



Jus de betterave

Un jus délicieux, sucré, avec des fruits et la betterave comme légume.

Le jus de betterave est l'un des plus intéressants pour aider à la synthèse des globules rouges du sang et pour stimuler le système sanguin en général.

Ingrédients : 1 betterave sans la peau, 1 pomme, 1 poire.
Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur.



Attention à ne pas trop boire de jus de betterave, je sais qu'il est délicieux, par contre, il peut causer au niveau du foie une réaction de nettoyage que l'on ressentira sous la forme d'une nausée ou d'un vertige léger parfois désagréable. Donc pas plus de 200 ml par jour pour commencer.

Le jus de betterave est également recommandé pour les troubles de la menstruation, à raison de petites quantités (un petit verre de 5 à 10cl), deux à trois fois par jour pendant toute la période. A la ménopause, la même méthode aura des résultats beaucoup plus durables et bénéfiques que les effets de dégénérescence entraînés par les médicaments et les hormones de synthèse.

Le jus de betterave contient aussi du fer d'une excellente qualité pour nourrir les globules rouges du sang, il n'y est pas très élevé, mais y est présent. La vertu principale de la composition chimique de la betterave réside dans le fait qu'elle présente un taux de sodium supérieur à 50% alors que le taux de calcium tourne autour de 5% seulement. Cette proportion est parfaite pour garantir la solubilité du calcium, surtout lorsque la consommation de produits cuits a favorisé l'accumulation de calcium inorganique dans l'organisme, avec formation à l'intérieur des vaisseaux sanguins de dépôts qui en épaississent les parois (cas de varices et d'artériosclérose), ou bien épaississement du sang entraînant hypertension artérielle et autres problèmes cardiaques.

La teneur de 20% en potassium procure la nourriture globale pour les fonctions physiologiques du corps, tandis que les 8% de chlore assurent un excellent nettoyage organique du foie, des reins et de la vésicule biliaire, tout en stimulant l'activité de la lymphe dans tout le corps.

Référence : « Les jus frais de légumes » du Dr Norman W. Walker.