



DÉTOX,
MONO-DIÈTES
JUS & SMOOTHIES





Les Cures de Détox



Pourquoi faire une cure détox ?

Au sortir de l'hiver, mais pas seulement, l'organisme envoie des signaux (troubles du sommeil, nervosité, problèmes de digestion, rétention d'eau etc.) qui indiquent que les organes d'élimination (foie, reins, intestins et système lymphatique) ont besoin d'un coup de pouce pour se drainer, se purifier, s'assainir...

Mais pour faire une cure détox efficace, il faut suivre un vrai protocole.

En attendant, cela ne nous dispense pas de continuer à consommer les aliments les plus naturels possibles et de pratiquer une activité physique très régulièrement.



1. L'artichaut (*Cynara scolymus*)

Grand régulateur du transit et généralement utilisé pour tous les problèmes de digestion, il lutte également contre l'excès d'acidité dans l'organisme. Source élevée de fibres et de vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant.

2. Le bouleau / sève (*Betula a*

Recommandé chaque année à la fin de l'hiver, ce grand régénérateur, très riche en nutriments, stimule l'élimination des toxines (acide urique, urée, cholestérol...) et reminéralise l'organisme. Dépuratif et diurétique, il exerce un puissant effet drainant sur la sphère hépatique (désengorge le foie, notamment).



3. Le frêne (*Fraxinus excelsior*)



Anti-inflammatoire lors d'arthrose, d'arthrite, de rhumatismes ou de goutte, il est également utilisé pour ses vertus diurétiques et laxatives. Idéal pour les cures amaigrissantes, il exerce une forte action sur la cellulite, combat la cellulite et accélère l'élimination urinaire.

4. Le fucus (*Fucus vesiculosus*)

Concentré naturel des richesses de l'océan, il favorise l'élimination des déchets et les échanges cellulaires grâce à son iode, stimule le système immunitaire et le transit intestinal (effet laxatif), et soulage les inflammations. Dans le cadre d'un régime, il est aussi très apprécié en tant que coupe-faim.



5. L'ortie (*Urtica dioica*)



Vivement conseillée (sous forme d'infusion) pour un grand nettoyage interne, légume appréciable lorsqu'elle est cueillie jeune, elle détient une exceptionnelle richesse minérale et vitaminique. Reminéralisante et stimulante, son action sur les toxines et les acides protège des inflammations et du vieillissement cellulaire.

6. Le pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Feuille, fleur, tige ou racine... tout est bon dans cette plante composée de chlorophylle, acides gras, alcaloïdes et vitamines. Apprécié pour son action dépurative lors d'une cure détox, le pissenlit agit aussi sur la digestion en augmentant l'écoulement de la bile et en stimulant les foies paresseux.



7. Le radis noir (*Raphanus sativus var. niger*)



Grand remède des hépatiques, il favorise aussi bien l'élimination des déchets que des toxines. "Remède de bonne femme" par excellence, il est réputé antibactérien, alcalinisant, expectorant et antiscorbutique. Frais et cru, il est délicieux. L'idéal est de le consommer lacto-fermenté (à faire soi-même).

Pris sous forme liquide, les aliments (crus ou cuits) permettent d'éviter au maximum le processus de digestion.

1 fois par semaine, faire une journée "soupe déttox"

si l'on n'a pas le courage de suivre plusieurs jours de cure Déttox.

A la fin du repas, prendre une tisane détoxifiante : pissenlit, frêne, ortie...



Soupe déttox aux Légumes & Fines herbes

- 2 oignons
- 3 gousses d'ails
- 1 bouquet de persil
- 4 feuilles de sauge
- 1 poireau en tronçons
- 1 bulbe de fenouil
- 100 gr de mâche ou d'épinards
- 5 branches de thym frais
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de cerfeuil
- 4 fond d'artichaut
- 2 c. à s. d'huile de tournesol

Eplucher les oignons et les couper en lamelles. Eplucher l'ail et ôter les germes. Faire revenir tous les ingrédients dans une cocotte avec l'huile, du sel et du poivre durant 10 mn à feu moyen, en remuant sans arrêt.

Ajouter 1 lt d'eau minérale et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 30 mn à feu doux, en maintenant l'ébullition. Ensuite, retirer le thym.

Laisser tiédir un peu et mixer afin d'obtenir un velouté bien lisse ; filtrer au chinois.

Verser à nouveau dans la casserole ; si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau filtrée. Assaisonner avec du gomasio, et déguster bien chaud.



