

LE PERSIL



Le persil est une plante aromatique et médicinale de la famille des apiacées.

Tout le monde connaît le persil pour son utilisation culinaire. La cuisine provençale adore ajouter des persillades à ses légumes.

Associé à l'ail, le persil est un puissant antioxydant, qui permet de lutter efficacement contre l'apparition de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de lutter contre le vieillissement accéléré des cellules de notre organisme.



Il suffit d'une pincée par jour pour augmenter les apports en vitamine C et en Fer notamment.

Le persil est également un puissant diurétique, ce qui lui confère une action de stimulation de la fonction rénale.

Enfin, le persil est utilisé pour améliorer les troubles de l'hypertension artérielle et l'ostéoporose.

Attention : le persil coupe la montée de lait lors de l'allaitement.