**SMOOTHIE GRENADE / RAISIN**

½ à ¾ tasse de graines de grenade fraîche ou congelée (SI NON DISPONIBLE, 1 TASSE DE RAISINS ROUGES FRAIS OU CONGELÉS)

1 ou 2 choux de Bruxelles crus ou ½ tasse de céleris tranchés

1 tasse d’ananas ou ½ tasse d’ananas et ½ tasse de mangues

1 tasse au choix : bleuets / mûres / cerises / pitaya

Le jus d’une orange ou 2 clémentines

1 banane

¼ à ½ tasse d’eau ou eau de coco pour consistance désirée

Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse.

 LE POUVOIR GUÉRISSEUR

LA POMEGRENADE AU SECOURS DE MON FOIE !

C’est un des meilleurs aliments pour régénérer les cellules du foie et améliorer la circulation sanguine de celui-ci.

LA GRENADE, fruit rouge, qui est reconnaissable entre mille par sa couleur rouge vif et ses petites graines pulpeuses, est une excellente source de vitamine B5, Vitamine B6 (pyridoxine) Vitamine C, Cuivre, chrome, manganèse, fer et de puissants antioxydants.

Elle a des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales.

Lorsque le jus des petites perles rouges éclate de la grenade, il entre en contact avec la bile et dissout les calcifications qui peuvent devenir des cristaux, des pierres ou dépôts de calcium.

Grâce au bon sucre qu’elle contient la grenade rebâtit les précieuses réserves de glucose au niveau du foie, pour lui permettre de maintenir notre énergie stable et équilibrer notre taux de sucre sanguin. Elle aide le foie à nettoyer les pesticides, les mauvais œstrogènes et l’acidité. De plus, ce sucre naturel renforce nos glandes surrénales, productrices de nombreuses hormones, comme le cortisol et l’adrénaline, nécessaire au bon fonctionnement de l’organisme. C’est un très bon carburant parfait pour notre cerveau! Un bon verre de jus de grenade peut vous aider en période de stress ou lorsque la concentration est requise.

La grenade fortifie le sang et renforce nos globules blancs (petits soldats du système immunitaire)

Elle contient un acide gras pour équilibrer le taux de cholestérol, de triglycérides, pour la santé des cheveux, de la peau et éliminer l’excès de cire dans les oreilles.

Ouvrir une grenade est méditatif et nous aide à avoir de la patience.

LE RAISIN, un des fruits les plus cultivés au monde, se reconnait par ses belles grappes fournies de couleurs diverses. Bien que celui-ci est surtout transformé en vin pour notre plus grand plaisir festif, il faut savoir qu’au naturel, il est riche en eau (80%), en bon sucre, en vitamines C et B, en minéraux : tels que le calcium, le magnésium, le manganèse, le cuivre, le potassium, en fer et en polyphénols.

Les polyphénols, source d’antioxydants du raisin possèdent des propriétés anti-inflammatoires et ont un effet protecteur sur le cerveau et le système nerveux. Les polyphénols contribuent au bon fonctionnement du système cardio vasculaire. Un bon verre de jus de raisin frais vous réconfortera tout en ayant un effet bénéfique pour votre corps.

Le raisin est un excellent tonique pour les reins et le foie. Il les aide dans leur travail d’élimination des déchets et agit comme un aimant pour sortir du corps les radiations, les métaux lourds et les pesticides.

La peau des raisins expulse du corps, surtout des intestins, les parasites et les levures de type Candida Albicans. Au final, une cure de raisins (monodiète) nettoiera votre organisme de ses toxines; sera bonne pour votre foie; diurétique et nourrissante en vitamines et minéraux.

À un autre niveau, les raisins ont la capacité de vivre ensemble, en connexion avec les autres et de trouver leur place sur la vigne. Lorsque nous mangeons du raisin, nous bénéficions aussi de cette sagesse.

LE PITAYA  (CELUI À LA CHAIRE ROUGE) aussi appelé le fruit du dragon, est un fruit exotique savoureux et coloré, provenant d’un cactus d’Amérique Centrale et d’Asie du Sud-Est.

Par ses bienfaits santé, il est riche en eau (il étanche la soif); en fibre (stimule le transit intestinal); et comme il est dépourvu de lipide, c’est un excellent choix lors d’une perte de poids. C’est un anti stress, grâce à sa source de magnésium, qui favorise la détente musculaire; il permet d’éliminer les excès d’acide urique; et est aussi une source de fer et de zinc.

Il a un pouvoir antioxydant incroyable (vitamine C) pour régénérer les cellules du foie et les ramener à la vie. C’est un ralentisseur de vieillissement de l’organisme! La combinaison des pigments rouges du pitaya et de la grenade, en font une fontaine de jouvence car il protège et garde jeune votre foie. Un foie en santé, nous maintient en santé!

En le mangeant cru ou en smoothie, vous profiterez au maximum de ses vitamines et de ses nutriments. C’est un super fruit à mettre au goût du jour. Le pitaya se vend frais ou congelé.

CHOU DE BRUXELLES, Étant jeune, qui ne se souvient pas d’avoir fait la grimace devant ces choux dans notre assiette … Sachez que cet aliment souvent mal aimé, dû à sa saveur légèrement amère, est un super nettoyant pour le foie! La particularité du chou de Bruxelles est qu’il contient une sorte de soufre qu’on ne retrouve dans aucun autre crucifère. Ce soufre pénètre dans le foie et l’aide à faire sortir les toxines; poisons; résidus de virus; et autres déchets qui ont durcis avec les années.

Ce soufre s’attache à ces débris et les escortent jusqu’à leur sortie du corps, soit par les reins, la bile et les intestins.

De plus, il est riche en vitamine C : anti- infectieuse (contre les microbes de l’hiver); en antioxydants  (lutte contre les effets du vieillissement); à un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire et bénéfique pour les personnes diabétiques car il est pauvre en graisse et en sucre.

Le chou de Bruxelles a une grande quantité de valeur nutritionnelle : du calcium réguler votre rythme cardiaque ainsi que pour votre santé osseuse et dentaire; une source de potassium utile pour la contraction musculaire; de la bêta-carotène pour la santé de vos yeux et d’une bonne croissance cellulaire; vitamine K pour la coagulation sanguine et prévenir les maladies cardio-vasculaires et riche en vitamine B9, qui en fait un allié si vous êtes enceinte ou si vous désirez l’être, car elle contribue à la synthèse de l’ADN. Le chou de Bruxelles devient un aliment de choix car il est pauvre en calorie et riche en fibre. Je vous propose de bien le faire cuire pour éviter d’irriter un estomac fragile ou sensible. Il existe une multitude de recettes délicieuses pour les apprêter ou encore, comme je vous le propose : en smoothie! Super aliment à adopter, il suffit d’être créatif et aventureux! Bonne découverte.