

Les bienfaits des jus de légumes à l'extracteur de jus

Les bars à jus deviennent de plus en plus fréquents outre atlantique mais doit-on rester à la traîne face aux bienfaits des jus de légumes ? Chez nous aussi on commence à prendre conscience de leurs intérêts ! Bientôt ce n'est plus un café à la main que nous verrons passer les salariés affairés, mais avec un bon jus vert ! Si si vous verrez ;) . En tout cas je rêve de bars à jus délicieux pour qu'on puisse tous profiter de leurs vertus !

Vidéo les bienfaits des jus de légumes et réussir ses jus frais

Les jus je connaissais déjà, surtout après ma lecture sur le jus d'herbe de blé. Ça remonte à l'époque où j'étais « jeune et belle » (maintenant il reste le « et »). Je m'étais offert un super [extracteur de jus](#) de compétition pour me faire des jus, mais le nettoyage fastidieux de la bête et le manque d'informations que j'avais sur le sujet m'avait fait plus ou moins abandonner.

Mais cet été voyant reflourir les jus de légumes sur les blogs #healthy américains et sur les [comptes Instagram](#), j'ai eu envie de dépoussiérer tout ça et de me remettre à faire des jus. C'est surtout en janvier avec mon expérience sur l'[alimentation vivante](#) que j'ai pu tester les bienfaits des jus de légumes.

J'ai très rapidement vu une nette différence au niveau de ma peau, devenue très très douce en à peine une semaine. Je me sentais globalement mieux surtout au niveau digestif mon point faible. Et mes migraines ont fortement diminuées puis disparues.

Le gros intérêt des jus de légumes est qu'ils sont dénués de fibres insolubles, donc très simples et rapides à digérer. L'organisme fait le plein de vitamines et nutriments qui souvent manquent à notre alimentation. Quand on boit un jus de légumes on absorbe via l'intestin 70% des vitamines et nutriments, quand on mange ce même légume et qu'on a des intestins en bonne santé on absorbe 30% de ces mêmes vitamines et minéraux.



Attention je ne dis pas qu'il ne faut pas manger de fibres loin de là, elles sont essentielles mais dans le cas de carences en vitamines et minéraux, de maladie ou d'intestins devenus poreux ou en pleine inflammation (côlon irritable) ça fait une très nette différence. Et pour les gens qui ne peuvent plus consommer de crudités tellement leurs intestins sont abimés, irrités, ça peut à mon avis être une aide précieuse. Bien sûr demandez à votre médecin ce qu'il en pense car chaque cas est différent.

On choisira de préférence un [extracteur de jus](#) pour faire ses jus, l'extraction est lente et les vitamines des légumes sont préservées. C'est bien ce qu'on cherche à récupérer. Les jus de légumes à l'extracteur de jus se conservent aussi plus longtemps dans le temps car il n'y a pas eu ajout d'air, donc ils s'oxydent moins vite. Accessoirement aussi l'extracteur de jus est nettement moins bruyant que la centrifugeuse.

Les jus de légumes c'est un moyen rapide et naturel de combler des carences et je pense qu'on en a tous. Est-ce que nous avons accès à des fruits et légumes à peine cueillis, bio et gorgés de vitamines ? Rarement ! En bio ou pas ils ont souvent fait des kilomètres ou ont été cueillis il y a quelques jours. De plus les sols sont appauvris, vous avez sans doute lu les articles sur les quantités de vitamines des fruits d'il y a un siècle et aujourd'hui. Oui les nutriments et vitamines ont fortement chuté dans les fruits et légumes, nos sols sont fatigués. Alors consommer des jus frais régulièrement nous aide à compenser ce déséquilibre. Bien sûr ça peut nous aider aussi à gérer le stress et la vie d'aujourd'hui qui nous pousse sans cesse à faire plus vite.

Autres bienfaits des jus de légumes c'est d'augmenter la part de fruits et de légumes dans votre ration quotidienne. Un jus avec des épinards, quelques carottes, un citron et une pomme pour sûr vous n'auriez pas mangé tout ça pour votre goûter, et sans doute pas cru non plus.

