SMOOTHIE À LA POIRE

1 tasse de poires coupées de dés

½ t de céleri tranché

3 c. à table de yogourt de coco nature

½ tasse d’eau

2 c. à table de purée de dattes

1 banane mûre tranchée

½ t bleuets sauvages congelés ou bleuets frais

1 pouce de gingembre frais pelé coupé

Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse.

BIENFAITS DE LA POIRE

LA POIRE débarrasse le foie de déchets toxiques tels que la pollution, les pesticides, les déchets de virus, de bactéries de levures de type Candida, le gras, l’alcool etc. Ces déchets toxiques surchargent le foie et le rendent plus lent. Le foie lent est souvent la cause de surpoids et la plupart des malaises et maladies.

La poire contient de la lysine, un anti viral, de la vitamine C pour le système immunitaire et de la vitamine K pour le sang et une meilleure assimilation de la vitamine D.

Une poire moyenne contient **15 % du cuivre dont votre système nerveux a besoin chaque jour.**

La poire 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 se colle aux virus et bactéries qui pourraient agresser la thyroïde; elle les étouffe pour qu’ils ne puissent plus se nourrir et proliférer. La pectine absorbe le mauvais gras, équilibre la glycémie et régularise le taux de sucre sanguin.

La poire contient un bon sucrequi permet d’équilibrer le sucre sanguin. Un sucre sanguin qui fluctue est synonyme de faim qui tenaille, de fringales et d’émotions qui font des hauts et des bas.

Des chercheurs de l’[université autrichienne d’Innsbruck](http://www.uibk.ac.at/) ont découvert que la chlorophylle de la peau et de la chair sous-jacente (qui donne leur couleur aux poires vertes) se transforme graduellement en une série d’[antioxydants](https://www.selection.ca/cuisine/nutrition/antioxydants-et-sante/) qui ont un effet anti-âge sur la peau.