

Je bois ce jus pour purifier ma peau

Au début du mois, je me suis regardée dans le miroir. Le constat était rude : teint brouillé, zone T criblée de points noirs, pommettes couperosées, cernes...

Ma peau me lançait un signal d'alerte me disant que je l'avais négligée ces derniers temps. Elle manquait de vitamines, de minéraux, d'antioxydants... et me le faisait savoir avec toutes ces imperfections.

L'un des meilleurs moyens pour remédier à cela : les fruits et légumes sous forme de jus pour détoxifier mon organisme.

Vous avez sans doute entendu parler de cures « detox ». Elles ont un objectif commun : éliminer les toxines de votre organisme. Ces dernières sont responsables du stockage de graisse dans votre corps, mais aussi de vos problèmes de peau, de votre manque de vitalité et de fatigue...

Il en existe 3 types :

le jeûne ;

la monodiète qui consiste à ne manger qu'un seul aliment pendant 2 ou 3 jours. Avec l'arrivée de l'automne, c'est le bon moment de faire une cure de raisin [1]. Pendant ces quelques jours, vous consommerez exclusivement le fruit, accompagné d'eau ou de tisane non sucrée.

raisins

et la cure de jus.

En ce qui me concerne, je préfère la cure de jus, car elle me permet d'incorporer des ingrédients qui répondent avec précision aux problèmes que je souhaite traiter (je vous en parle plus en détail un peu plus loin).

legumes-detox

Et justement aujourd'hui, ce qui m'intéresse c'est de vous parler de mon jus detox pour une peau saine.

L'assortiment d'ingrédients que je vous propose, vous permettra d'avoir un teint lumineux, d'activer votre microcirculation et de stimuler votre collagène.

Votre peau est le reflet de déséquilibres internes

Une multitude de raisons peuvent expliquer votre teint terne, votre peau imparfaite. Elle a éventuellement besoin d'être nourrie ou hydratée (je vous en ai parlé ici) ou peut-être réagit-elle à des produits inadaptés...

Quoi qu'il en soit le manque d'éclat, des pores dilatés (et les points noirs qui vont avec) ou encore la couperose sont autant d'imperfections qui minent le moral.

peau-imperfection

La bonne nouvelle, c'est qu'elles reflètent surtout des déséquilibres internes sur lesquels vous pouvez agir. C'est pourquoi aujourd'hui, je vous parle d'une solution qui agit de l'intérieur.

Votre peau élimine vos toxines et vous devez l'aider

Vous avez certainement remarqué que lorsque vous diminuez votre consommation de charcuterie ou de sucre, l'état de votre peau s'améliore considérablement.

C'est bien la preuve que ce que vous mangez agit directement sur votre épiderme.

Pourquoi ? Parce que la peau est votre troisième rein. En clair : ce qui n'est pas éliminé par vos urines, le sera par votre épiderme.

C'est là, que mon jus detox entre en jeu, car les légumes sont un excellent moyen de consommer votre dose d'antioxydants et de vous hydrater naturellement.

Je vous recommande de privilégier les légumes plutôt que les fruits. Ces derniers sont parfois trop sucrés (banane, raisin, figue...), et font monter votre taux d'insuline, ce qui va épuiser votre organisme. Sur le coup, vous vous sentirez en forme, mais plus tard dans la journée, vous risquez d'avoir un coup de mou.

Les jus sont pratiques et faciles à digérer, et ils permettent d'avoir un maximum de nutriments et de façon concentrée. Il vous est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour, c'est un bon début, mais pour le corps médical estime que ce n'est pas suffisant pour votre santé.

De quoi avez-vous besoin pour préparer ce jus ?

Pour réaliser cette boisson, il vous faut un extracteur de jus – à ne pas confondre avec une centrifugeuse. Ce robot est idéal pour presser vos légumes, fruits, herbes et épices, selon votre envie du jour.

Ce robot a un coût moyen compris entre 80 et 200 euros, mais c'est la garantie d'avoir un produit dont la durée de vie est correcte (résistance des pièces en plastique et du moteur).

