



La prune



Qui ne connaît, pour les avoir éprouvées, les vertus déconstrictives de la prune et du pruneau ?

La principale vertu connue de la prune est sa propriété laxative.

Le pruneau d'Agen est la star des laxatifs naturels et inoffensifs (à condition de ne pas avaler les noyaux). Le pruneau trempé est un laxatif doux.

La prune est aussi un fruit diurétique.

Mangez des prunes pour nettoyer vos intestins.

La prune est très pauvre en calories et donc adaptée aux régimes minceurs. En même temps, ces qualités énergétiques en font un allié pour les efforts physiques.

Les prunes sont des fruits très prisés par les personnes souffrant de carences en fer. Vous pouvez consommer les prunes séchées ou crues, en jus ou en salade, de préférence le matin.

En matière de phytothérapie, sa richesse en vitamine E peut se montrer intéressante pour se protéger contre les effets du vieillissement.

Une étude a démontré que l'utilisation de pruneaux dans notre alimentation aurait permis d'accroître la capacité antioxydante de notre corps et de diminuer, ainsi certains facteurs de risque de cancer.

Une consommation de pruneau, aurait des effets très bénéfiques sur les problèmes osseux chez les femmes ménopausées (ostéoporose).