

# 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.

---

# 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.