Soupe déttox Chou-fleur & Carotte

- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 1 c. à c. de cumin
- 400 gr de carottes
- 2 c. à s. de persil haché
- Sel gris de Guérande et Gomasio

Séparer le chou-fleur en bouquets et les rincer. Laver et éplucher les carottes et les couper en rondelles. Peler l'oignon et le couper en 4.

Dans une marmite, verser 1 lt d'eau minérale, ajouter l'oignon et saler légèrement, puis porter à ébullition. Ajouter alors les légumes et le cumin ; baisser le feu et laisser frémir 20 mn. A la fin de la cuisson, mixer le tout jusqu'à obtention de la consistance désirée ; ajouter de l'eau si nécessaire.

Assaisonner avec du gomasio, ajouter le persil haché et servir.

Ps. Le chou-fleur réduit le taux de sucre dans le sang, empêchant son stockage sous forme de graisse. Il est également riche en fibres et minéraux (magnésium, calcium, potassium...), ce qui en fait un légume extrêmement diurétique.



Velouté déttox au Kale & Courgettes

- 1 oignon
- 350 ml d'eau
- 200 gr de kale
- 1 bouillon de légumes
- 200 gr de courgettes
- Gomasio et persil

Retirer les côtes dures du kale, laver les feuilles à l'eau courante, étiéer les courgettes et couper le tout en morceaux.

Faire revenir les oignons dans l'huile de tournesol durant 10 mn à feu doux, ajouter les feuilles de kale, les courgettes, le bouillon, le sel, le poivre et l'eau. Mélanger et cuire 20 mn à feu vif. Mixer la soupe afin d'obtenir un velouté, goûter et assaisonner avec du gomasio.

5 trucs efficaces pour préserver l'équilibre acido-basique



1. Un verre de jus de légumes : les légumes sont les éléments alcalins indispensables. Crus, sous forme de jus, ils sont hautement énergisants, sans possibilité d'irriter les intestins sensibles avec leurs fibres. Essayer les combinaisons de saison : 2 carottes et 1 petite betterave ou 1 carotte et ½ céleri... Privilégier les légumes de saison et laisser faire ses goûts et son imagination en ajoutant : gingembre, persil, pomme...

2. Un verre de jus d'herbe d'orge : son apport en chlorophylle permet de nettoyer l'organisme et de lui fournir les vitamines, oligo-éléments et antioxydants dont il a besoin. C'est un excellent moyen de basifier le corps. On trouve le jus d'herbe d'orge sous forme de poudre à diluer ou de comprimés.



3. La pomme de terre : c'est l'un des légumes les plus alcalinisants qui soit, (à condition de ne pas le manger sous forme de frites...).

On peut la consommer de toutes les façons possibles avec un impératif : ne jamais l'éplucher : il suffit de la brosser soigneusement et de la cuire avec sa peau.

En cure, on peut la consommer sous forme de jus *Biotta* : 1 verre tous les matins à jeun durant 21 jours, en alternance avec du jus de choucroute.

4. Un verre de vinaigre de cidre : c'est un vieux remède toujours d'actualité, car ce grand nettoyeur de l'organisme, qui contient beaucoup de substances nutritives nécessaires au corps, est à la portée de toutes les bourses ; tous les matins au lever, 1 c. à c. de vinaigre de cidre (*bio*) dans un verre d'eau vivante.



5. Les graines germées : par leur richesse en vitamines, oligo-éléments et minéraux, elles sont incontournables dans une alimentation basifiante. Ce sont des concentrés de vitalité qui agrémentent facilement les crudités ou les légumes cuits.

Il est recommandé de prendre l'habitude de parsemer ses assiettes de ces petites pousses, car elles font beaucoup pour la santé.

Consommer des graines germées apporte un bénéfice certain à l'organisme, car elles sont plutôt complètes et contiennent des protéines, des minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium, manganèse, zinc, phosphore...) en quantité parfois importantes, des vitamines A, B, C, D et E et des antioxydants comme le carotène et la vitamine E.

En outre, les graines germées sont extrêmement digestes et sont assimilées très facilement par l'organisme. Elles sont dépuratives, drainante et stimulante. Leur richesse en fibres améliore le transit ; il semblerait également qu'elles régulent le cholestérol.

