COCKTAIL VERT POUR LE FOIE

2 à 3 tasses d’épinards

1 tasse de persil coupé

1 tasse de concombre en dés

2 tasses de céleri tranchés

1 pomme coupée en dés

½ pouce de gingembre frais

PASSER LE TOUT À L’EXTRACTEUR

POUVOIR GUÉRISSEUR des fruits et légumes

Le CONCOMBRE est riche en vitamines A et C, deux vitamines importantes et indispensables au maintien d’un bon système immunitaire. Il regorge également de minéraux tels le magnésium et le potassium, si précieux pour le fonctionnement du système nerveux et du cœur.

Le concombre est l’antidote parfait contre la déshydratation. Il réhydrate les cellules en profondeur, de par sa haute teneur en eau (96%). Aide les reins à neutraliser l’acide urique, à tonifier les glandes surrénales et à hydrater le foie.

Le CÉLERIcontient une sorte de sodium organique qui empêche la prolifération des virus, bactéries et champignons. Cette substance protège le foie et se colle aux toxines afin de les éliminer. Le sodium organique est excellent pour régénérer la paroi de l’estomac, refaire les enzymes, enlever l’excès d’acidité et rebâtir les glandes surrénales. Il neutralise et affame tous les agents pathogènes que le foie doit filtrer, incluant les virus, les bactéries et les levures de type Candida albicans. Le céleri contient de la lutéoline, un antioxydant qui réduit l’inflammation. Il est enfin riche en vitamine C assimilable, véritable alliée du système immunitaire.

Les ÉPINARDS contiennent des minéraux alcalins et de la chlorophylle. La chlorophylle oxygène le sang. Ils renferment de plus des nutriments qui contribuent à débarrasser le foie des déchets qui le congestionne et peut occasionner une incapacité à perdre, prendre ou maintenir un poids santé.

Le GINGEMBRE est riche en vitamine C et en super nutriments qui nourrissent le foie, l’aide à expulser les toxines et à dissoudre le gras.

Le PERSIL contient une multitude de minéraux, de vitamines A,B, C et K, ainsi qu’une abondance de chlorophylle. Le persil est très bénéfique pour le foie. Il sert de transporteur pour expulser les poisons du foie et désencrasser la vésicule biliaire de la bile stagnante et par conséquent, il améliore la digestion. Le persil aide à libérer les métaux lourds situés surtout au niveau de la glande thyroïde afin d’y restaurer ses fonctions. Il a été démontré que le persil inhibe la sécrétion d’histamine qui cause les allergies. Il est aussi l’ami du système urinaire.

Au niveau symbolique le persil nous aide à rester centré malgré les circonstances extérieures. Il aurait la propriété d’être adaptogène, c’est-à-dire qu’il nous permet de s’adapter aux situations, de garder un équilibre émotionnel et de conserver la paix d’esprit. Il symbolise le printemps, la nouvelle vie et le nouveau commencement.

La POMME 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 et tout autre débris. La pectine absorbe le mauvais gras, équilibre la glycémie et régularise le taux de sucre sanguin.

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/>