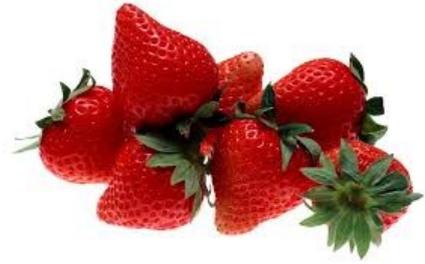




## La fraise



Les Romains consommaient des fraises pour leurs vertus thérapeutiques.

Au niveau vitamine, la fraise est bien dotée : La fraise est riche en de vitamine C (antioxydants).

La fraise stimule les défenses immunitaires grâce à sa vitamine A ( $\beta$ -carotène).

Enfin la vitamine B9 (acide folique) est importante pour les femmes enceintes.

La fraise est reconnue en phytothérapie pour lutter efficacement contre l'anémie grâce à sa richesse en fer.

La fraise contient également du magnésium pour limiter le stress.

La fraise possède des vertus curatives dans la goutte et les rhumatismes grâce à la présence d'acide salicylique.

Cet acide salicylique agit également favorablement dans le bon fonctionnement du foie et des reins.

La fraise est aussi riche en pectines bénéfiques pour le tube digestif.

Enfin, il est reconnue que la fraise est diurétique et laxative.

Plusieurs articles publiés dans les journaux scientifiques ont démontré que la consommation quotidienne de 500 g de fraises permettait d'augmenter très sensiblement la capacité antioxydante et réduirait le risque de voir survenir différents types de cancer du sein et du cerveau.

Masque de beauté :

Mélangez bien des fraises hachées avec un blanc d'œuf battu en neige, une cuillère à café de jus de citron et une cuillère à soupe de miel . Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

La fraise lutte contre le vieillissement cellulaire et prévient les rides. Le blanc d'œuf resserre les pores, le citron purifie et le miel est un antiseptique nature.

Pour traiter les rides, préparez une purée de fraises fraîches. Appliquez le masque pendant 15 minutes.