

JUS DE CONCOMBRE & POMME

Ingrédients

- 2 tasses de concombre coupé en dés
- 1 pomme coupée en petits cubes (environ 1 ½ tasse)

Préparation

- 1 Passer tous les ingrédients à l'extracteur et servir !

Notes

CONCOMBRE

L'antidote parfait contre la déshydratation. Il contient 96% d'eau. Le concombre va hydrater les cellules en profondeur. C'est le meilleur hydratant pour le foie. L'eau qu'il contient est riche en plus des 50 minéraux organiques, contient des acides aminés, de enzymes nécessaire pour la transmission nerveuse, aider les reins à neutraliser l'acide urique et TONIFIER les glandes surrénales.

Vous vous souvenez de l'expression COOL AS A CUCUMBER, le concombre est l'aliment le plus rafraichissant. Un verre de jus de concombre peut faire baisser la fièvre.

La pelure de concombre contient de lesvitamines A, B et C, en plus d'une sorte d'enzyme qui aide à la digestion des protéines.

POMME

Contient 84% d'eau. Elle contient aussi tous les sels minéraux essentiels pour hydrater les cellules en profondeur, incluant les cellules du cerveau contribuant à produire l'électricité qui amène l'information d'une cellule à l'autre. Elle contient du manganèse pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde qui contribue à contrôler la température du corps. La pomme avec la peau rouge contient une sorte d'antioxydants, des bioflavonoïdes comme la rutine et la quercétine qui renforcent la paroi des vaisseaux sanguins, fortifient le système digestif et neutralisent les métaux lourds. Elle contient des molécules qui améliorent la circulation sanguine et lymphatique, régularise le taux de sucre sanguin. Sans oublié la pectine qui absorbe les substances indésirables de l'intestin.



”

Un verre de jus
de concombre
peut faire
baisser la
fièvre.