

7 bonnes raisons de boire du jus de persil

Recette en page 3

Plante herbacée de la famille des ombellifères, le persil connu sous l'appellation scientifique de *Petroselinum sativum* ; est aussi une plante médicinale. Le persil est connu plus pour son usage dans nos cuisines.

Mais au-delà, le persil a des propriétés aussi importantes les unes que les autres. Venez avec moi, faisons le tour de la question. C'est sûr et certain que vous avez au moins **7 bonnes raisons de boire du jus de persil**.

De quoi est composé le persil ?

- De chlorophylle
- De vitamines, franchement je consommait le persil pour la chlorophylle qu'elle contient (1). Mais je ne savais pas qu'elle était une véritable mine de vitamines. Le persil contient par ordre d'importance les vitamines K, C, A, B (tous les composés de vitamines B), D et E.
- De bêta carotène, cette vitamine protège votre vision, mais protège également votre peau. En effet la bêta carotène se transforme en vitamine A dans votre corps.
- De protéines, elle contient 75% de protéines complètes. Ce sont entre autres : l'histidine, la leucine, l'isoleucine, la lycine, la threonine, la vanine...
- D'eau, le persil est composé à plus de 85% d'eau
- De plusieurs minéraux dont le fer. Ce qui vous permet en consommant du jus de persil de lutter contre l'anémie. Un verre de jus de persil contient 3,7 mg soit plus de 20% de votre besoin journalier en fer.

7 bonnes raisons de boire du jus de persil

Propriétés anti bactériennes et anti inflammatoires du persil

La vitamine C contenue dans le persil protège, nettoie et défend votre organisme (2) . Grâce à l'action de cette vitamine, votre organisme peut mieux prévenir les cancers. Elle purifie également l'organisme des radicaux libres ainsi que tout type de poison. La vitamine C contenue dans le persil est trois fois plus élevée que celle contenue dans l'orange. Consommé régulièrement, vous êtes à l'abri des maladies bénignes tel le rhume, la toux, les eczémas...

Les flavonoïdes contenus dans le persil vous aident aussi à lutter contre les allergies. Ils vous protègent également des cellules cancérogènes. Consommez régulièrement le persil afin de vous prévenir de plus types de maladies dégénératives.

Le persil agit comme un anti inflammatoire grâce à l'huile d'eugénol qu'il contient . En cas de douleurs d'arthrite et autres, pensez persil. Buvez régulièrement du jus de persil pour améliorer au quotidien votre situation. En l'espace de deux semaines de consommation du jus de persil, vous remarquerez que vos douleurs ont diminué considérablement.

Vous pouvez également utiliser le persil en cataplasme directement sur les articulations concernées. Une nette amélioration se produira.

Un allié pour le système sanguin

Sa couleur très verte n'est pas fortuite, le persil le doit à la chlorophylle qui aide à la fabrication du sang (3) .

Le persil rend plus alcalin le sang dans le corps, permettant une meilleure oxygénation du sang. Non seulement le persil aide à purifier le sang des toxines emmagasinées par la respiration, par les médicaments et les aliments que nous consommons etc., mais en plus il permet de fabriquer des globules rouges.

En effet la chlorophylle contient de l'hémoglobine quasiment semblable à celle fabriquée par votre organisme. Sa consommation favorise une plus grande production de sang dans notre corps.

La vitamine K intervient elle aussi dans le processus de la coagulation sanguine. Elle est aussi importante tant pour la constitution que pour la croissance des os. Elle prévient les fractures osseuses et aide à la minéralisation osseuse.

La vitamine K est aussi importante dans le système cardio vasculaire. En outre les puissants antioxydants contenus dans le persil vous aident à purifier votre sang et votre corps en général.

Si vous avez des problèmes de santé liée au système sanguin, je vous prie de consommer régulièrement le jus de persil. Avis aux anémiés en particulier.

À lire: [Découvrez les jus verts : un allié santé](#)

Le persil protège votre vessie et vos reins

Étant un diurétique et un antibactérien, le jus de persil vous aidera à purifier votre organisme des toxines. Principalement au niveau du foie, des reins et de la vessie (4), plusieurs études ont prouvé que des personnes souffrant de prostate ont été guéri grâce à la consommation de persil. Il en va de même pour les personnes à risque des insuffisances rénales.

