

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.