On distingue 5 catégories de graines :

- Les légumineuses : soja vert ou haricot mungo, petits pois, lentilles, trèfle, luzerne (appelée aussi alfalfa), pois chiche, fenugrec...
- Les légumes : fenouil, céleri, carotte, brocoli, chou, radis, betterave, persil, épinard, navet, oignon, poireau...
- Les oléagineux : tournesol, sésame, noisette, amande, chanvre...
- Les céréales : blé, avoine, maïs, orge, millet, seigle, quinoa, riz...
- Les mucilagineux : cresson, roquette, moutarde, lin...





Pour une meilleure digestion

- Prépare un bouillon de légumes (ou jus de légumes) et y verser ½ c. à c. de vinaigre de cidre.

Boire environ 30 mn avant le repas.

Cette recette détruit irrémédiablement les bactéries responsables des troubles digestifs.



Contre la diarrhée

- Faire bouillir 500 ml de lait de soja et y ajoute une pincée de cumin, d'anis vert et de fenouil ; c'est délicieux et efficace.

- Le jus issu d'un bouillon de feuilles de chou blanc ou vert est également très profitable.



Lors d'une gastro-entérite : opter pour un régime alimentaire adapté et des soins externes naturels, mais efficaces.

- **Eviter les laitages** d'origine animale (lait de vache), les matières grasses et le sucre...

- **Choisir des aliments qui ralentissent le transit intestinal, comme la banane.**

- Privilégier les céréales, la levure de bière, les légumes et les salades ou **les soupes de carottes et d'oignons.**



- Pour les bébés, un menu-purée de carottes et crème de riz passe très bien... C'est également valable pour les adultes.

- En boisson : tisane de sarriette, ou jus de myrtille.

- Le café bien noir (le consommer avec modération, car il est très acidifiant) est également efficace contre la diarrhée si l'on y ajoute un jus de citron.

- Boire beaucoup d'eau pour pallier la déshydratation.



- La gastro-entérite se transmet directement de personne à personne.

Afin d'éviter la contagion au maximum, une bonne hygiène est nécessaire : se laver régulièrement les mains, bien rincer ses légumes avant de les manger, éviter de boire dans la même bouteille que son voisin, etc.

Aérer la pièce ; purifier et désinfecter ensuite l'air ambiant avec une HE de Citron dans un diffuseur. Le citron aide à renforcer l'organisme face aux agressions microbiennes.

Pour une convalescence réussie, adapter son alimentation

et surtout : se RE-PO-SER

Ps.

Dans tous les cas, il est recommandé de se reposer...
car l'organisme se régénère uniquement durant le sommeil.

La MONO-DIÈTE

Elle met l'organisme au repos sans l'acidifier.

- Pour autant que l'on conçoive qu'il faille **cesser de fumer et de boire de l'alcool (tous les alcools) 3 jours avant la cure, durant la cure, et reprendre le plus loin possible après la cure**, la monodiète procure l'équivalent des bénéfices que pourrait apporter **le jeûne**, mais tout en douceur.

Il y a peu de réactions à craindre si l'on respecte bien les limites conseillées dans chaque cure.

- Les changements de saison accueillent parfaitement ce type de **"grand nettoyage de printemps"**, également utile après les fêtes hivernales et les tentations de l'été.

- Cette cure est **avant tout préventive et entretient un bon fonctionnement métabolique général** ; elle s'adresse aux personnes qui ne souffrent pas de troubles lésionnels graves et/ou qui ne sont pas sous médication lourde.

- Les aliments privilégiés pour effectuer une monodiète sont les fruits, les légumes et les céréales, car ils nettoient sans apporter de nouvelles toxines (ils doivent être de qualité biologique). Par contre, toutes les protéines animales sont à proscrire.

On peut classer les aliments préconisés en fonction de leurs effets l'organisme :

- Maladie infectieuse avec fièvre, mais sans douleur (rhume, bronchite, angine...) : consommer des céréales, des fruits et des légumes cuits.

- Maladie sans fièvre, mais avec douleur (calculs, arthrose, goutte, rhumatismes...) : choisir une diète "hydrique" : jus de fruits, fruits juteux, bouillon de légumes, mais uniquement aux légumes et sans farineux.

- Revitalisation : cure de fruits et de jus de légumes crus, ou de produits de la ruche (pollen, gelée royale...)

- Fruits et légumes cuits, céréales : ils drainent tout le corps

- Riz complet : il est réchauffant, désintoxique le sang et nettoie les tissus en profondeur

- Jus de Chou : il agit contre les ulcères d'estomac...

- Ananas : il est très efficace contre les allergies, l'arthrite, les hémorroïdes...

