

# LES DANGERS DE L'HUILE DE PALME

C'est une huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Elle représente 25% des huiles consommées à travers le monde, ce qui en fait l'huile la plus consommée.

L'huile de palme sert dans trois secteurs : alimentaire (80 %), cosmétologique (19 %) et énergétique (1 %). Elle se trouve dans les aliments transformés de l'agro-alimentation qui remplissent les rayons de nos supermarchés : les chips, les soupes lyophilisées, les pâtes à tartiner, les biscuits, le lait pour bébé, les sardines en boîte, la mayonnaise, les céréales, le chocolat, le fromage râpé, les pâtes à tarte, les plats préparés, etc.

## Un danger pour la santé

Elle est dangereuse pour la **santé** : elle contient en effet 50% d'acides gras saturés (contre 15% pour l'huile d'olive, par exemple). Des acides gras qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. A la clé : crises cardiaques, artères bouchées, obésité, cholestérol... Problème : l'huile de palme se trouve dans la plupart des produits de l'alimentation industrielle. Inutile pourtant de s'affoler.

---

# LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

Le concombre a été utilisé pendant des siècles pour ses vertus admirables pour la peau. Il était considéré comme l'un des ingrédients majeurs pour soigner différentes affections de la

peau. C'est un légume qui hydrate, adoucit, apaise, nettoie, et décongestionne. N'hésitez pas à l'adopter!

Masque clarifiant au concombre:

Celles qui ont le teint brouillé pour une peau lumineuse en quelques instants.

Ingrédients

-1/2 concombre

-1 yaourt

Epluchez le concombre, car les pesticides se trouvent à la surface de la peau. OU optez pour un légume bio. Coupez-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt. Laissez poser 15 min.

### **Propriétés du concombre**

Gorgé d'eau, le concombre hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat. Plein de vitamine C, il est connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

---

---