

A vos jus, prêts, buvez !

Pourquoi prendre des jus ?

C'est un moyen simple et efficace de se reminéraliser. Notre corps est souvent si déminéralisé qu'il serait très long de le reminéraliser simplement en mangeant des fruits et légumes. De plus, nos sols étant de plus en plus pauvres et déminéralisés, pour avoir une quantité de nutriments suffisante, il est intéressant de compléter son alimentation par des jus. Enfin, beaucoup de gens ont les intestins tellement enflammés qu'ils ne supportent plus les fibres des légumes tels que les carottes, les feuilles vertes, etc. Consommer ces légumes en jus permet de bénéficier de leurs nutriments sans avoir les intestins raclés par leurs fibres non solubles. En revanche, les fibres des fruits sont solubles et ne présentent pas de problème pour les intestins. À chacun de décider s'il préfère les consommer entiers ou en jus.

Quel est l'intérêt des jus?

Tous les aliments sont composés de trois choses : de l'eau, des nutriments, et des fibres. Passer un légume cru ou un fruit cru à l'extracteur, c'est séparer d'un côté les fibres, et de l'autre l'eau et les nutriments. Tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin restent présents. Et sans les fibres, l'assimilation au niveau du tube digestif va être optimisée un maximum (meilleure « bio-disponibilité » des macro nutriments : acides aminés, sucres et acides gras, ainsi que des micro-nutriments : minéraux, vitamines, oligo éléments, enzymes. De plus, le processus digestif étant réduit au minimum, l'organisme a un surplus d'énergie notamment pour éliminer !! Les jus sont un outil extraordinaire pour se REMINERALISER et s'ALCALINISER.

Ces jus seront idéalement réalisés le jour même pour optimiser leur fraîcheur et tout le contenu en micro-nutriments, et contenir environ 30-40% de fruits pour 60-70% de légumes.

On peut largement boire 1,5 à 2 litres de jus par jour, voire plus lors d'une cure. Essayez de bien mâcher vos jus et de les boire lentement.

*** Attention pour les personnes diabétiques, les jus de fruits peuvent amener à de très forte élévation de la glycémie. Préférer les jus légumes.*

Principaux ingrédients :

Ail : À utiliser avec parcimonie car potentiellement très irritant.

Artichaut : très bon pour le foie, ainsi que toute la famille des chardons

Asperges : On peut la manger crue ou la passer en jus. Le jus pomme /asperge verte est très bon pour la peau (4 pommes et une botte d'asperge, excellent pour l'acné, de même que carotte +concombre + laitue)

Basilic : Recommandé pour les personnes en fatigue chronique.

Betteraves : Très bonnes pour régénérer le sang, joue sur la construction des globules rouges, et active sur le foie. Attention très puissant.

Blettes ou bettes : Riches en minéraux.

Carottes : Excellente base de jus, notamment pour les intestins. Favorise la normalisation du système tout entier : foie, rein, intestin, riche en anti-oxydant et très reminéralisant. Ne pas utiliser les fanes de carottes, qui sont toxiques, mais les autres fanes oui (betteraves, radis, etc.).

Céleri branche : Très riche en minéraux. Particulièrement agréable par temps chaud. Facilite la fluidification du sang.

Cerise : Jus très astringent et très actif. Attention.

Chardon-marie : très bon pour le foie, ainsi que toute la famille des chardons

Chénopode blanc : même famille et donc mêmes principes que les épinards.

Chou / chou-fleur / brocoli : À utiliser avec parcimonie car

potentiellement très irritant. Actif sur le système digestif et intestinal ainsi que sur la sphère pulmonaire.

Citron : On peut, si on le souhaite, en mettre dans tous ses jus, pour son goût tonique, sa charge énergétique, son aspect détoxinant, sa capacité à dissoudre les calcifications et calculs, mais aussi parce que, étant antioxydant, il permet de conserver ses jus plus longtemps. Avec ou sans la peau (c'est le seul agrume dont on peut passer la peau en jus).

Concombre : à utiliser avec la peau. Très reminéralisant. Diurétique de premier choix, le concombre favorise l'élimination par voie rénale. Particulièrement agréable par temps chaud.

Curcuma : La racine de curcuma fraîche (à trouver en magasin bio) est un anti-inflammatoire extrêmement puissant en interne. On peut la passer pour désenflammer ses intestins. Il est intéressant de l'associer au poivre noir ou au gingembre pour multiplier les effets de la curcumine.

Épinards : Leur acide oxalique (non toxique cru, toxique cuit) favorise le péristaltisme intestinal. Très vert, très riche en chlorophylle donc très riche en oxygène.

Fenouil : Très aromatique dans les jus, carminatif (comme le cumin) il va aider à expulser les gaz de la sphère intestinale.

Fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles, groseilles, cassis, etc.

Gingembre : il potentialise pour la cellule les échanges au niveau de la membrane cellulaire. Très actif sur la sphère digestive et intestinale.

Graines germées jusqu'au vert : par exemple l'alfalfa (luzerne), le tournesol, pour obtenir de la verdure bio chez soi. Faire germer chez soi et ne passer en jus que la partie verte, pas la graine.

Grenade : On peut en faire un jus très astringent, qui fait bouger la lymphe. Attention, ce jus est tellement puissant qu'il peut donner la nausée quand on n'en a pas l'habitude.

