



## La tomate médicinale

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

C'est la saison des tomates, on en trouve partout! Profitez-en pour faire des provisions sous différentes formes : jus, conserves et congélation. La tomate est un « alicament ». Des études ont en effet démontré qu'elle a une action positive sur la santé.

- Santé cardiaque : la consommation régulière de tomates diminuerait significativement le taux de mauvais cholestérol, empêcherait les artères de durcir et contribuerait à prévenir les maladies cardiovasculaires et à réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux;
- Protection des cellules : la tomate est très riche en vitamines et en minéraux, qui soutiennent le système immunitaire, tels que potassium, manganèse, cuivre, magnésium, phosphore, zinc, fer, vitamines C, B3, B6, A, E et K. Elle est riche en eau, en fibres et en antioxydants et surtout en lycopène, qui est reconnu pour freiner la prolifération des cellules cancéreuses;
- Prostate : un taux élevé de lycopène dans le sang préviendrait l'inflammation et diminuerait les risques de cancer;
- Soutien du foie : la tomate contient des traces d'éléments antitoxiques, qui permettraient de mieux filtrer les déchets de l'organisme, de dissoudre les mauvaises graisses et de les éliminer plus facilement;
- Reins et hypertension : la tomate a une forte teneur en potassium et est un excellent diurétique qui diminue l'hypertension et débarrasse l'organisme des déchets.

- Réduction des risques d'ostéoporose : la tomate est riche en vitamine C. Celle-ci contribue à une meilleure assimilation du fer et du calcium;
- Digestion : la tomate consommée au début des repas stimule les sécrétions digestives;
- Constipation : la tomate contient des fibres qui améliorent le transit intestinal.

Note : Le lycopène est mieux assimilé lorsque la tomate est cuite. Alors, faites-vous plaisir! Mangez de la sauce pour pâtes, de la salsa, de la pizza, du ketchup et des tomates en conserve. Mais consommez-la aussi crue dans des sandwichs, des salades, en jus, etc.

### La tomate, également un ingrédient beauté

- Peau : la tomate resserre les pores dilatés, tonifie les peaux fatiguées et lutte contre l'acné. Faites-vous un masque à la tomate, une fois par semaine. Elle a des propriétés assainissantes et purifiantes efficaces sur les peaux grasses. Le lycopène améliore l'hydratation de la peau et retarde l'apparition des rides;
- Bronzage : le lycopène stimule la production de mélanine et active le bronzage;
- Coups de soleil : la tomate soulage l'effet de brûlure et empêche que la peau pèle ou cloque. Appliquez une tranche de tomate sur le coup de soleil pendant 15 minutes;
- Cheveux secs : après le shampoing, versez du jus de tomate sur vos cheveux, laissez 5 minutes puis rincez.

Vous avez maintenant d'excellentes raisons pour « tomater » votre vie et profiter d'avantages santé-beauté!

