



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°102 - Novembre 2017

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois ci , nous allons aborder l'alimentation ! Plus précisément , les jus de légumes ! En effet , ils s'agit de vous inviter à mieux gérer et comprendre ce que vous mettez dans votre corps ! La nourriture industrielle est hélas pas du tout équilibré , même toxique ! Bien manger , c'est aussi mieux vivre ! Donc n'hésitez pas à vous dépasser un peu et à adopter des pratiques alimentaires beaucoup plus saines ! Si vous le faites déjà , tant mieux !

Vive la Vie !!!!!!!!

### 2)des produits pour les mains

Le miel, la cire d'abeille et la gelée royale protègent et nourrissent la peau.

L'extrait d'huile d'amande douce adoucit et tonifie la peau.

L'huile d'argan, de ricin ou d'avocat ont un fort effet hydratant, nourrissant et anti-yeillissement.

Le beurre de karité régénèrent et protègent du froid.

Le jus de citron revitalise la surface de la peau et régule le pH.

### 4) Nos rdv de novembre :

Jeudi 16 : confection de confiseries natures

De 18 h à 18 h 30 à la salle charles madras aux essarts

Réservation préalable souhaitée

### 3). jus de légumes pour le soir :

**2 oranges**

**2 carottes**

**¼ de tête de laitue**

**1 branche de céleri**

**¼ de tête de chou**

**2 grosses branches de brocoli**

**Préparation :**

**Presser les oranges et mettez-les dans un grand bol contenant de la glace. Passez les carottes, le chou, la laitue à la centrifugeuse. Incorporez les aux oranges, la glace et mixer.**

rdv :

Graines du coin  
Échanges de semences  
4 eme édition  
Dimanche 4 février 2018  
Retenez vos dates

## 6) le Geste du mois : les jus de légumes

Le premier bénéfice est de ne plus avaler de conservateurs, colorants et autres additifs alimentaires.

Ensuite il ne faut pas oublier que les nutriments contenus dans les légumes (vitamines et minéraux) se dégradent très vite une fois extrait du végétal et ne sont plus d'aucune utilité pour le métabolisme du corps humain.

Enfin, ils permettent d'absorber un maximum de nutriment (ceux-ci sont en partie dégradés par la cuisson) de manière extrêmement digeste. Certains jus de légumes tels que les carottes ou les choux, ont même des propriétés cicatrisantes sur la muqueuse digestive. Il arrive régulièrement que vos jus vous aident à mincir un peu même si ce n'est pas votre objectif.

D'autre part ils combattent à bon compte et sans médicament les terrains acides dû à l'alimentation industrielle, ainsi que le stress oxydatif potentiellement générateur de cancer.

Il n'existe pas à proprement parler d'inconvénients, mais il est nécessaire de prendre certaines précautions. Vous devez privilégier les légumes bios, exempts de pesticides et autres produits chimiques. Même si la peau des légumes, au même titre que celle des fruits, contient une partie des nutriments il est préférable de les éplucher. À défaut vous devez les laver à grande eau en les brossant. Même bios, ils ont été manipulés par des personnes aux mains pas toujours très propres (90% des contaminations s'effectuent par les mains).

—

Des sites :

<http://vegemiam.fr>

<http://1001jus.fr/legumes/>

<https://cuisineatoutfaire.f>



Les légumes à dominante blanche tels que les oignons, l'ail, les choux-fleurs, les radis noirs dont l'intérieur est blanc agissent sur le système immunitaire.

Les légumes verts comme les épinards, les haricots verts, les brocolis ou les concombres apportent beaucoup de magnésium, de potassium et de calcium. Riches en fibres, ils assurent le bon fonctionnement du colon et luttent efficacement contre le cholestérol et les triglycérides.

Les légumes à dominante jaune/orange, à l'image des carottes ou des poivrons, préservent la vision et luttent efficacement contre les radicaux-libre, générateurs de cancer. Ce sont aussi d'excellents anti-inflammatoires et antihistaminiques.

Enfin à tous seigneurs tout honneur, les légumes rouges ou roses (tomates, poivrons...) très riches en lycopène

Il existe deux types de matériel pour obtenir des jus de légumes crus.

La centrifugeuse dont le prix est de 50 à 75 €, mais qui n'extrait qu'une partie du jus sans la pulpe (les fibres indispensables au bon fonctionnement du colon).

L'extracteur dont le prix est de l'ordre de 300 €, mais ne laisse que de la matière sèche et récupère la totalité du jus et des fibres

**Lorsque vous préparez un jus vous devez le consommer sur-le-champ, car à défaut il s'oxyderait très rapidement, au détriment de votre santé. Et surtout ne le mettez pas au réfrigérateur, ce serait pire. Si vous souhaitez le boire frais, bien que ce soit à déconseiller, préférez le rajout de glaçons.**

### INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée  
se construit,  
contactez nous si  
Vous souhaitez y  
Participer contactez  
permaculture85@gmail.com

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Recevoir de l'information de l'Association
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : liberaverda@gmail.com  
Blog : liberaverda.canalblog.com

