consommation réduise les risques de maladies cardiovasculaires ou encore de certains types de maladies liées au vieillissement comme les rhumatismes et l'arthrose.

Allié anti cholestérol

Le maïs, comme le radis, contient une grande quantité d'acides gras insaturés (polyinsaturés et monoinsaturés). Grâce à ces acides gras insaturés le mauvais cholestérol (LDL) disparaît pour ne laisser place qu'au bon cholestérol (HDL) !

Contre les brûlures

Sous forme de farine diluée ou de cataplasme, il apaise les contusions et les brûlures bénignes. Une recette de grand-mère Incas aux petits oignons !

Gluten Free

Une autre bonne nouvelle, le maïs convient aux intolérants au gluten !

Bichonne les yeux

Riche en lutéine et zéaxanthine, deux puissants antioxydants de la famille des caroténoïdes, le maïs protège à la fois la rétine des radicaux libres et s'oppose à la dégénérescence maculaire.

date créée

7 mars 2019

Auteur
ikasougou

default watermark