

L'intérêt des jus frais pour la course à pied et pour sa santé tout simplement

Quand on parle de « jus santé » bénéfiques pour le sportif, il s'agit principalement de jus de légumes avec un peu de fruits pour adoucir et si possible fraîchement extraits grâce à un extracteur de jus qui va permettre de supprimer la cellulose (fibres insolubles) et libérer les anti-oxydants sans le processus de chauffage, et ainsi conserver les enzymes, acides aminés, vitamines, minéraux, phytonutriments et fibres solubles.

Les jus, très facilement absorbés par notre organisme et très digestes, regorgent ainsi d'éléments nutritifs. Boire des jus correctement pressés permet au corps d'assimiler les éléments vitaux en l'espace de 10 à 15 minutes environ alors que les jus qui contiennent encore la pulpe (fruits entiers ou smoothies) demandent au moins 45 minutes de travail digestif voire plus selon les mélanges du repas en question (cela peut aller à 2 au 4 heures...). Les jus du commerce même verts sont souvent pasteurisés donc perdent tout intérêt nutritionnel (perte des enzymes et de l'essentiel des vitamines) et sont souvent très riches en sucre.

Lorsque vous faites un jus, et si vous le buvez dans les 20 minutes, vous allez faire le plein d'enzymes, d'anti-oxydants et de nombreux minéraux et vitamines et surtout vous allez alcaliniser votre corps, ce qui est très important dans le cadre d'une pratique sportive qui acidifie notre organisme (acide lactique...). Si vous ajoutez une petite rondelle de citron, cela vous permettra de le conserver 12 à 24 heures et de conserver vitamines, minéraux et phytonutriments (les enzymes sont très fragiles et ne seront plus présentes). L'alimentation moderne est de plus très acidifiante (viande, céréales, café, sucre, biscuits, etc.) et pouvoir s'alcaliniser est primordial pour éviter toute inflammation (tendinites, crampes par exemple). En quelques minutes, on recharge les réserves alcalines du corps, on relance l'activité cellulaire, on nettoie l'organisme et on rétablit les différences de potentiel électrique au niveau cellulaire. Si on choisit bien les jus, on nourrit en profondeur le corps. Le corps va fonctionner à plein régime ce qui est primordial pour donner le meilleur de soi en entraînement et le jour de la compétition ! Ces jus sont en effet isotoniques, et apportent une richesse en minéraux, en chlorophylle (si jus vert) inégalés.

Je conseille pour s'habituer aux jus de commencer avec ce jus : 2 pommes – 1 citron entier – et un petit morceau de gingembre (ne pas dépasser 1 cm car c'est très fort). Le gingembre a de nombreuses vertus anti-oxydantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires, donc il est très utile dans la pratique de la course à pied. Le citron aura une action de nettoyage au niveau du foie et aussi anti-infectieuse.

Le jus doit se prendre 20 minutes avant les repas et seul, ou sinon 2 heures après les repas. Intégrer la betterave dans les jus a une action aussi très intéressante de par sa richesse en nitrates et en polyphénols. De nombreuses études démontrent son action sur l'amélioration

des performances sportives et sur l'anémie. Par contre, la betterave a un goût terreux, et il vaut mieux démarrer par une ½ voire ¼ betterave dans son jus.

On peut par exemple faire le jus suivant : 3 carottes, 1 orange (épluchée), ½ betterave et mettre 1 rondelle de citron.

Pour une action anti-inflammatoire, anti-oxydante, on peut intégrer le curcuma dans ses jus. Vous pouvez tester le jus orange suivant : 4 carottes, 2 oranges et 1 morceau de curcuma frais. Intégrez du « vert » dans ses jus est très bénéfique pour la santé et ce sera le jus le plus alcalinisant et vitalisant, par exemple : quelques pousses d'épinard, quelques feuilles de mâche, 1 branche de céleri (attention les feuilles donnent un goût assez fort et il faut y aller doucement au début), 1 morceau de citron, 1 orange, 1 carotte.

Il est préférable d'utiliser une passoire pour éliminer le restant des fibres et profiter pleinement de cette bombe en vitamines, minéraux, polyphénols, bases alcalines. Surtout ne prenez pas de jus en soirée car cela pourrait vous empêcher de dormir vue la puissance énergétique dans ce petit verre qu'il est conseillé de siroter tranquillement... Bon jus et bonne performance avec ces jus Santé et Performance !



Olivia CHARLET – nutrithérapeute, naturopathe, praticienne en aromathérapie, et passionnée de course à pied et marche nordique !
<http://www.olivia-charlet.fr>

NB : Avant de se lancer dans l'achat d'un extracteur de très bonne qualité et onéreux si on ne l'utilise pas tous les jours (entre 300 et 500 Euros), on peut démarrer avec l'extracteur de chez Lidl (<80 Euros) pour se faire la main ou celui de Moulinex (<200Euros)