Herbe de blé : Régénérant, richesse protéique et minérale. A faire pousser chez soi ou à acheter en poudre.

Laitue et autres salades : riche en minéraux, plante tonique amère très active sur le foie

Mâche : riche en fer.

Mauve : Adoucissante pour les intestins.

Melon : Très détoxinant. À utiliser avec la peau. Très actif sur la sphère rénale.

Menthe : Très rafraîchissante.

Oignon : À utiliser avec parcimonie car potentiellement très irritant.

Oranges : Forte charge énergétique, aspect détoxinant (notamment pour la sphère pulmonaire) , très astringente, capacité à dissoudre les calcifications et calculs. À utiliser sans la peau, car elle contient des huiles essentielles extrêmement puissantes. Le jus d'orange est l'un des jus les plus agressifs pour le système, donc attention en fonction du niveau de toxicité du système et de ce qu'on peut "encaisser".

Ortie : Panacée. Très reminéralisante. Plante maîtresse de tout le système glandulaire notamment.

Pastèque : Très détoxinante. À utiliser avec la peau, qui contient un précurseur de l'arginine, permettant notamment de lutter contre la fonte musculaire chez les personnes âgées. Très actif sur la sphère rénale.

Persil : Fluidifiant sanguin, à prendre avec modération, notamment pour les femmes qui ont des règles trop abondantes. Recommandé pour les personnes en fatigue chronique. Plante adaptogène majeure de la sphère rénale.

Piment : À utiliser avec parcimonie car potentiellement très irritant. Potentialise les effets du curcuma. Vasodilatateur.

Pissenlit : Comme toutes les plantes amères, très bon pour le foie.

Plantain : Plante aux principes astringents, efficace pour faire circuler la lymphe.

Pomelos / pamplemousses : Forte charge énergétique, aspect détoxinant, capacité à dissoudre les calcifications et calculs. À utiliser sans la peau, car elle contient des huiles essentielles extrêmement puissantes.

Pommes : Excellente base de jus, notamment avec les ingrédients forts et amers, qu'elle rend faciles à boire grâce à son goût sucré. Leur pectine forme un mucilage qui permet de guérir la membrane intestinale. Guérisseur du système digestif, très

adouçissant.

Pomme de terre : Contient beaucoup de potasse, bon pour les ulcères mais à utiliser avec parcimonie.

Prêle : très reminéralisante

Raisin : très détoxinant, le raisin contient beaucoup de facteurs astringents. Extrêmement nettoyant sur tout l'organisme, toutes les toxines sont mobilisées et déséquestrées donc attention, vérifier que les émonctoires fonctionnent bien.

Roquette : Actif sur la sphère pulmonaire. Elle remet les toxines en circulation. Assainit le tube digestif. Très aromatique dans les jus.

Scarole : Pour régénérer le cortex des surrénales

Tomate : délicieuse en gaspacho (ex. tomate + céleri branche + concombre + poivron + pointe d'ail)

Topinambour : À utiliser avec parcimonie car potentiellement très irritant.

Vanille : donne un goût très agréable aux jus de fruits

Voici une liste de recettes de jus non exhaustive

Booster immunitaire : jus rouge régénérer et nettoyer le sang

2 betteraves

1 orange

2 pommes

2 gousses ail

3 cm de gingembre

1 cm curcuma

Le PPF : un régal

2 fenouils

2 pommes

½ bouquet de persil

Fabuleux fenouil : jus vert aide digestive

2 fenouils

1 pomme

5 feuilles de chou (kale)

Un peu de menthe (optionnel)

Jus bronzette : pour favoriser un beau bronzage

7 carottes

Le plus gros morceau de gingembre possible

La fête des émonctoires : jus vert pour soutenir et activer tous les émonctoires

1 botte asperge

1 grosse poignée d'épinards

2 pommes

5 feuilles de chou (kale)

3 grandes feuilles de chardon marie

Le jus « coucher de soleil » : jus orange pour aider la vision

6 carottes

2 endives

1 orange

Option : une poignée de myrtilles

Jus « peaudouce » : jus vert pour nettoyer la peau

1 bouquet de persil

5 feuilles de chou frisé (ou mieux kale)

3 branches de céleri

½ ananas bio pour utiliser aussi la peau

Gingembre

Optionnel : piment

Le régal des enfants : jus framboise nettoyant et facile au goût

3 pommes

1 petit chou rouge

Jus « tu m'fais pas peur » : jus vert anti tumeur, fort en goût

Chou vert ou kale six feuilles

1 gousse d'ail

3 branches de céleri

2 choux rave

1 fenouil

1 radis noir

Jus bonne nuit :

2 pommes

4 branches de céleri

½ bouquet de menthe

½ laitue

spiruline

Coup de cœur :

5 mandarines

2 grosses poignées d'épinards

3 branches de céleri

Un gros morceau de gingembre

Le jus douceur exotique

1 ananas

3 betteraves de taille moyenne

Le jus des braves

12 citrons, 3 gousses d'ail, 6 rhizomes de curcuma, une main de gingembre, 6 petits piments oiseau (si trop fort, diminuez les quantités des ingrédients sauf citron, ou si le jus est déjà fait, rajoutez le jus de 3-6 citrons, voire plus)

On peut conserver son jus jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, surtout si on ajoute du citron, qui ralentit l'oxydation.