Le persil maintient l'équilibre de votre système digestif

Parmi les vertus médicales les plus célèbres du persil figurent l'entretien du système digestif. Différents peuples depuis des siècles utilisent le persil en cas de problèmes gastriques. En effet le persil à travers ses nombreuses propriétés permet de lutter contre les diarrhées, les vomissements, les coliques et les constipations.

En cas de ballonnements et de flatulences, je vous conseille de boire du jus de persil, cela vous soulagera très vite.

Si vous avez une indigestion après le repas ou si vous avez des douleurs au ventre, je vous conseille du jus de persil. Riches en fibres, il supporte les activités digestives, il stimule également votre appétit.

En cas de remontée gastriques, consommez un demi verre de jus de persil. Cela vous soulagera. Pour le traitement sur le long terme consommez quotidiennement un demi verre de jus de persil le matin avant de manger. Le meilleur allié du persil est le citron. Je vous conseille donc de toujours ajouter dans vos jus de persil du jus de citron. Non seulement cela facilitera la consommation de ce jus, mais en plus les propriétés du citron boostent l'action des éléments nutritifs contenus dans le persil.

En plus vous aurez fait juste en demi verre le plein de vitamines nécessaires pour la journée.

À lire: [Pourquoi boire du jus d'herbes de blé](#)

Le persil pour la protection de votre chevelure

Si vous avez des chutes, [des cassures de cheveux](#), vous pouvez consommer le jus de persil pour venir à bout de votre problème (5). L'antioxydant Apigenin contenu dans le persil ainsi que la combinaison de plusieurs éléments nutritifs dans le persil aident à la réparation des cheveux.

Ils aident également grâce à ses propriétés antibactériennes, antivirales de lutter contre les champignons et autres.

Moi je vous conseille plutôt de faire votre pré shampooing avec du jus de persil. Y ajoutez de l'[huile d'olive](#) (2 cuillères soupe pour un verre). Ajoutez quelques gouttes de citron pour les cheveux secs et le jus d'un citron entier pour les cheveux gras.

Le persil soulage des douleurs menstruelles

Je buvais à l'adolescence les jus de persil pour soulager mes douleurs menstruelles. Ceci grâce aux propriétés anti inflammatoires du persil. Les crampes disparaissent dans les 30 minutes qui suivent. Par ailleurs le jus de persil consommé régulièrement aide à réguler les dysfonctionnements menstruels. En cas d'infection, [le jus de canneberge est une bonne option](#).

L'apiol, contenu dans le persil agit au niveau du système de fertilité de la femme comme de l'homme.

Attention, si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin avant de consommer du jus de persil.

Le persil dans la construction et la protection de vos os

La vitamine K contenue dans le persil est aussi un antioxydant très important pour vos os, votre système sanguin ainsi que votre cerveau.

Vous avez comme quantité de vitamine K dans votre jus de persil 1600 µg pour 100 g de persil (6).

Parce qu'il est riche en vitamine K, vous êtes assuré en consommant un jus de persil par jour de prévenir les problèmes liés aux os.

L'acide folique que contient le persil est aussi très importante dans la croissance osseuse. Il est incontournable dans divers processus de protection et de croissance de votre organisme.

Recette de jus de persil / personne

La bonne combinaison du persil se fait avec du [citron](#), la pomme ou le [gingembre](#). Cela rend l'action du persil mille fois plus efficace encore. Pour un verre de citron, vous avez besoin de :

- 10 branches de persil
- ½ litre d'eau minérale
- 3 cuillères à soupe de miel (j'adore le miel, mais vous pouvez réduire votre quantité ou ajoutez plutôt 1 cuillère à soupe de sucre)
- Le jus d'1 citron entier
- 2 cm de rhizome de gingembre
- Nettoyez le persils et passez les à la machine. Y ajoutez votre jus de citron ainsi que le miel.

À lire: [comment trouver le meilleur extracteur de jus](#)

Laissez reposer une minute environ et buvez.

Conclusion

Cet article présente les propriétés médicinales du persil. Il n'est plus seulement un arôme ou un décoratif de vos plats, il est une vraie médecine pour votre bien être au naturel. Plusieurs maladies peuvent être prévenues grâce à l'action du persil.

Source : <https://bonheuresante.fr/7-bonnes-raisons-de-boire-du-jus-de-persil/>