

Les Jus Verts

Dans un monde idéal, l'être humain devrait consommer du jus vert frais tous les jours, même plusieurs fois par jour. Surtout en cas de problèmes de santé de tous genres, le jus vert est une source inouïe de vitamines et autres nutriments essentiels à la santé de l'être humain.

Il agit comme un cocktail bienfaisant en nous fournissant une énergie presque immédiate. Consommé de manière régulière, de préférence sur un estomac vide, le jus vert apporte une multitude de bienfaits :

Bienfaits des jus verts:

- Source de multiples nutriments précieux ;
- Facilement assimilables par le corps ;
- Coupe-faim puissant ;
- Aide précieuse dans la perte de poids ;
- Grande source d'énergie qui pénètre très rapidement dans le sang et atteint directement les cellules ;
- Permet de rééquilibrer l'équilibre acido-basique du corps car très alcalisant.

Comment le préparer:

Le jus vert se prépare le plus souvent avec du céleri et du concombre, les deux légumes alcalins par excellence, dont le jus est particulièrement bénéfique. On y ajoute des légumes à feuilles vertes variés (épinard, rampon ou mâche, laitue romaine, chou vert, pissenlit ou dents-de-lion, pourpier, cresson, etc). Pour certains spécialistes, le jus vert idéal est issu à 50% de légumes verts et à 50% de graines germées. Il est donc aussi intéressant de penser à y rajouter ces graines très nutritives. Pour apporter une touche finale et rehausser le goût, pensez à rajouter du gingembre, du citron vert ou des herbes fraîches, voire même des épices diverses.

Si ce type de jus n'est pas agréable au goût, il suffit de rajouter des fruits (une pomme, une poire, une pêche ou une orange) au début, ou encore une carotte, afin d'adoucir le jus. Avec une consommation régulière, non seulement on s'habitue au goût mais on se réjouit de le boire ! En effet, le corps comprend vite que ce jus lui est bénéfique et il en redemande ! En d'autres termes, plus on en consomme, plus on se sent bien et plus on en a besoin.

Pour augmenter nos chances de le consommer régulièrement, il est recommandé de se faciliter la vie le plus possible et de rendre la confection des jus la plus aisée possible dans nos vies surchargées. L'acquisition d'un bon extracteur de jus est la première étape. Placez votre machine à jus dans un endroit accessible où vous pouvez l'utiliser à tout moment, dès que l'envie vous vient ou que vous prenez quelques minutes pour vous faire du bien. Ayez une planche à découper et un bon couteau à proximité. Rassemblez les ingrédients pour votre jus, lavez-les et coupez-les et déposez-les dans un bol, afin qu'ils soient prêts pour votre machine à jus. Dès que vous avez terminé d'en extraire tout le jus, nettoyez votre machine immédiatement afin que la corvée soit la plus rapide possible et que votre machine soit prête pour la prochaine fois. En vous simplifiant les tâches au maximum, vous pouvez faire un jus frais et avoir tout nettoyé en 10 minutes seulement !

