

DES JUS FRAIS DE LEGUMES

POUR RETROUVER LA FORME ET SOULAGER LA PLUPART DES MAUX QUOTIDIENS

Riches en enzymes, minéraux et vitamines, alcalinisant des terrains acides, anti-inflammatoires, rééquilibrant des intestins irritables... les jus de légumes ont de nombreux intérêts pour notre santé. Ils sont encore plus riches en nutriments s'ils sont préparés frais mais on peut aussi les trouver lacto-fermentés (procédé qui permet tout de même une très bonne conservation des nutriments) en bouteille en magasin diététique. Le jus Breuss est le plus connu d'entre eux. A noter tout de même, il faudra préférer les jus sans tomates qui sont plutôt acidifiants.

Les jus frais de légumes et de fruits constituent le moyen de fournir à tous les tissus et à toutes les cellules de notre organisme des nutriments et des enzymes essentiels, tout en leur permettant d'être assimilés et digérés sans délai.

L'efficacité des jus réside dans le fait qu'en séparant l'eau distillée et les minéraux des fibres contenues dans les végétaux, on obtient un aliment liquide d'une grande digestibilité. Quand on mange une carotte, le corps a besoin de beaucoup de temps et d'énergie pour la digérer, pendant ce temps là, l'organisme ne peut pas se libérer pour "réparer" les cellules endommagées.

Quel appareil utiliser ?

Les centrifugeuses conservent les fibres et donc sollicitent davantage le système digestif mais en plus chauffent les aliments. Dès 40° les ferments enzymatiques s'altèrent.

Les extracteurs concassent les légumes et les fruits comme nos dents et les malaxent pour extraire le jus à froid en conservant un maximum de minéraux, vitamines et d'enzymes vivantes. Il n'y a plus de fibres et même un individu avec des intestins fragiles peut consommer des jus frais.

Des analyses comparatives démon-

trant que les jus de légumes et de fruits issus d'extracteurs contiennent 4 fois plus de nutriments.



Il est important de faire son jus avec des fruits ou légumes biologiques. Toutefois, les extracteurs en broyant lentement la pulpe retiennent les métaux lourds (pesticides, engrais) à l'inverse des centrifugeuses qui gardent la pulpe et donc les pesticides et autres toxiques.

Les puristes conseillent de choisir un extracteur à faible rotation (100-150 tours) pour préserver la qualité des nutriments. Champion 1425 tours, Oscar 75 tours, Matstone 80 tours.

Six extracteurs performants:

Matstone, Oscar, Twin health, Green star 3000, Champion, Ange dont voici les liens Internet:

www.moulin-alma.com

www.meljo.be

www.accord-nature.com

www.davidson-distribution.com

Des idées de jus :

Betterave : stimule le système sanguin, lutte contre les troubles menstruels.

Carotte : riche en vitamines, donne bonne mine et combat les aigreurs d'estomac et ulcères.

Céleri : excellent digestif et normalise la température du corps (rafraîchit l'été)

Chou : purgatif et amincissant.

Bibliographie et source:

" *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* " Dr Norman W Walker aux éditions Utovie.

Cet article est téléchargeable sur www.naturetre.fr (dans la rubrique blog)

Valérie MISTO - naturopathe