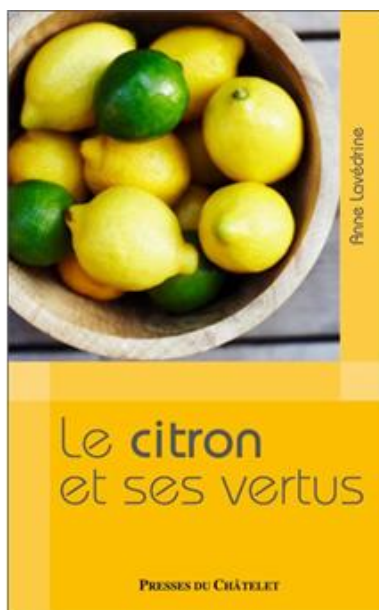


Le citron et ses vertus



Date de parution:	novembre 2011
Editeur:	Presses Chatelet
Nombre de pages:	226
ISBN:	2845923589
Auteur:	Anne Lavédrine
Collection:	Santé, bien-être

[Le citron et ses vertus.pdf](#)

[Le citron et ses vertus.epub](#)

Le citron compte parmi les fruits indispensables : il sert à tout ! Aussi utile dans la cuisine que pour l'hygiène ou la santé, c'est un concentré de bienfaits. Il tend à normaliser la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang; il protège le cristallin et stimule la surrénale et la fonction ovarienne. Il est un puissant antioxydant et permet également de contrer favorablement les effets néfastes du stress. Il purifie la peau et soigne le rhume. Cet ouvrage indique comment reconnaître un citron de bonne qualité, ainsi que des astuces pour se soigner à l'aide de ce fruit plein de ressources.

Guide de beauté autant que de cuisine, ce livre remet le citron au goût du jour, offrant nombre de recettes précieuses.