

# LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

## **Contre l'anémie**

Fort d'une bonne teneur en chlorophylle, le persil aide à purifier le sang. Aussi, sa contenance en vitamine C permet de mieux absorber le fer dont les anémiques manquent.

## **Contre l'athérosclérose (perte d'élasticité des artères due à la sclérose)**

La vitamine C prévient le durcissement des artères et rend les vaisseaux sanguins plus souples.

## **Contre l'arthrite**

L'arthrite est une pathologie de type inflammatoire que la vitamine C contenue dans le persil peut atténuer.

## **Contre les troubles urinaires**

Le persil a un effet diurétique, car il contient de la myristicine et de l'apiol qui ont le pouvoir d'améliorer le flux urinaire et d'éliminer les bactéries.

## **Aide à prévenir le cancer**

Monoterpènes, les phtalides et les polyacétylènes sont autant d'antioxydants qui aident à neutraliser les substances cancérigènes.

## **Prévenir les maladies cardio-vasculaires**

Grâce à sa teneur en vitamines B9 qui peut réduire le taux d'homocystéine dans le sang qui peut être la cause des problèmes cardio-vasculaires.

## **Contre les radicaux libres**

Avec sa forte teneur en antioxydants, le persil peut aider à prévenir les dommages qu'ils causent aux tissus et aux cellules.

## **Renforce le système immunitaire**

Le persil contient davantage de vitamine C que l'orange ! Parfait pour renforcer les défenses immunitaires.

## **Fortifie les yeux**

Les caroténoïdes présents dans la plante sont bons pour les yeux.

## **Favorise la cicatrisation**

L'histidine (acide aminé) présent dans le persil favorise la cicatrisation des tissus. Il est de bon ton de boire des jus de persil après une opération pour favoriser la cicatrisation.

## **Soulage l'asthme**

Le persil peut soulager les voies respiratoires. Il est recommandé d'en user pour les asthmatiques.