

310106

La Pomme, source de Beauté

La **pomme** est le fruit du pommier et, plus particulièrement, du pommier domestique, arbre fruitier largement cultivé. La science de la culture des pommes constitue une partie de la pomologie (la pomologie englobant tous les fruits à pépins).

Généralement, on distingue trois sortes de pommes :

- les pommes à cidre (*Malus acerba*),
- les pommes de table ou pommes à couteau (*Malus communis*),
- les pommes à cuire.



La pomme contient des enzymes qui aident à éliminer les cellules mortes et les bactéries et éclaircissent un teint brouillé par l'acné. Elle permet de rétablir l'acidité naturelle de la peau et la protège des infections. Riche en minéraux essentiels, la pomme contient aussi des vitamines A et C qui participent à la croissance et à la réparation des cellules.

L'apport énergétique de la pomme (54 calories/100 g, soit 85 kcal pour une pomme de taille moyenne) provient non pas de graisses, mais de fructose et de glucides assimilables lentement par l'organisme. Le profil nutritionnel de la pomme en fait un fruit tout à fait adapté aux sportifs. En effet, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.

C'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue : dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme quatre à cinq fois plus de cette vitamine que le reste du fruit.

Mieux vaut donc croquer la pomme sans la peler, en ayant simplement pris soin cependant de la laver.



Les autres vitamines contenues dans la pomme, B1, B2, PP, B5, B6, B9, provitamine A (carotène) et vitamine E, contribuent également à faire de ce fruit un véritable abécédaire de la forme.

[Voir un schéma détaillé d'une pomme](#)

La Pomme, source de Beauté

Masque tonifiant pour peaux mixtes : réduisez 2 pommes en purée, appliquez sur le visage et laissez agir pendant 15 à 20mn. Rincez soigneusement à l'eau puis appliquez un tonique et enfin, hydratez.

Acné : coupez une pomme en tranches, faites cuire dans un peu d'eau. Une fois devenues tendres, laissez les refroidir pour pouvoir les appliquer sur le visage.
Laissez agir pendant 15 mn, puis rincez.

Pellicules : mélangez 2 cuillères à soupe de jus de pomme à la même quantité d'eau et massez le cuir chevelu avec cette solution.

Rincez les cheveux au bout de 10 mn. Recommencez l'opération 2 à 3 fois par semaine.

Coups de soleil : appliquez des tranches de pommes car elles ont un effet rafraîchissant et diminuent l'inflammation.

Masque anti-rides : mélangez la pulpe râpée d'une pomme à une cuillère de miel. Appliquez le masque sur le visage et le cou, conservez 20 à 30 minutes.

Rincez à l'eau chaude bouillie.

Sources :

<http://www.wikipedia.com>

Crédit photos :

<http://www.bienvenue-a-la-ferme.com/>