

Les fruits de juillet



L'**abricot** est une source remarquable de vitamine A, indispensable à la croissance et à la protection des os et des dents. L'abricot est aussi bénéfique pour la peau et la vue.



La **figue** est très riche en fibres. Ses graines lui donnent des propriétés légèrement laxatives et facilitent la digestion.



La **framboise** contient des quantités élevées d'acide ellagique, excellent antioxydant. Elle protège contre certains cancers, maladies cardiovasculaires et vieillissement des cellules.



Le **melon**, stimule la production de sérotonine, hormone de l'humeur. De plus, comme l'abricot et le poivron, le melon redonne de l'éclat à la peau et amplifie le bronzage.



La **pastèque**, fruit d'été par excellence, est gorgée d'eau à 95%. En période de fortes chaleurs, elle préserve de la déshydratation. C'est aussi un puissant diurétique qui empêche la rétention d'eau et aide à éliminer les toxines.



La **pêche** regorge de vitamines, de fibres et d'antioxydants. Pour en tirer tous ces bénéfices, il est indispensable de la consommer avec la peau (et donc privilégier les pêches bio).



La **tomate** est riche en eau et en potassium, qui permet d'agir sur le fonctionnement des reins. Une grande consommation de tomates permettrait d'améliorer la texture de la peau.

Les légumes de juillet



L'**artichaut** est riche en inuline, qui possède une action bénéfique sur le développement de la flore intestinale et sur son équilibre. L'artichaut facilite l'élimination urinaire.



L'**aubergine**, à consommer avec sa peau antioxydante, est riche en potassium, zinc et magnésium. Elle stimule aussi le bon fonctionnement du foie.



La **courgette**, est constituée à 94% d'eau. Elle apporte des vitamines protégeant du vieillissement cellulaire. La courgette lutte aussi contre la peau sèche.



Le **fenouil** renforce le système immunitaire grâce à sa teneur en vitamine C. Reconnu pour traiter les troubles digestifs, il a une action apaisante contre les ballonnements.



Le **haricot vert** est source de fer, de vitamine B9 et de silicium. Il joue un rôle dans la formation des os. Riche en manganèse, il diminue également les effets de la ménopause.



Le **poivron** est plus riche en vitamine C que l'orange. Il protège l'organisme des infections. Le carotène du poivron, notamment rouge, favorise un joli teint hâlé parfait pour l'été.