

POURQUOI CONSOMMER DES JUS DE LEGUMES?

- Seuls les végétaux crus peuvent nous fournir **vitamines, minéraux, oligoéléments, hormones végétales et enzymes** sous une forme complètement bioassimilable
- La consommation de hautes doses de légumes frais et de protéines végétales (légumineuses, oléagineux) nous procurent d'innombrables bienfaits de santé, vitalité et tonicité, notamment par le rééquilibrage ainsi effectué face à nos excès actuels de protéines animales.
- La moindre de nos petites cellules est assoiffée de ces vrais nutriments présents dans les végétaux frais, les moins manipulés et les plus crus possible ; ces végétaux sont indispensables à l'oxygénation de nos cellules asphyxiées, ainsi qu'au drainage de nos organes et de nos artères engorgées. Oui, nos organes sont asphyxiés et engorgés, par la pollution, les molécules de synthèse en tous genres : médicaments, pesticides, additifs alimentaires ; sans compter les « plasti-aliments » : aliments industriels multi-transformés, dénaturés, riches en mauvais sucres, en mauvaises graisses....
- Les aliments dénaturés favorisent une production excessive de mucus : le mucus est une pellicule visqueuse qui colle aux parois internes des poumons, de l'estomac, des intestins et des organes sexuels. Quand il y a excès de mucus, pour garder un certain équilibre, le corps « fait une maladie » pour se nettoyer : rhume, bronchite, écoulements en tous genres....
- Pas de panique : grâce aux jus frais et aux caviars végétaux, nous allons pouvoir régénérer notre organisme, en nettoyant nos émonctoires, notre sang, et ainsi freiner les processus de vieillissement prématuré...et sans devoir jeûner ! Et en se régaland de surcroît !
- Ce sont les fruits et les légumes frais consommés crus, les graines germées, les jeunes pousses, les noix et les graines (ALIMENTATION VIVANTE) qui vont nous aider à nous revitaliser et à nous nettoyer, car ils ne produisent pas de mucus.
- Malheureusement, la dose quotidienne de légumes frais qui pourrait vous aider à vous tenir droit et même rétablir un terrain défaillant est de...800 g par jour ! Pour les personnes qui ont un petit appétit, c'est difficile à atteindre, ainsi que pour celles qui ne supportent pas facilement des quantités importantes de fibres.
- **LA SOLUTION** : les jus de légumes ! Car de plus, les mécanismes de la digestion nous ferait perdre une grande partie des nutriments des végétaux crus (surtout si stress ou mauvaise mastication). Certains spécialistes des jus estiment que l'on bénéficie de 92% des valeurs nutritives, car quand la pulpe est ôtée, cela ne nécessite plus aucun effort de digestion
- Comment faire pour consommer des jus de légumes ?
 - acheter en magasins diététiques : inconvénients : ont subi des traitements de conservation, qui leur ôtent une bonne part de leurs vitamines et minéraux
 - centrifugeuse classique : inconvénients : il faut de la patience pour la nettoyer + les jus sont à boire de suite car ils ont été chauffés.
 - extracteur de jus comme le DA-900 JAZZ MAX ® : de loin la meilleure méthode : grande facilité de nettoyage/centrifugeuse classique ; basse vitesse de rotation (80 tours/minute) + absence de métal dans les rouleaux, ce qui procure un goût incomparable et préserve les nutriments plus longtemps. Les jus gardent leurs valeurs nutritives pendant 24 heures.
- **CE QUE VOUS PERMET L'EXTRACTEUR**
 - il est conçu pour presser des litres de jus d'affilée (fruits et légumes) sans démontage, sauf rares exceptions (raisins et groseilles).
 - Il peut faire les jus d'herbe de blé
 - Il permet de mouliner en douceur tous les aliments, même durs (potiron par ex), pour préparer des soupes minute quasi crues
 - Peut confectionner des sorbets sans sucre, en moulinant des fruits congelés
 - Grâce à sa fonction mortier, il permet de confectionner caviars végétaux et beurres de noix. Il mouline avec le plus grande facilité amandes, graines de tournesol.....