

CURE DE JUS DETOX DE 3 JOURS

Sur une cure de 3 jours, on peut boire entre 1 litre et 3 litres de jus par jour, en fonction des envies. Il est important de se fier à son ressenti. On peut aussi boire des tisanes drainantes et detox.

Quelques jours avant la cure, prévoir une descente alimentaire progressive de quelques jours (éliminer petit à petit excitants, viande et poisson, céréales, gluten, pour la veille ne consommer que des fruits et des légumes). De même, la reprise alimentaire devra être progressive dans la mesure du possible (reprendre des fruits et légumes, crus, puis cuits, puis introduire à nouveau progressivement les autres aliments plus complexes en termes de digestion).

Jour 1 : une base pomme pour adoucir les intestins

Un jus de base est le jus pomme carotte. A consommer en larges quantités.

Voici d'autres idées :

- 3 pommes, 3 carottes, une poignée d'épinard (+ citron curcuma gingembre*)
- 4 pommes, 1 fenouil et ½ bouquet de persil
- 5 pommes, 1 citron, 4 branches de céleri, gingembre
- 2 pommes, ½ concombre, une poignée d'épinards, 3 branches de céleri
- 4 pommes, un tiers de botte d'asperge verte (puis un demi. Augmenter doucement)
- 4 pommes, ¼ chou rouge

Jour 2 : du vert pour alcaliniser

- 1 fenouil, une poignée d'épinard
- 1 concombre, une ½ grappe de raisin, 3 branches de céleri
- 1 fenouil, une poignée de chou kale
- plusieurs feuilles d'épinard, ½ concombre, 2 branches de céleri, 4 feuilles de chou frisé

Dans tous les jus verts, on peut rajouter au choix, pomme, carotte, orange, pour fructifier le jus. Il faut un certain temps pour que le palais se réhabitue au « vrai » goût des légumes, c'est à dire, non cuits ou assaisonnés.

Jour 3 : une base orange pour la detox

- 3 oranges, 3 branches de céleri
- 3 oranges, un fenouil
- 2 oranges, 5 carottes et 1 betterave, ail, curcuma, citron, gingembre
- 3 orange, une grenade

Pour varier les plaisirs :

- 1/2 ananas et 1 betterave
- 1 melon, 3 cm de vanille, gingembre
- 4 poires, feuilles de scarole, vanille
- pastèque, seul ou avec verveine, ou menthe, ou citron...
- melon, pêche, gingembre

L'intérêt des jus de légumes et de fruits ?

Tous les aliments sont constitués de 3 éléments : eau, nutriments, et fibres.

Passer un légume cru ou un fruit cru à l'extracteur, consiste à séparer d'un côté les fibres, et de l'autre l'eau et les nutriments (c'est la partie nourrissante)

Les jus présentent donc de multiples intérêts :

- ils contiennent tous les éléments nutritifs que sont les vitamines, les minéraux, les enzymes, les acides aminés, les sucres et les acides gras dont le corps a besoin pour se construire, s'alcaliniser et se régénérer.
- le processus de digestion est minimal, d'où un gain d'énergie pour les autres fonctions de l'organisme.
- sous cette forme liquide, les aliments sont directement assimilés par le corps et viennent nourrir de façon adéquate nos cellules.

Les bienfaits observés sont nombreux : Disparition des maux et «maladies», énergie, joie de vivre, sensation de bien être, meilleure relation avec notre entourage.

REMARQUE :

Sauf exception ou en de rares occasions, il est préférable de boire des jus de légumes plutôt que des jus de fruits (pour éviter les pic d'insuline et donc de dérégler le système hormonal et nerveux). Essayer de maintenir la proportion de fruits à 1/3 pour 2/3 de légumes. A ce titre, **attention**, les jus fortement concentrés en fruits peuvent être très violents pour les personnes diabétiques.

Les jus se conservent en bouteille, remplie au maximum pour éviter la présence d'air, au frais, avec un peu de citron, et se consomment dans la journée. Filtrés, ils sont succulents ! Ils se conservent au frais, de 1 à 2 jours, avec ajout d'un peu de citron qui ralentit l'oxydation. Il est aussi conseillé de les consommer lentement, à l'écart des repas, afin de ne pas diluer les sucs digestifs.

* le trio citron curcuma gingembre est souvent rajouté à tous les jus : améliore la perméabilité de la paroi cellulaire (donc meilleures absorptions des nutriments des jus au niveau de la cellule), anti oxydant, conservateur, les bienfaits sont multiples. Possible aussi de rajouter de l'ail : anti parasitaire de choix, ami des intestins. A petite dose au début.

Voici **quelques conseils** pour réaliser son jus :

- couper ses légumes et fruits en morceaux de petite taille, afin de ne pas exercer de pression sur la vis sans fin de l'extracteur.
- filtrer ses jus, à l'aide d'une passoire ou "chinois", et avec un filtre à jus en tissu. Les jus passent alors directement dans le sang pour nourrir les cellules, en déclenchant seulement très peu de digestion.

On peut aussi ajouter aux jus un peu d'eau de mer. Pour les personnes fatiguées ou maigres, il est intéressant d'expérimenter de mixer un jus vert avec de l'eau de mer et de l'avocat (entier ou demi). Ca évite les coups de barre !