

Le raisin.

Pour purifier l'organisme

Riche en sels minéraux, il stimule le système immunitaire, réduit la tension artérielle et régularise le rythme des battements du cœur. C'est donc un allié efficace pour les réduire les problèmes cardio vasculaires.

Comme antioxydant

C'est un fruit très riche en antioxydants, qui protège les cellules contre l'oxydation et qui empêche les réactions néfastes dues aux radicaux libres.

Pour un teint éclatant et de beaux cheveux

Mangé régulièrement, le raisin procure un teint éclatant et surtout unifié. Les polyphénols, présents surtout dans les pépins, préservent les cheveux et luttent contre la calvitie. Les grains permettent aussi à la peau de rester jeune et saine. Grâce au collagène naturel qu'ils contiennent, ils aident à lutter contre le vieillissement cutané et l'arrivée des rides.

Pour faire le plein d'énergie

Grâce au fait qu'il soit très riches en glucose, en fructose, en vitamine B et C, en calcium, fer et magnésium, on peut dire que c'est le fruit tonus par excellence.

Pour une bonne digestion

Grâce à toute l'eau qu'il contient et aux nombreuses fibres présentes dans la peau et les pépins, le raisin facilite la digestion et l'élimination des toxines. Il peut aider à purifier le foie et les intestins.

**FRAIS &
PUISSANT**

conservation

Placez-le dans un sachet et mettez-le dans la partie centrale du frigo.