

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

- **Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C.**

Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêta-carotène qui sont de puissants antioxydants.

LES CONSEILS DE NINA:

pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines et de minéraux, il faut consommer une portion généreuse de persil. Comptez 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché à parsemer dans une omelette, un taboulé, une salade, une vinaigrette...

▪ **Le persil pour détoxifier l'organisme**

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

En pratique : déposez un bouquet de persil dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrez puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

▪ **Le persil pour contrer la mauvaise haleine**

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail (5).

En pratique : infusez quelques feuilles de persil que vous

utiliserez en gargarisme pour vous rincer la bouche ou mâchez simplement un brin de persil.

• Le persil pour faciliter la digestion

Le persil possède des propriétés digestives et antispasmodiques. Il est donc intéressant pour soulager ballonnements, coliques, gaz intestinaux.

En pratique : plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

• Le persil pour réguler le flux menstruel

Le persil renferme de l'apiol, une substance aux propriétés emménagogues. Autrement dit, il aide à régulariser ou rétablir les règles interrompues (aménorrhée) mais aussi à soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

• Le persil pour bloquer la lactation

Le persil a des propriétés anti-galactogènes (6). Il est donc préconisé pour empêcher la montée de lait, soulager les engorgements laiteux ou encore pour aider en douceur le sevrage.

En pratique : consommez-le en tisane ou, en cas d'engorgement, plongez quelques feuilles de persil dans un peu d'eau chaude et déposez en cataplasme sur les seins.

• Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire

Utilisez-le sous forme de cataplasme pour apaiser une piqûre d'insecte ou décongestionner une ecchymose, ou sous forme de tisane pour calmer la toux.L

• Le persil, un aliment anti-cancer ?

L'apigénine – qui abonde dans le persil – fait l'objet de nombreuses études. Ce flavonoïde aurait des propriétés anticancéreuses (1, 2) et contribuerait à réguler le glucose sanguin (3). D'autres recherches sont néanmoins nécessaires pour venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.