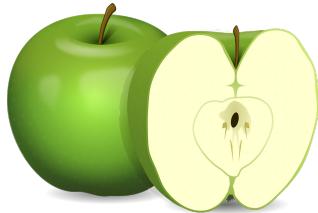


# LA POMME

Anti-cholestérol, contre la constipation et le diabète



⇒ Elle diminue le taux de cholestérol et combat l'hypertension. Elle est un protecteur cardiaque.

⇒ Elle contient de la quercétine : anti-inflammatoire et antiallergique. Elle permet aux asthmatiques de retrouver une bonne respiration. Elle est également un protecteur gastrique.

⇒ La quercétine qu'elle contient est également un antiviral : parfait pour les rhumes et gripes.

⇒ Elle possède du phloridizine, polyphénol aux propriétés brûle graisse !

⇒ Possède des capacités anti-oxydantes vis-à-vis de la mémoire (testée chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer)

- Si vous ressentez un dérangement lorsque vous mangez une pomme avec la peau (entre démangeaisons et brûlures), épluchez votre pomme ou cuisez-là : vous êtes peut être allergique à certaines protéines concentrées contenues dans la pelure.
- La pectine de la pomme est un piègeur de poisons : dans le système digestif, elle forme un gel et emprisonne les molécules nocives qu'on peut ingérer. Elle se fixe même sur les éléments radioactifs (cf. cures de pectines sur les enfants Biélorusses contaminés par Tchernobyl).

#### Apports nutritionnels

- ❖ Vitamine C
- ❖ Quercétine : antiallergique, anti-inflammatoire, antivirale
- ❖ Fibres : pectines
- ❖ Polyphénols : protecteurs
- ❖ Calories : 54 Kcal / 100g