

LES BIENFAITS DE LA CLÉMENTINE

La **clémentine** a été « inventée » au début du XXème siècle par le Père Clément, un religieux-agronome de la région d'Oran, en Algérie (qui lui a donné son nom !). Il s'agit d'un hybride de mandarine et d'orange amère ou « bigaradier » -Citrus aurantium.

La clémentine est un fruit d'hiver elle est riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux:

- riche en vitamine C
- source d'oligo-éléments et minéraux
- riche en calcium, magnésium et fer
- peu calorique (25 kcal par clémentine)
- convient même aux personnes ayant un système digestif sensible
- riche en carotène et pro-vitamine 1 : excellent pour la peau et la vue
- propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de flavonoïdes
- utile dans la prévention de certains cancers (bouche, pharynx, œsophage, colon..)

Aide au système immunitaire

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine c Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

Protection du réseau vasculaire

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

Santé des os

La clémentine est l'allié de nos os : les caroténoïdes qu'elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

Préserve la vue

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

Anti vieillissement de la peau

La clémentine est riche en vitamine E, anti-oxydant puissant qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

Prévention des maladies du cœur

La vitamine B présente dans la clémentine protège l'organisme contre les troubles cardiaques.

Anti-crampes

Le potassium est l'élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l'arthrose.

CLEMENTINE

AVANTAGES: la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E