

COURGE À GRAINES NUES

Cucurbita pepo L. 'Lady godiva'

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



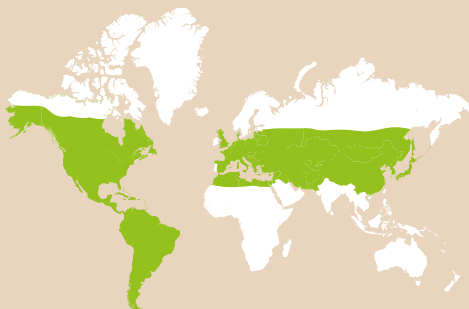
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

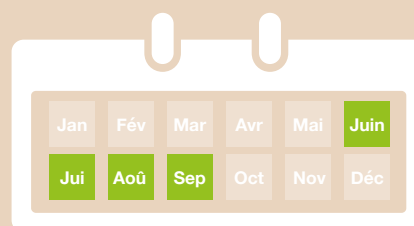
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

C'est une des nombreuses variétés de courgettes que l'on peut cultiver, vous la trouverez donc dans les jardins.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

La plante est buissonnante et donne jusqu'à 15 fruits par pied.



Thierry Pernot - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fruits atteignent 3 à 9 kilos et contiennent des graines verdâtres et nues ; sa chair est comestible mais de qualité moyenne.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Grâce à leur haute teneur en fibres, ses graines agissent comme un laxatif naturel. Elles sont également recommandées en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, et pour le confort urinaire.

Elles sont également un vermifuge naturel très puissant, non irritant, non toxique. Sa richesse en oligoéléments permet de combattre la fatigue et les troubles de la ménopause.

LES TRADITIONS D'USAGE



Il est conseillé de consommer environ 10g de graines par jour, crues, grillées, moulues, en gâteaux, pains, salades en raison de leurs nombreuses vertus et richesses en protéines, antioxydants, vitamines, minéraux et fibres alimentaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Son huile est un parfait adoucissant du tube digestif et combat efficacement les aphtes, les désordres intestinaux et les prostatites.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.