

Jus de légumes et de fruits: pomme, carotte, bette, gingembre.

Mixez carottes, pommes, bette et gingembre biologiques, dans les proportions de votre choix.

Selon le docteur Norman W. Walker:

la carotte contient:

0.48 gr de calcium, 0.18 gr de magnésium, 1.56 gr de potassium, 0.54 gr de phosphore, 0.27 gr de soufre, 0.04 gr de fer, 0.1 gr de silicium, 0.2 gr de chlore, 0.91 gr de sodium, 131 gr d'oxygène, 262 gr d'hydrogène et 0.58 gr d'azote.

La pomme contient:

441 gr d'eau distillée, 1.8 gr de protéines, 21.8 gr de glucides, 1.4 gr de lipides, vitamines A: 2500 UI (unités internationales), vitamines C: 5258 UI, 0.11 mg de thiamines, 0.29 mg de riboflamines, 1.9 mg de niacines.

La bette contient:

0.367 gr de calcium, 0.271 gr de magnésium, 2.295 gr de potassium, 0.163 gr de phosphore, 0.058 gr de soufre, 0.0134 gr de fer, 0.0312 gr de silicium, 0.063 gr de chlore, 0.613 gr de sodium, 139 gr d'oxygène, 278 gr d'hydrogène, 1.8 gr d'azote.

Quant au gingembre, [il possède une quarantaine de composés antioxydants](#), anti-inflammatoires, mais aussi anti nausées et vomissements (pour le mal des transports par exemple, ou encore pendant la grossesse). Il facilite également la digestion.

Pourquoi boire des jus de légumes et de fruits?

Selon le docteur Norman Walker, « *les jus de légumes et de fruits sont essentiels dans notre alimentation quotidienne,*

car en séparant l'eau distillée et les éléments minéraux des fibres contenus dans les végétaux, on obtient un élément liquide d'une digestibilité instantanée. A l'inverse, le processus de digestion requis pour séparer les éléments minéraux des fibres exige à l'organisme beaucoup de temps et de travail. Ces processus de digestion du fruit et du légume consommés entiers brûlent une grande quantité d'énergie (...). On constate donc qu'une partie de la nourriture « solide » ingérée est ainsi détournée de son objectif nutritionnel afin d'être employée par combustible pour assurer le renouvellement de cet énergie« .

Autre argument? Les jus de fruits et de légumes... c'est bon! Un conseil: utilisez une base de pommes, qui vous donnera ce côté sucré et doux. Puis, expérimentez des combinaisons: carottes/épinards, betteraves/pommes/kiwi...

Qui est le docteur Norman Walker?

« Chercheur de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, Norman Walker a consacré sa vie à l'exploration des possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines. Pour lui, il est impératif qu'un régime alimentaire quotidien équilibré comprenne un plat principal composé d'une salade de légumes crus et variés. Auteur de nombreux ouvrages sur le régime végétarien et crudivore, je vous invite à lire « Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits« , aux éditions d'Utopie, 127 p, 12 euros. Vous y trouverez les combinaisons de jus et légumes adaptés à vos besoins. Un guide à la fois pédagogique et pratique.