Le Kilo d’aubergine Bio

Description

- Il diminue le cholestérol et améliore le débit sanguin.
- Il détoxifie l’organisme et améliore la fonction rénale.
- Il est très efficace comme laxatif, en raison de sa haute teneur en fibres.
- Il diminue la tension artérielle grâce à sa teneur élevée en potassium.
- Il a un effet anti-inflammatoire.
- Il calme les nerfs, grâce à sa teneur en scopolétine et en soroparone.
- Il contient des phytonutriments qui contribuent au développement du cerveau.
- Il constitue un traitement efficace du syndrome du côlon irritable.
- Il bloque une enzyme susceptible de provoquer le diabète de type 2.
- Il diminue la quantité de radicaux libres dans l’organisme (lesquels peuvent s’attaquer aux cellules saines).
- Il prévient la formation de caillots sanguins et renforce les capillaires.
- Il peut contribuer à combattre le cancer, de par la présence de trypsine, un composé qui a la capacité de neutraliser les cellules à l’origine du cancer.
- Grâce au bêta-carotène qu’il contient, il réduit le risque de développer des problèmes cardiaques.
- Il fournit un excellent moyen de perdre du poids en raison de sa teneur en saponine, une substance qui prévient l’absorption des matières grasses (pour cela, on recommande de boire un verre de jus d’aubergine fraîche juste avant le repas principal).

default watermark

Préparation du jus d’aubergine

Le jus d’aubergine est incroyablement nutritif; il est également délicieux lorsque mélangé aux bons ingrédients. Contrairement aux agrumes, on peut difficilement extraire le jus de l’aubergine en la pressant à la main; pour obtenir des résultats satisfaisant, il vaut mieux disposer d’un extracteur à jus de bonne qualité.

Recette du jus d’aubergine

1 grosse aubergine

2 pommes (pelées et évidées)

2 carottes (pelées)

Une branche de céleri (tranchée)

1. **Pelez** l'aubergine, retirez la base et la queue, et coupez-la en cubes.

2. **Mélangez** l'aubergine aux autres ingrédients dans un extracteur à jus, en ajoutant un demi-verre d'eau.

3. **Essayez** diverses variantes en ajoutant d'autres fruits et légumes, par exemple des bananes, des bleuets ou des tomates.

4. **Buvez** le jus dès qu'il est prêt et avant un repas afin de profiter de toutes ses vertus pour la santé et la perte de poids.

date créée
3 décembre 2018
Auteur
ikasougou

default watermark