- Carotte : elle lutte contre les rhumatismes et pour un bon fonctionnement de la vésicule biliaire

- Fraise : antigoutteuse, antirhumatismale, antidouleur, elle aide à l'élimination de l'acide urique

- Pommes & Jus de Pomme : idéales pour le bon fonctionnement du foie et des intestins

- Poire : elle est favorable au bon fonctionnement de la vésicule biliaire...



Et en fonction de la saison :

Automne : cure de raisin

Avant l'hiver : cure de vitamine C avec de l'argousier, du jus de sureau, de citron...

Durant l'hiver : cure de soupes de légumes, de céréales (riz demi-complet, sarrasin...)

Printemps : cure de sève de bouleau, de pissenlit et tous les légumes nouveaux



Dans tous les cas, consommer les fruits et légumes de saison

Chaque légume, chaque fruit détient des propriétés particulières et va les dispenser lors de la cure



Comment réaliser une monodiète

- Comme son nom l'indique, pour mettre en place une monodiète, on ne consomme qu'un seul aliment à chaque repas. On peut manger de cet aliment autant que l'on veut ; il n'y a pas de limite en termes de quantité pour l'aliment choisi. C'est pourquoi cette pratique est réalisable tout en continuant de travailler,

spécialement lors de la monodiète alternée.

- Certains vont consommer uniquement du raisin ou un autre fruit à chaque repas durant plusieurs jours.

- D'autres vont choisir un légume, par exemple la carotte, et vont boire un jus de carotte au petit déjeuner, manger un plat de carottes râpées à midi et des carottes cuites au dîner.

- Pour les pommes : jus - compote - pomme crue...

Lorsqu'on choisit de manger toujours le même aliment à chaque repas, donc d'appliquer la monodiète stricte, il est conseillé de ne la réaliser que durant trois jours au maximum. L'effet de désintoxication se fera ressentir rapidement.

Les personnes qui ne peuvent pas pratiquer une diète de trois jours consécutifs parce que leur activité ne leur permet pas ou pour d'autres raisons, pourront se désintoxiquer plus lentement en agissant autrement :

- Une monodiète un jour par semaine durant plusieurs semaines

- Une monodiète à chaque repas du soir durant une semaine.

Après avoir effectué une monodiète de 3 jours complets, il peut être indiqué de poursuivre les bienfaits de celle-ci en maintenant un repas de monodiète par semaine durant plusieurs mois.

La monodiète alternée

- A chaque repas, un seul aliment ; mais à chaque repas de la journée, un aliment différent. Cela permet de varier davantage l'alimentation.

Exemple : des pommes (sans les pépins, car ils contiennent du cyanide) au petit déjeuner, du fenouil à midi, un plat de riz le soir. Le jour suivant, on change encore les aliments de chaque repas (raisin - fromage de soja - carotte...).

- Comme il y a possibilité de varier à l'infini les repas de la journée, cette monodiète alternée pourra être poursuivie durant plus longtemps, jusqu'à une dizaine de jours ; le seul "inconvenient" est la réflexion et l'imagination que cela implique...



Les bienfaits d'une monodiète

Les effets d'une telle diète se font remarquer très vite :

- Aucune sensation de lourdeur après le repas, plus de somnolence associée à la digestion, donc plus besoin de faire la sieste ; ceux qui s'endorment (parfois malgré eux) après un repas n'auront plus cet inconvénient.

- On constate une nette diminution de la fatigue, voire la disparition totale de la fatigue au cours de la journée et l'amélioration du sommeil.

- Une sensation de légèreté habite le corps. C'est très agréable. On ressent le nettoyage qui s'effectue progressivement en quelques jours. La peau s'embellit en se purifiant.

- Les intestins sont un peu bouleversés par le changement alimentaire ; les selles et les urines peuvent être différentes... c'est normal au cours de cette désintoxication.

- Même si la monodiète n'est effectuée qu'un jour par semaine, elle fait baisser le taux de toxines qui encombrant le corps.



- Bien que cela semble paradoxal, on a davantage de force que lors des repas mélangés. En effet, on considère que le corps dépense le tiers de son énergie quotidienne pour effectuer la digestion des différents repas.

Donc, lors d'une monodiète, on ne dépense pratiquement pas d'énergie pour la digestion ; ce gain en énergie est considérable et compense l'apparent manque de nourriture (la qualité remplace la quantité...).

- La force récupérée (normalement utilisée pour la digestion) est disséminée dans d'autres parties du corps, et spécialement dans le cerveau. L'énergie est donc mieux distribuée. Les facultés de réflexion et d'inspiration s'en trouvent accrues. L'énergie libérée peut aussi servir à augmenter les forces du corps pour guérir plus rapidement lorsqu'il est malade.



