JUS RAYON DE SOLEIL

4 tasses de carottes coupées en petits dés

1 tasse d’ananas frais coupé en dés

1 orange pelée et coupée

1 pomme coupée en petits cubes

1 pouce de gingembre frais coupé

PASSER LE TOUT À L’EXTRACTEUR È JUS

POUVOIR GUÉRISSEUR DES FRUITS ET LÉGUMES

ANANAS

L’ananas contient de la *broméline*, une enzyme spéciale dotée de mille vertus ! Elle possède des propriétés anti-inflammatoires, antithrombotiques, antiplaquettaires et antiparasitaires (excellent vermifuge). Comme toute enzyme, la broméline favorise une meilleure digestion. On lui attribue la réputation de brûler les graisses. L'ananas est donc le dessert parfait à consommer suite à l’ingestion d’un repas copieux! Elle aide à dissoudre les cristaux et à débarrasser le foie de ce qui l’encombre.

L’ananas contient du bêta-carotène (qui ont la propriété d’améliorer la vue), et de la vitamine B1, qui transforme instantanément les glucides en énergie, ce qui peut contribuer à couper les fringales de sucre.

CAROTTE

La carotte favorise le bon fonctionnement du foie, améliore le processus de la digestion et d’élimination.

Seize onces de jus de carotte apportent plus de calcium que vingt-cinq livres de suppléments de calcium

GINGEMBRE

Il améliore la production de la bile, il aide à la digestion et décongestionne le foie. Riche en super nutriments, le gingembre nourrit le foie et l’aide à expulser les toxines et à dissoudre le gras. Puissant anti viral.

ORANGE

L’orange renferme 89% d’eau et en ce sens, elle hydrate les cellules en profondeur.

Elle contient une quantité très importante de [vitamines](http://www.santemagazine.fr/vitamine-c-la-star-des-vitamines-video-40813.html) A, B et de vitamine C super assimilables par les cellules. Le calcium contenu dans l’orange est facilement absorbé par l’organisme, Elle aide à dissoudre les cristaux et à débarrasser le foie de ce qui l’encombre.

POMME

La pomme contient 84% d’eau. L’eau ainsi que tous les sels minéraux contenus dans une pomme ont le pouvoir d’hydrater les cellules en profondeur.

La pomme est riche en *pectine*, une fibre qui procure un effet des plus bénéfiques sur le système digestif et intestinal. Elle ramasse toutes les bactéries, virus, levures, microbes indésirables.

VOICI LE LIEN POUR VOUS PROCURER LE LIVRE : *Un smoothie par jour*

<https://joelle-s-school-c23a.thinkific.com/courses/un-smoothie-par-jour>

VOUS POUVEZ AUSSI COMMANDER PAR COURRIEL

[joellejaynd@gmail.com](mailto:joellejaynd@gmail.com)

VOICI LE LIEN POUR ÉCOUTER LA VIDÉO

<https://fb.watch/821G0CSvam/>