

# LES 5 MEILLEURS JUS VERT

pour améliorer sa  
**SANTÉ**



**Bonheur**  
et santé

## **DROIT D'AUTEUR -COPYRIGHT**

Copyright © 2016 Bonheur et santé Tous droits réservés.

Tout le contenu est protégé par le droit d'auteur et l'article L. 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI).

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

## Smoothie Thé Vert Gingembre anti-inflammatoire

- 1 concombre
- 1 poignée de persil
- 1 citron vert, pelé
- 1 morceau de gingembre
- 1 tasse de thé vert infusé, froid
- 1 morceau de noix de coco fraîche



3

Les 5 meilleurs jus verts pour la santé

[Bonheur et santé](http://Bonheur-et-sante.fr)

- (ou 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco)

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Dans ce smoothie, le gingembre est un puissant anti-inflammatoire, et les bonnes graisses de la noix de coco aident votre corps à assimiler tous les puissants antioxydants contenus dans le thé vert.

## Jus digestif à base de chou et de citron vert

- 1/4 d'une tête de chou
- 1 concombre

Il s'agit d'un jus puissant composé de 2 ingrédients, à la saveur douce, qui aidera votre intestin à produire plus de bactéries saines. Il est rafraîchissant, hydratant, et chargé des composés anticancéreux du chou.



Les 5 meilleurs jus verts pour la santé

[Bonheur et santé](http://Bonheur-et-sante.fr)

## La cure de jus épicié au brocoli vert

- 1/2 tête de Romaine ou les feuilles verts d'une laitue
- 1 concombre
- 1 tasse de brocoli (fleurs et tiges)
- 2 gousses d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de poivre de Cayenne



Les 5 meilleurs jus verts pour la santé

[Bonheur et santé](http://Bonheur-et-sante.fr)

Mixez tous les ingrédients indiqués ci-dessus. Ce jus savoureux vous aidera à réduire l'inflammation tout en accompagnant votre corps dans le processus d'élimination des toxines. Les jus à base d'oignons et autres alliacés ont des vertus incroyables pour guérir votre corps. Je vous encourage vivement à prendre connaissance de tous les avantages que présentent ces légumes

## Smoothie pour la peau et les cheveux à base d'avocat et de fenouil

- 1/2 avocat bien mûr
- 2 poignées d'épinards
- 1 bulbe de fenouil (vous pouvez utiliser les feuilles si vous aimez le goût du réglisse)
- 1/2 citron pelé
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à café d'aneth séché





Mélangez le tout, de préférence dans un mélangeur à grande vitesse comme un Vitamix. Ce smoothie ressemble à une délicieuse et savoureuse soupe présentée dans un verre. L'aneth et le fenouil donnent une saveur profonde, et l'avocat rend ce smoothie crémeux et délicieux. Un de mes favoris.

## La douceur au céleri et au fenouil

De tous les jus qui aident à aller à la selle, le céleri se trouve certainement en haut de la liste. En plus d'aider l'intestin lors du transit, les feuilles de céleri ont une forte teneur en vitamine A et les tiges sont une excellente source de vitamines B1, B2, B6 et C, de potassium, d'acide folique, de calcium, de magnésium, de fer, de phosphore et de bon sodium. Le céleri est bien célèbre pour sa faculté à faire baisser la pression artérielle, et comme aliment idéal lorsqu'il est consommé en jus pour remplacer les sels éliminés après l'effort.



Le céleri est également connu pour contenir au moins huit types de composés anti-cancéreux, y compris des acétyléniques, dont on a démontré qu'ils stoppaient la croissance des cellules tumorales, ainsi que des acides phénoliques, qui bloquent l'action des prostaglandines favorisant la croissance des cellules tumorales.

- 1 tête entière de céleri
- 1 tête de fenouil (avec les feuilles si vous aimez le goût de réglisse)
- 1/2 d'une racine de céleri-rave de taille moyenne
- 1 citron pelé

## L'énergisant à base de concombre et de blette

- 3 gros concombres
- 2 grande feuilles de blette



Faites un jus à partir des ingrédients et savourez ! Simple et parfait, ce jus composé de deux ingrédients est un jus parfaitement hydratant et offrant beaucoup de silice contenue dans la peau du concombre, d'acide folique et de vitamine K, se trouvant dans les feuilles de blette. La blette est assez douce et c'est un excellent végétal pour faire un jus.