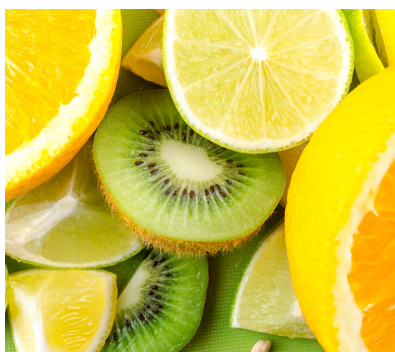


Iconic

Alimentation sacrée

10 recettes de jus pour purifier votre corps et booster votre vitalité



UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Mentions légales :

Tous les conseils contenus dans ce document sont à titre informatif seulement.

Ils représentent les opinions, les recherches et les expériences de l'auteure Véronique Le Goascogne. Ils ne sont pas destinés à diagnostiquer, à traiter ou à guérir toute maladie et ne doivent en aucun cas être utilisés comme un remplacement des conseils d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé.

L'auteure décline toute responsabilité, toute perte ou tout risque, toute atteinte personnelle ou autre, qui peuvent être engagés en raison de l'utilisation des recommandations proposées dans ce document.

Pour voir tous mes services et prestations, je vous invite à visiter mon site Internet : <https://un-art-de-vivre.com>



10 aliments pour aider votre corps à mieux éliminer les toxines

1. **L'ail cru** est riche en soufre, un minéral essentiel qui aide le corps à se débarrasser des toxines.

2. **Les avocats** sont excellents pour la santé en général. Ils baissent le taux de cholestérol et la tension et ils contiennent de hauts niveaux de glutathion qui nettoie le foie des toxines et des cancérigènes.

3. **Le basilic** aide le foie et les reins à éliminer les toxines accumulées. Il est bon pour la digestion, les infections et fait office de diurétique.





4. Les betteraves sont riches en antioxydants et représentent une excellente façon pour protéger votre corps des radicaux libres et stimuler le foie pour éliminer les toxines du sang.

5. Les carottes sont riches en vitamines A, B6, C et K, en potassium et en glutathion. Il est préférable de les manger crues.

6. Le citron est très riche en nutriments et antioxydants et il active le foie pour éliminer les toxines. Buvez du jus de citron le matin mélangé à un peu d'eau chaude.

7. Le curcuma contient de la curcumine qui aide votre corps à accélérer le processus de désintoxication..





8. Les légumes verts à feuilles comme les épinards, le chou, le brocoli et le chou frisé sont de puissants antioxydants qui aident à nettoyer tout le corps. Ils sont remplis de fibres et de vitamines et minéraux essentiels à notre corps.

9. Les myrtilles sont riches en antioxydants, ont des propriétés anti-inflammatoires et sont excellentes pour purifier le sang des toxines et des radicaux libres.

10. Les pommes gorgées de vitamines, de minéraux et de fibres, contiennent une composante qui stimule la production de la bile et aide le foie à éliminer les toxines. Elles sont aussi très riches en pectine et en fibres solubles qui aident à éliminer les métaux lourds.





Quelques bienfaits des jus

Apport en nutriments : les jus de fruits et légumes peuvent être une excellente source de vitamines, minéraux et antioxydants essentiels. Ces nutriments sont importants pour le bon fonctionnement du corps, le maintien de la santé des cellules et le renforcement du système immunitaire.

Hydratation : les jus de fruits et légumes sont riches en eau, ce qui contribue à maintenir une hydratation adéquate. L'eau est essentielle pour de nombreuses fonctions corporelles, la digestion, l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets.

Amélioration de la digestion : certains jus, en particulier ceux à base de légumes, peuvent contenir des enzymes qui favorisent la digestion.





Quelques conseils pour profiter des bienfaits des jus

Les jus s'intègrent en complément d'une alimentation complète et variée. Il convient d'en boire avant un repas ou de les considérer comme une collation à part entière.

Il est suffisant de boire 1 à 2 verres de jus par jour. En l'absence de mastication et de fibres, l'effet de satiété n'est pas le même qu'avec la consommation de fruits et de légumes crus ou cuits.

Il est préférable de réaliser des jus qui associent des légumes et fruits en privilégiant les légumes, moins sucrés que les fruits. Les jus qui contiennent uniquement des fruits peuvent être très sucrés donc très caloriques.



1

Gaspacho

INGRÉDIENTS

- 10 tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- sel
- poivre



INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 4 pommes
- 4 carottes
- 1 citron
- 1 tranche de gingembre
- 1 tranche de curcuma



INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 4 branches de céleri
- 1 tranche de gingembre
- 2 concombres
- 1 tête de laitue romaine
- 1 carotte



INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 2 carottes
- 1 citron
- 1/2 laitue
- 1 tranche de gingembre
- Sel de céleri



INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 1 belle tranche de melon
- 2 tranches d'ananas
- 1 citron



INGRÉDIENTS

- 1 morceau de fenouil
- 1 pomme
- 1 citron
- 1 concombre



INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 citron
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinard



INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 citron
- 1 avocat
- 1 courgette
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à café de graines de chanvre moulues



Blue delight

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 banane
- 1 poignée de myrtilles



INGRÉDIENTS

- 1 betterave rouge
- 5 tomates
- 1/4 de poivron rouge
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 1 pomme
- 1 citron
- 2 tranches de gingembre
- 3 feuilles de basilic



