

# Les bienfaits des jus verts et de la chlorophylle

www.alternavie.com



Un des très bons moyens de nettoyer son corps de l'intérieur est de se mettre à la cure de jus verts. En effet, les jus à base de légumes verts (associés à des fruits verts ou pas) regorgent de vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes qui seront très vite assimilés et vont régénérer tout votre organisme et vous donner de l'énergie.

## L'outil indispensable : l'extracteur de jus ou la centrifugeuse

Pour préparer ces jus-santé vous avez besoin de ce matériel-là : l'extracteur de jus ou la centrifugeuse. En naturopathie on donne la préférence à l'extracteur de jus car il ne chauffe pas les végétaux et il tourne à une vitesse assez lente (80 tours-minute pour l'extracteur contre 13.000 pour la centrifugeuse !!!). Il

permet aussi de réduire l'oxydation du jus alors que la centrifugeuse, non. Une autre option est d'utiliser un mixeur puissant comme le **Vitamix**, et dans ce cas les jus gardent les fibres des végétaux ce qui a ses avantages.

## La préparation

Les végétaux privilégiés seront des légumes verts (bio) à feuilles comme les **épinards**, la **courgette**, le **concombre** (très intéressant car il donne beaucoup de jus), le **chou vert**, le **persil**, le **céleri branche**, le **chou kale** (le chou de l'Amérique du Nord), la **roquette**, l'**ortie**, le **pissenlit**, **menthe**, **basilic** etc. Mais vous pouvez aussi ajouter de la carotte ou d'autres légumes.

Pour le goût, il est recommandé d'ajouter **des fruits** comme par exemple la pomme, le kiwi, le citron, la pêche. Le sucre et la saveur des fruits permettent de boire ces jus verts avec beaucoup plus de plaisir. Contrairement à ce que l'on pourrait croire la chlorophylle de ces végétaux ne se sent pas vraiment dans les jus. Le mieux est de tester vous-même !

## Exemples de jus :

### Le rafraichissant

2 ou 3 feuilles de chou vert frisé (très antioxydant)  
Quelques feuilles de menthe  
½ concombre  
1 grappe de raisin

### L'exotique

Entre 5 et 10 feuilles d'épinard fraîches (selon votre goût)  
3 carottes  
1 gros morceau d'ananas  
1 pomme





## Les bienfaits

Bourrés de **calcium**, **magnésium** et autres **minéraux et oligo-éléments**, les jus verts sont reminéralisants et tous les systèmes de votre corps en bénéficient : **système immunitaire, hormonal, digestif, sanguin, la peau, les cheveux, les os** pour n'en citer que quelques-uns.

L'alimentation industrielle d'aujourd'hui a pour conséquence, dans une grande partie de la population, de nombreuses **carences** en vitamines et minéraux que les jus, et les jus verts en particulier, peuvent combler.

Les jus verts sont un apport de précieuses **vitamines** : provitamine A, K, C, etc.

Un autre des grands avantages des jus verts est la **chlorophylle**, qui oxygène le sang (car sa formule moléculaire est très proche de l'hémoglobine). Mais ce n'est pas tout, elle favorise la **détoxination** et elle assainit le système digestif, lutte contre les ballonnements et la mauvaise haleine. De plus, la chlorophylle aide à la régénération des cellules et active la cicatrisation. Lors d'une consommation régulière de jus vert vous retrouvez de l'énergie grâce à une meilleure oxygénation de votre corps et de vos cellules, car il faut voir l'oxygène comme la nourriture principale de nos cellules (*avis aux fumeurs dont l'oxygénation des organes est très limitée par la fumée de cigarette et le goudron!*).

Grâce à ces jus frais vous faites aussi le plein d'**antioxydants**, qui vont lutter contre le vieillissement cellulaire et les méfaits de la pollution mieux que les produits cosmétiques.

Pour continuer cette revue des bienfaits des jus verts, notons que les feuilles vertes contiennent des **protéines...** et pas n'importe lesquelles car ce sont des protéines complètes (c'est-à-dire équilibrées en acides aminés, équivalentes à celles des œufs, de la viande). Depuis un certain temps des travaux ont été entrepris sur les protéines foliaires aux Etats-Unis, en Grande-Bretagne). *En France, le Pr. Costes de l'Institut National Agronomique a publié le résultat des travaux de son équipe dans un ouvrage intitulé «Protéines foliaires et alimentation» (Gauthier Villars, Paris, 1981).* La championne de ces précieuses feuilles à consommer est l'ortie, la plus riche en protéine (elle peut atteindre 9g de protéines aux 100g)

## Les petits conseils pour optimiser l'assimilation des jus vert

- En consommant vos jus frais **hors des repas** (l'estomac vide) vous allez bien mieux bénéficier de tous ses éléments régénérant car ils seront digérés et assimilés plus vite pour passer dans votre système sanguin d'une manière optimale et venir nourrir vos cellules.
- Buvez votre jus avec le plus de délectation possible, **prenez votre temps**. Gardez-le en bouche pour qu'il s'imprègne de vos enzymes digestives.
- Les jus de fruits et légumes se conservent mal, ils peuvent **s'oxyder** très vite, certaines vitamines, les enzymes et la chlorophylle sont très fragiles et même la lumière les détériore. Alors évitez de stocker vos jus et consommez-les juste après extraction. Pensez à ajouter du jus de citron, un allié contre l'oxydation à l'air.
- Favorisez l'utilisation de **végétaux bio**. Ces jus sont des aliments-santé et détox, il serait donc dommage de ruiner vos efforts en absorbant des fruits et légumes qui contiennent encore des traces de pesticides, fongicides et herbicides !



- Si vous avez une intense envie de vert, vous pouvez ajouter à vos jus de la spiruline ou du Green Magma en poudre (jus de blé en poudre), histoire de vous concocter une petite bombe d'énergie !
- **A quatre heures**, lors du coup de pompe et de l'envie de sucré, le jus vert a de grandes chances de vous faire passer l'envie de grignoter car il apporte à votre corps tout ce dont il a besoin.

Voilà pour la théorie, maintenant : à vous la pratique, lâchez votre créativité pour préparer vos propres jus avec les végétaux qui vous font envie !

**Découvrez d'autres recettes saines sur [www.alternavie.com/recettes](http://www.alternavie.com/recettes)**

Photos : ©Laetitia Forget