

Les Fraises et les Framboises



Dans chaque jardin...

De fraises et des framboises devraient être cultivées dans chaque jardin. Les plantes sont faciles à cultiver, et avec une bonne attention donnera un bon rendement lors de la récolte durant des années. Combien d'entre nous sont conscients de la teneur en fer ou en vitamines contenus dans ces fruits.

Dépuratif

Certaines personnes en mangeant des fraises ont une éruption cutanée. C'est souvent parce que les fraises sont hautement alcaline et la détoxification produit par les fraises est si rapide que les poisons remontent simplement à la peau, créant les plaques ou les tâches. Cela se résorbé quelque temps après et il n'y a pas de raison à s'inquiéter. Cette réaction ne signifie aucunement une allergie réelle. Cependant, les fraises peuvent provoquer une véritable allergie en raison à son acide salicylique. L'acide salicylique est un précurseur de l'aspirine, ainsi les personnes allergiques à l'aspirine peuvent être allergique aux fraises également et vice versa.



Artériosclérose

Manger des fraises régulièrement au printemps et en été pour nettoyer les artères de la plaque. Elles contiennent du sodium et du gras, mais sont riches en potassium ce qui aide à assurer que les artères sont propres et que la pression sanguine est normale. Elles contiennent des antioxydants puissants, des anthocyanines et réduit le taux de cholestérol également.

Cancer et Virus

En raison de la haute teneur d'antioxydant et de Vitamine C, les fraises fournissent une protection contre les virus, incluant les rétrovirus, le virus de l'herpès et les substances cancéreuses. Elles bloquent aussi la formation de nitrosamines qui sont cancéreuses.

Constipation

Avez-vous un problème de constipation? Incluez les fraises dans votre régime alimentaire régulièrement. Une tasse et demie à une tasse de fraises contient plus de fibres qu'une tranche de pain complet.

*Les
Fraises*

*Aliquam quam libero, sodales ac, porta ut,
tempus et, lectus. Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetuer adipiscing elit.*



Diurétique

Si vous voulez un bon diurétique, à la place d'un souper mangez une tasse de fraises à la place. Allez au lit de bonne heure et le matin vous viderez votre vessie avec un sentiment rare de bien-être, car votre organisme tout entier aura été nettoyé. En plus, vous aurez passé une nuit de repos formidable car les fraises contiennent un bromure qui favorise le sommeil. Cet effet diurétique bénéficie aux personnes souffrant d'un excès d'acide urique, de goutte,

Calculs Rénaux

Une cure de fraises de plusieurs jours apportera un grand soulagement aux personnes souffrant de goutte et de calculs rénaux. Quelques gouttes de jus de citron rendra plus facile la digestion et augmentera leur goût. Cependant, la prudence devrait être exercée. Un excès de consommation de fraises peut contribuer au développement de calculs chez des personnes ayant une tendance à la formation de calculs rénaux oxaliques.



Diabétiques

Lorsque vous prenez deux ou trois fois par semaine, 2 ou 3 portions de fraises, cela aidera à baisser la glycémie. Les fraises contiennent de la lévulose, une certaine forme de sucre qui est facilement assimilée, et certains phytochimiques qui sont responsables pour inhiber l'activité d'une enzyme qui éclate les

Une Peau Étincelante

Les femmes savent depuis longtemps qu'elles peuvent rendre leur visage éclatant en frottant leur visage avec des tranches de fraises mûres. L'humidité du fruit passe instantanément dans les pores et la peau fatiguée est revitalisée.





Les feuilles de framboise

Les feuilles de framboise ont un parfum délicat et peuvent être cueillies et gardées durant l'hiver pour faire des infusions. Les feuilles peuvent être aussi utilisées dans la fabrication de diurétiques et un dépuratif naturel.

La racine du framboisier

La racine rassemblée et séchée au printemps ou à l'automne Elle permet de décoction efficace contre la diarrhée et la goutte. Après avoir bu cette infusion, ne vous alarmez pas si vos urines prennent une teinte rouge .



Les Framboises

Les framboises ont les mêmes vertus diurétiques, tonique, et purifiante que les fraises, particulièrement pour le foie. Elles sont bonnes pour les diabétiques mais également pour les rhumatismes. Elles sont aussi bonnes en cas de diarrhée mais aussi en cas de constipation, pour de fréquentes urines, impuissance, et l'équilibre des hormones féminines. Les feuilles sèches donnent une infusion agréable avec une action laxative sont utilisées pour les problèmes féminins. Elles soulagent les crampes menstruelles et diminuent le flux sanguins menstruels sans l'arrêter. L'infusion peut être utilisée pour augmenter la production de lait, réduire les nausées et les vomissements durant la grossesse, les douleurs durant le travail de l'accouchement et prévenir des fausses couches.





Appréciez...

Mangez les fraises qui sont mûres, car leur source nutritionnelle diminue lorsqu'elles ne sont pas assez mûres ou vertes. Les fraises non bio contiennent beaucoup de pesticides, il est conseillé d'acheter des fraises bio. Pour obtenir un maximum de bienfaits, mangez les fraises au début du repas. Pour un dessert céleste, mélanger les fraises et les framboises en une salade de fruits. Vous ne mangerez pas seulement merveilleusement bien mais vous vous ferez beaucoup de bien.

