



La tomate



La tomate a des propriétés astringentes, diurétiques, laxatives et rafraîchissantes.

La tomate favorise le bon fonctionnement du système immunitaire, protège le cœur, la peau, contrarie l'accumulation du cholestérol dans le sang.

La tomate renforce le système immunitaire

La tomate est riche en vitamine C, qui permet de renforcer le système immunitaire. Cet aliment apporte énergie et vitalité au corps.

Des études scientifiques ont prouvé qu'une consommation fréquente de la tomate réduit significativement le taux du mauvais cholestérol empêchant ainsi les artères de durcir.

Les experts en nutrition et en diabète affirment que cet aliment est capable de modifier le comportement biochimique d'une personne. Autrement dit, la tomate peut éliminer chimiquement le diabète.

La richesse de la tomate en lycopène, fait d'elle un aliment qui peut prévenir certains types de cancer, comme celui de la prostate, du côlon et du sein.

La tomate améliore la santé intestinale et la vue. Elle prend soin de la peau, des cheveux et des dents. Elle améliore et contrôle l'hypertension artérielle, renforce les os et prévient les infections urinaires. La tomate possède des propriétés anti-vieillessement et réduit les risques de l'ostéoporose.

La tomate est un moyen efficace et naturel pour traiter les cicatrices d'acné : un bon nombre des produits commercialisés pour le traitement des cicatrices d'acné sont fabriqués à partir des composés présents naturellement dans les tomates. Placez des tranches de tomate pendant 15 minutes sur votre visage sur les emplacements de vos cicatrices d'acné et rincez.

Un verre de jus de tomate frais, trois à quatre fois dans la journée, est un excellent diurétique.

Pour les cheveux secs, après le shampoing, versez du jus de tomate sur vos cheveux et laissez 5 minutes. Ensuite, rincez.

Les tranches de tomates apportent la fraîcheur pour votre peau, en plus la tomate est riche en vitamine et un antioxydant incroyable pour soulager les coups de soleil.

Constipation : Boire du jus de tomate tous les jours ou manger des graines tomates.