

Les Bienfaits des Fraises

<"xml encoding="UTF-8?>

: Utilisation **LES BIENFAITS DES FRAISES**



.La fraise contient près de deux fois plus de vitamine C que le citron ou l'orange

La fraise est tonique et reminéralisante, dépurative et désintoxiquante. Elle produit une action régulatrice sur les systèmes nerveux, endocrinien et hépatique. La présence d'acide salicylique .lui donne un pouvoir calmant

Une cure de fraise est recommandée aux personnes qui souffrent de l'arthrite, de la goutte (on .pense qu'un kilo de fraise contient 1 mg d'acide salicylique), elle sert à éliminer l'acide urique

La fraise aide à lutter contre le surmenage et l'anémie. Elle est diurétique, laxative et elle est .recommandée en cas de constipation

Elle sera de grande utilité aux malades du foie et aux personnes qui ont des calculs biliaires ou rénaux. Elle stimule le foie. La cure de fraise est très intéressante contre le rhumatisme et .l'hypertension

Si on consomme des fraises à jeun, elles peuvent provoquer des éruptions cutanées qui semblent être dues à l'élimination des toxines et si on mange des fraises à jeun sans rien .manger durant la matinée, on peut se débarrasser des oxyures

.La fraise est bactéricide et a une action efficace contre la typhoïde

Il est préférable de manger les fraises sans addition de sucre car celui-ci donnerait à l'acidité de la fraise une capacité déminéralisante. Les diabétiques peuvent la consommer sans .problèmes

On peut s'éclaircir le teint si on fait un masque pour le visage avec une purée de fraise fraîche. Il est important de laisser sécher cette purée avant de laver le visage à l'eau fraîche. Cette .même méthode peut servir d'anti-rides

.Le xylitol présent dans la fraise prévient la formation de caries dentaires

La décoction de racines de fraisier est utilisée pour lutter contre les obstructions rénales et hépatiques, les affections de la peau et la goutte, ainsi que pour lutter contre la dysenterie, la diarrhée et l'artériosclérose. L'infusion de feuilles de fraisier est rafraîchissante et astringente, elle aide la digestion et doit être buée par les personnes qui souffrent de problèmes hépatiques .et pulmonaires. Elle aide à l'élimination de la bile

L'infusion buée plusieurs fois par jour arrête la dysenterie et la diarrhée. On peut utiliser cette infusion pour faire des gargarismes afin d'atténuer les maux de gorge. Utilisée en lavement .(vaginal, l'infusion de feuilles de fraisier sert à lutter contre les pertes blanches (leucorrhée

: Contre-indications

Les composants de la fraise peuvent donner des irritations de la peau aux personnes sensibles. La fraise est contre-indiquée pour les personnes qui souffrent d'ulcères ou d'acidité gastrique ou duodénale. Elle est aussi contre-indiquée aux personnes qui souffrent d'insuffisance hépatique, de digestion lente ou d'allergies cutanées. La fraise peut provoquer des réactions .allergiques

: Composants

Acide citrique

acide formique

acide malique

acide oxalique

(acide salicylique (0.01 g/kg

akènes

beta-carotène

brome

calcium

(calories (41/100 g

cellulose

(eau (90%

(fer (0.140 mg/100 g

glucides

(graisses (0.6%

(hydrates de carbone(8.1%

iode

lévulose

magnésium

phosphore

potassium

(protéines (0.8%

sels minéraux

sels solubles

silicium

sodium

soufre

sucré

tanin

vitamine A, B, B1 (0.03 mg/100 g), B3 (0.3 mg/100 g), B9, C (60 mg/100 g), E, K
Xylitol

/Source: <http://bienfaits-des-fruits.blogspot.com>