Ne négligez pas le nombre de tours par minute : plus la vitesse de rotation est lente, plus les nutriments de vos fruits et légumes sont préservés. L'enjeu est important dans la mesure où cela détermine leurs effets sur votre organisme et vos cellules. Une vitesse d'extraction basse est donc gage d'une qualité nutritionnelle supérieure pour vos jus.

Il est recommandé d'opter pour une vitesse de rotation de la vis en dessous des 100 tours par minute, c'est la garantie d'obtenir un pressage à froid des aliments.

Voici la recette de mon jus detox pour une peau saine et lumineuse

Pour réaliser ce jus detox, il vous faut :

1 concombre de taille moyenne ;

1 pomme (certes c'est un fruit, mais elle est peu calorique, et en faible quantité comparé à la quantité totale de liquide) ;

2 carottes, idéalement violettes (plus les légumes sont colorés, plus ils sont riches en antioxydants), mais des carottes orange feront aussi l'affaire ;

1 demi citron vert (ou entier si vous aimez l'acidité) ;

Quelques feuilles de menthe ;

Piment si comme moi, vous souhaitez ajouter un coup de fouet à votre jus.

Mettez tous les ingrédients dans le bol de votre extracteur, nul besoin de les éplucher, le robot s'en charge. Attendez quelques minutes qu'il fasse son travail. Puis savourez ce jus plein de vitamines.

Ce genre de jus est très nutritif et se déguste pendant quelques heures selon la quantité. Personnellement, selon la densité du jus, il m'arrive de mettre 2h pour boire 50cl.

Une petite recommandation : en utilisant des aliments de saison, votre jus aura davantage de saveur, mais il sera surtout plus riche en nutriments essentiels. Et comme toujours, privilégiez les fruits et légumes bio.

detox-jus

Pourquoi ces ingrédients sont parfaits pour votre peau

Laissez-moi vous expliquer plus en détail pourquoi ce jus est bon pour votre peau. J'ai choisi :

La pomme car elle apporte entre autres des vitamines A et E. Ces dernières entretiennent le collagène de votre peau, l'hydrate de l'intérieur et active le renouvellement des cellules. La vitamine E est aussi une source d'antioxydants, idéale pour combattre les radicaux libres responsables de l'hyperpigmentation et des taches brunes qui apparaissent avec l'âge.

La carotte, riche en bêta-carotène et en oligo-éléments, est aussi un puissant antioxydant. Elle prépare et protège votre peau du soleil.

Le concombre apporte de la fraîcheur, mais plus important, une quantité de minéraux. Ces derniers favorisent l'élimination de toxines par vos organes émonctoires – c'est-à-dire votre foie, vos reins... et, bien sûr, votre peau. Il reminéralise instantanément un teint terne, une peau fatiguée.

Le citron vert contrebalance le sucre de la pomme et de la carotte, avec sa note acide. Riche en antioxydants et en vitamine C, cet agrume purifie votre organisme car il agit sur votre foie. (Si vous souhaitez en apprendre plus sur les bienfaits de cette vitamine sur votre peau, cliquez [ici](#)).

La menthe, quant à elle, donne un parfum frais à ce jus. De plus, elle est riche en flavonoïdes ce qui stimule la régénération de vos cellules.

Les plus audacieux y ajouteront une pincée de piment de Cayenne pour donner du piquant à cette boisson.

