



## L'abricot



L'abricot est l'un des fruits les plus intéressants en phytothérapie. Ses vertus sont multiples.

L'abricot possède du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. C'est un tonifiant intellectuel reconnu depuis très longtemps.

Il fortifie le sang, favorise la multiplication des globules rouges, l'abricot est donc un atout pour combattre l'anémie.

L'abricot est riche en bêta-carotène qui sont transformé en vitamine A par l'organisme. Cette vitamine permet d'améliorer la vision nocturne et de protéger la peau. Elle est un excellent antioxydant qui permettra de retarder les effets du vieillissement et de prévenir l'apparition de certains cancers.

Dans les recettes de confiture d'abricots de nos grand-mères il était conseillé d'ajouter lors de la cuisson une poignée d'amandes amères issues du noyau du fruit à ne surtout pas les enlever lors de la mise en pot.

Le noyau d'abricot soit détoxifiant.

L'abricot sec est l'allié des sportifs car c'est une excellente source d'énergie, de fer et de cuivre. L'abricot sec est aussi très riche en vitamine A et en fibres, qui sont efficaces contre les constipations passagères et qui permettent de diminuer les risques de cancer du côlon.

Facilitant la multiplication des globules rouges, il est un atout contre l'anémie.

L'abricot soigne les rhumatismes, les maux d'oreilles, les douleurs nasales, les hémorroïdes. C'est aussi un antidépresseur.

Une consommation quotidienne de 200g d'abricots réduirait les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies telles qu'Alzheimer.