



Les bienfaits des jus de légumes



Tout le monde le sait, manger des fruits et des légumes, c'est bon pour la santé ! Mais les boire, c'est encore mieux ! En effet, les jus, et plus particulièrement les jus de légumes, représentent un excellent moyen pour revitaliser l'organisme. Gorgés d'éléments nutritifs, les jus possèdent de multiples bienfaits pour notre organisme.



Des nutriments en quantité !

Réaliser un jus de fruits ou de légumes à l'extracteur consiste à séparer le jus d'un côté (c'est-à-dire l'eau et les nutriments), et de l'autre côté les fibres sèches. Les jus apportent tous les **éléments nutritifs** contenus dans les fruits et les légumes : les vitamines, les sucres, les minéraux, les enzymes, les acides aminés... dont l'organisme a besoin pour **s'alcaliniser** et **compenser les excès d'acidité**. Boire des jus de légumes fréquemment permet de contourner les problèmes liés à un terrain trop acide.

Un effet detox

Les jus de légumes sont également **détoxifiants**. Ils **drainent** l'organisme et le débarrassent de ses toxines tout en lui apportant des nutriments essentiels. En utilisant certains légumes comme les épinards ou le concombre, le jus peut être diurétique et il augmente ainsi le nettoyage de l'organisme.

Attention : les jus doivent toujours être extraits à partir de produits d'origine biologique.

Une biodisponibilité élevée

Les jus de légumes sont très riches en éléments nutritifs. Lors du processus d'extraction du jus, les fibres sont broyées : l'**assimilation des nutriments** est ainsi fortement accrue.

Un gain d'énergie

Le jus contient tous les éléments nutritionnels des fruits et des légumes, sans les fibres insolubles. En raison de leur absence de fibres, la consommation de jus ne nécessite qu'un court processus de **digestion**. Notre corps économise ainsi beaucoup d'énergie.

5 fruits et légumes dans un seul verre !

Les jus de légumes permettent de manger davantage de légumes frais et crus. Pourtant, boire un verre de jus apporte directement à notre organisme les nutriments de plusieurs légumes !

Varié ses sources de nutriments (et découvrir de nouvelles saveurs)

En réalisant ses propres jus, on peut opter pour de nouveaux légumes que l'on ne consomme pas habituellement. C'est une très bonne opportunité pour découvrir de nouveaux goûts et effectuer des **associations** étonnantes par exemple la betterave avec la pomme ou le céleri branche avec la pomme granny.

10 jus de légumes et leurs vertus

Source: www.vitaliseurdemarion.fr



Artichaut ■ draineur hépatique	Betterave ■ reminéralisant ■ anti-anémique	Epinard ■ puissant reminéralisant	Céleri ■ stimule les glandes surrénales	Carotte ■ stimule le système digestif ■ tonifie la vue
Navet ■ reminéralisant général	Poireau ■ combat l'acide urique	Pomme de terre ■ protège des ulcères gastriques et duodénaux	Tomate ■ reminéralisant ■ antirhumatismal	Radis ■ stimule le foie et la vésicule biliaire

www.lasantedanslassiette.com