D'autres aliments peuvent s'ajouter à ce jus detox

Vous pouvez aussi ajouter ou remplacer les ingrédients dont je vous ai parlé ci-dessus. Par exemple :

La betterave crue – C'est un légume idéal pour l'oxygénation de votre organisme, grâce à lui le sang circule mieux, et les nutriments et vitamines sont acheminés plus facilement vers vos organes. C'est un légume recommandé pour les femmes enceintes pour sa teneur en acide folique (vitamine B9), car il permet d'éviter une malformation du système nerveux de l'enfant. Ajoutez-la à votre jus detox, ou bien mettez-en à la place du concombre, mais je vous recommande d'ajouter une pomme pour contrebalancer son goût « terreux ».

betterave

L'avocat – Ses effets bénéfiques sur le vieillissement cutané et l'altération de votre ADN ont été démontrés [2]. En effet, il dynamise votre production de collagène et contribue à lisser et rajeunir votre peau. L'avocat possède également des vertus réparatrices et atténue vos cicatrices. Les acides gras présents sont parfaits si vous avez la peau sèche. Je précise toutefois que l'avocat ne passe pas à l'extracteur – trop gras et pas de jus. Mais vous pouvez utiliser un mixeur-blender.

avocat

La grenade – Si vous avez de la couperose, n’hésitez pas à l’intégrer à votre jus, car la grenade favorise une bonne circulation sanguine.

grenade

L’aloe vera – Sa pulpe hydrate et nourrit votre peau en profondeur, tout en préservant son humidité. Elle la régénère en réparant les tissus, accélère la cicatrisation, élimine les cellules mortes qui l’asphyxient et lutte contre le vieillissement prématuré de votre épiderme. Ouvrez la feuille en deux, à l’aide d’un couteau et raclez l’intérieur. C’est assez facile. Comme pour l’avocat, l’usage d’un mixeur sera utile. Vous trouvez ces grandes ramifications piquantes dans les magasins bio et même chez Grand Frais.

aloe-vera

Vitamines, minéraux, antioxydants... je vous aide à décrypter leur rôle

Vous l’avez compris pour une peau dénuée d’imperfections, un teint lumineux, vous devez faire le plein de nutriments car ils ont chacun une fonction pour votre épiderme.

Les vitamines – Elles sont essentielles pour préserver la jeunesse et la tonicité de votre peau, comme les vitamines A et E. Elles protègent et réparent votre épiderme en profondeur [3]. J’ai mis volontairement l’accent sur la vitamine C (agrumes, kiwi, fraises...), car elle ralentit l’apparition des rides et agit sur votre production de collagène [4] [5].

Les antioxydants – Les fruits et légumes vous fournissent une importante quantité d’antioxydants [6]. Ces derniers réduisent en effet le stress oxydatif que votre peau subit (soleil, stress, fatigue, pollution...), car les antioxydants neutralisent les radicaux libres. Pour se défendre face à ses nombreuses agressions extérieures, votre peau en produit de grande quantité. Mais bien qu’ils soient naturels, les radicaux libres en excès sont néfastes ! A long termes, ce sont eux qui détruisent les cellules de votre épiderme...

Minéraux – Ils jouent un rôle essentiel pour équilibrer le pH de votre peau et agissent sur sa structure cellulaire. Vous évitez ainsi les rougeurs grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Ils favorisent également la régénération cellulaire. Variez les végétaux afin de multiplier les apports en minéraux.

Les aliments qui améliorent la circulation sanguine – Une bonne circulation et vascularisation des vaisseaux vous permettent de conserver un teint lumineux. Ils favorisent la réduction de cernes ou de poches sous vos yeux, mais aussi si vous avez de la couperose.

Combien de temps avant de voir votre peau changer ?

C’est en étant régulier, que vous constaterez des résultats. L’idéal est de boire un jus detox par jour, mais si vous arrivez à le faire 3 fois par semaine, c’est déjà très bien.

En revanche, si vous n’en buvez qu’un par semaine ou par mois, ne soyez pas surpris si votre teint reste terne.

J’espère que ce jus simple et efficace vous donne envie de le tester, et de profiter de ses bienfaits pour votre peau. Mais peut-être que vous êtes déjà des adeptes ? Si c’est le cas, partagez ici vos recettes ! Manon Lambesc

P.S : En ajoutant du jus de citron à votre boisson, vous pourrez le conserver toute la journée. Mais attention, un jus ne se prépare pas à l’avance. Les enzymes se dégradent rapidement, et vous perdrez tous les bons nutriments.