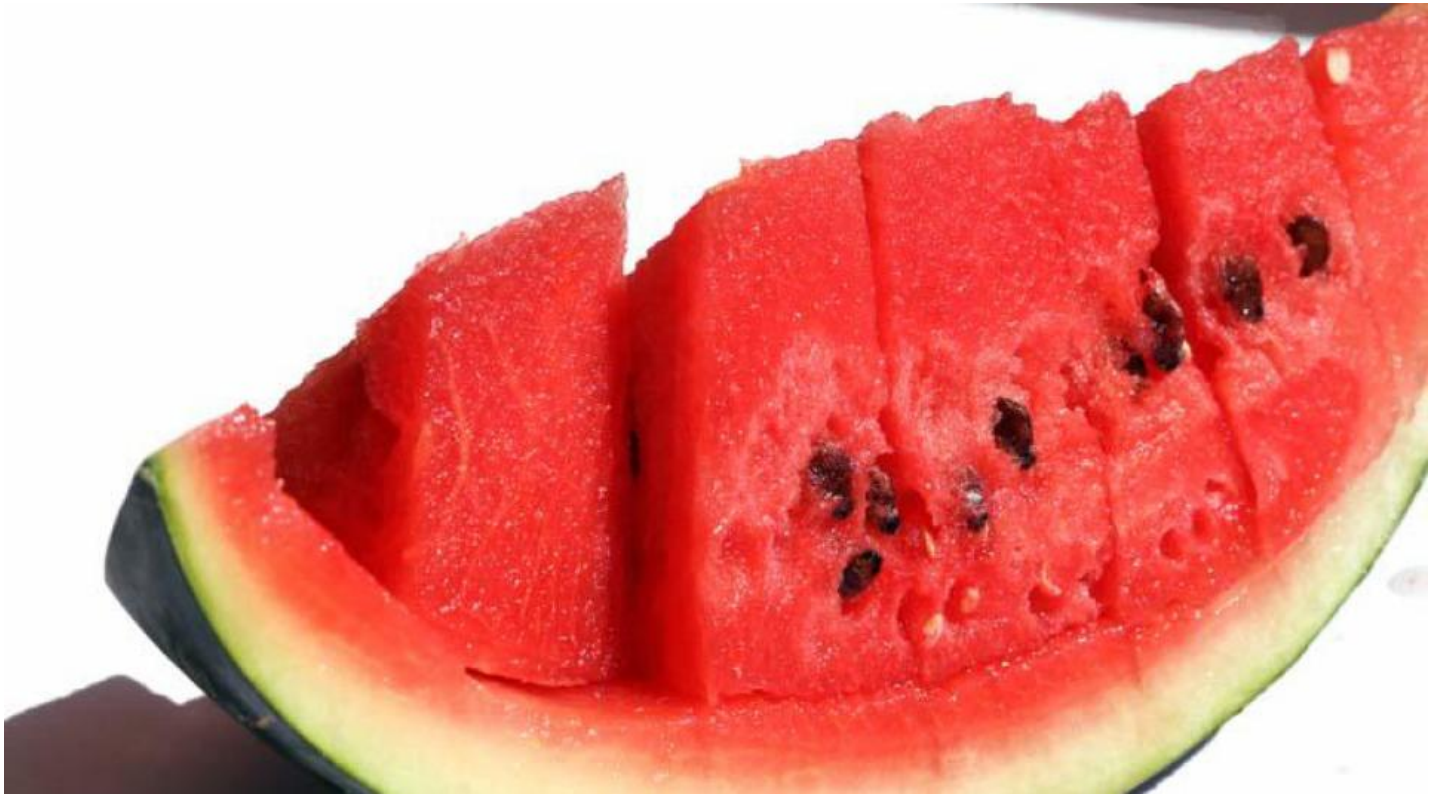


Le jus de pastèque, ce remède miracle contre les courbatures



Outre son caractère rafraichissant, la pastèque permet d'éviter les douleurs musculaires après avoir fait du sport.

Rien de tel qu'un grand verre de jus de pastèque avant de faire une longue randonnée en vélo ou une partie de tennis. La raison ? Outre son caractère rafraichissant, cette boisson permet d'éviter les courbatures après avoir fait du sport. C'est grâce à la citrulline, un acide aminé non protéique contenu dans l'écorce de la pastèque, qu'il est possible d'éviter les douleurs musculaires.

Autres bienfaits de la pastèque : elle est très faible en calories, riche en vitamine A, en potassium (ce qui peut aider à contrôler la pression artérielle), en vitamine B6 (bonne pour la santé du cerveau), elle aurait aussi des effets protecteurs sur certains types de cancers (dont celui de la prostate) et les maladies cardiovasculaires.