Réussir vos jus de légumes à l'extracteur de jus



Fraicheur

Idéalement les jus de légumes sont consommés juste après leur extraction.

Conservation

Quand il n'est pas possible de les boire immédiatement ou que vous souhaitez les conserver pour emporter, vous pouvez ajouter un jus de citron pour aider à la conservation du jus puis le mettre dans une

bouteille avec le moins d'air possible à l'intérieur. Compléter avec le eau si besoin (voir la vidéo réussir ses jus de légumes). Et conservez au frais le plus possible.

Légumes bio

Dans l'idéal on utilisera des fruits et des légumes bio, malheureusement on n'a pas toujours un très large choix de légumes et fruits bio frais, ni le budget. Je pense que plutôt que de renoncer tout net aux bienfaits des jus de légumes, on fera des jus frais avec ce qu'il y a à notre disposition. Dans le livre de Norman Walker [Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits](#)

il précise que les pesticides sont surtout concentrés dans les fibres des légumes que donc le jus de légumes ne devient pas un concentré de pesticides. Je note aussi que dans [le livre anti-cancer de David Servan-Schreiber](#) il nous dit que les bénéfices à consommer des fruits et légumes (même en agriculture conventionnelle) sont supérieurs au fait de ne pas en manger du tout. Donc faites au mieux avec votre budget et ce que vous avez à disposition.

Notez aussi que vous pouvez agrémenter vos jus de verdure sauvages, en ce moment vous pouvez trouver des orties aux vertus reminéralisantes ou bien le pissenlit aux vertus dépuratives.

Bon mélange

Personnellement j'évite les mélanges trop compliqués, 3 ou 4 légumes ça suffit amplement. On utilisera moins de 30% de fruits et le reste en légumes, avec une part de légumes c'est encore mieux.

Vous pouvez mettre un peu plus de fruits au départ quand votre palais n'est pas habitué, mais vous allez voir on s'habitue très vite au goût des jus frais. Attention tout de même avec les fruits ils sont très sucrés c'est pour ça qu'on y va doucement, vous pouvez même vous en passer si vous le souhaitez.

Varié les plaisirs

Chaque légume à sa spécificité, ses propres vitamines et nutriments. L'un sera plutôt diurétique, reminéralisant, protecteur des intestins, draineur du foie. Pour profiter de tous les bienfaits des jus de légumes je vous encourage à varier les plaisirs.

Débuter simplement

Encore une fois évitez les jus trop complexes, au début essayez pomme / carotte ou pomme/épinard. Apprivoisez votre extracteur de jus et augmentez la complexité des mélanges petits à petits.

Comment consommer vos jus de légumes ?

Consommez vos jus de légumes en dehors des repas 1 heure avant ou 2 heures après. Dans l'idéal juste après les avoir extraits à l'extracteur de jus. Buvez-les tranquillement et pas d'un trait. Gorgée par gorgée et faites des pauses, il faut que l'organisme ait le temps d'assimiler toutes ses bonnes choses.

Quelle quantité de jus de légumes ?

Commencez tranquillement avec 250ml de jus, pour ma part j'en consomme environ 1/2 litre par jour. J'ai lu qu'on pouvait en boire jusqu'à 2 litres mais ça me paraît assez colossal. A moins d'un cas particulier d'une carence extrême ? Le plus simple étant bien sûr de s'écouter.

Est-ce que je peux plutôt boire des jus de légumes du commerce ?

Malheureusement les jus de légumes du commerce ont bien souvent été pasteurisés. Ils ont perdu l'essentiel de leurs vitamines. Par contre il existe aujourd'hui des jus frais qui sont livrés à domicile ou des bars à jus où les jus sont faits à la demande. Ce n'est pas encore légion mais c'est une possibilité.

Et vous ? Vous êtes déjà convertis aux bienfaits des jus de légumes ?

Le conseil de Karen

[Découvrir l'extracteur de jus BioChef Axis Cold Press Juicer](#)