



Le raisin



Pour beaucoup de spécialistes, le raisin est de l'or en grappe pour l'organisme, à un tel point, qu'on parle de vinothérapie en tant que sous-domaine de la phytothérapie.

Tout d'abord, le raisin est riche en vitamines A, B et C, en minéraux, potassium, fer, en fibres.

Les pépins possèdent également un rôle important car en plus de d'avoir de la vitamine E, ils sont riche en Polyphénols qui ont un pouvoir bactéricide et antiviral important.

Le raisin est digestif, diurétique et facilite le transit intestinal.

Il faut impérativement profiter des bienfaits du raisin durant la saison des vendange. Une cure de raisin est reminéralisante, désintoxiquante, rafraîchissante, laxative tonifiante. Et ce n'est pas tout, le raisin permet d'abaisser le taux de cholestérol dans le sang, d'augmenter la résistance des capillaires sanguins. Bref de limiter les risques d'accidents cardio-vasculaire.

Le raisin est un stimulant de la fonction hépatique. Il a la réputation de soulager les anémies de même que les tendances dépressives.

Les pigments anthocyaniques et les tanins astringents du raisin favorisent une action antioxydante qui freine le processus de vieillissement du système cardio-vasculaire et aide à protéger du cancer.

Enfin, grâce à l'action de ses Polyphénols, le raisin permet également de lutter contre la maladie d'Alzheimer ou la dégénérescence oculaire dû à l'âge.

Les raisins secs sont aptes à soutenir des efforts physiques prolongés. Leur absorption en décoction est indiquée dans les affections pulmonaires.

Le jus de raisin, en usage externe, agit comme rajeunissant pour la peau et nettoie et traite les peaux sujettes à l'acné.