- Un seul aliment par repas permet d'éliminer ; cela aide donc le corps à se débarrasser progressivement de son éventuelle surcharge pondérale. Ainsi, le corps s'affine, le ventre perd du volume (il n'y a plus de fermentations). Même si la perte de poids n'est pas énorme en kilogrammes, les rondeurs non souhaitées s'éliminent peu à peu...

- Lors de toute thérapie naturelle, il faut commencer par un nettoyage du corps. Si cette désintoxication n'est pas effectuée, les meilleurs médicaments naturels seront inefficaces. Et la maladie durera longtemps.

Après le nettoyage du corps, la médication naturelle agira d'autant plus rapidement.



Précautions

- Il est important de boire beaucoup d'eau et de tisanes sans sucre afin de faciliter l'élimination des toxines, puisque celles-ci sont débusquées.

Foie : chardon marie, romarin, fumeterre, artichaut, pissenlit...

Sang : thym, plantain, bardane, salsepareille...

- Comme dans le cas de toute désintoxication, des réactions du corps peuvent survenir : boutons, maux de tête, urines de couleur différente ... c'est le corps qui se nettoie.

- A la fin de la diète, reprendre son alimentation habituelle progressivement, en évitant de faire trop de mélanges lors des premiers repas...

Quand la pratiquer

- Lorsqu'on est malade et que l'on ressent que le mal-être ou la maladie sont dus à un encombrement du corps par toxines de toutes sortes : médicaments, aliments mal métabolisés, pollutions diverses...

- Après un repas trop copieux, lors d'excès alimentaires ou/et après la période de Noël et Nouvel An



- Avant de commencer une thérapie naturelle

- Aux changements de saison

- Si on constate une surcharge pondérale

- Après un choc psychologique

- Avant d'effectuer un changement vers une alimentation naturelle plus saine

- En cas de douleurs chroniques (maux de tête, arthrites diverses...)

Lorsque le corps est encrassé, il cherche lui-même à éliminer ce qui l'encombre. Pour cela, il utilise les émonctoires. Selon les individus, il choisit d'éliminer :

- Par les voies respiratoires : toux, crachats, nez qui coule...

- Par les voies urinaires : urines chargées, calculs ou sable... ou par les intestins : diarrhée...

- Par la peau : boutons, eczéma, sueur...

- Par le foie et la vésicule biliaire : sécrétion biliaire importante, calculs...



Le "Régime Shelton"

- Inventé en 1951 par le Dr Shelton, ce régime (spécial surpoids) est basé sur la séparation des différentes catégories alimentaires... Ce régime dit "dissocié" est régi par des règles fondamentales (qui sont au nombre de 7)... Selon l'hypothèse du Dr Shelton, chaque aliment consommé isolément ne fait pas grossir.

Dans le cadre de ce régime, il est donc impératif de ne pas mélanger les aliments de type alcalins (ex : légumes frais, fruits...) avec les aliments de type acides (ex : pain, céréales, viande, poisson, légumes secs, produits laitiers, etc.).

Les aliments sont donc séparés en différentes catégories ; 3 repas distincts rythmeront la journée : un repas de protéines, un repas de féculents et un repas de fruits. Un repas = une catégorie d'aliments.

Ce régime, bien qu'assez complexe (via les 7 règles fondamentales), est encore pratiqué.

"Toute évolution, quelle qu'elle soit, ne reconstitue jamais une situation antérieure.
La vie ne fait jamais demi-tour." Hubert Reeves



**En aucun cas, la monodiète ne doit être prise pour base
d'un régime ou d'une alimentation permanente.**

Elle est conseillée uniquement temporairement dans le but d'éliminer
les toxines du corps, donc durant quelques jours
ou bien un repas par semaine.

Utilisée en permanence,
une monodiète peut entraîner des carences.

La monodiète ne remplace pas les médicaments,
elle leur permet de mieux agir après la désintoxication du corps.
Elle n'exclue pas non plus la consultation auprès d'un spécialiste de santé.

Il est évident que pour un travail de nettoyage de l'organisme,
il est indispensable de ne consommer que des produits biologiques.

Notre corps vit une véritable révolution à chaque **changement de saison.**

**La cure d'automne et la cure de printemps
doivent être dépuratives.**

Quelle que soit la saison à laquelle on la pratique
(équinoxes en mars et septembre, solstices en juin et décembre),
il est recommandé de commencer une monodiète lorsque
la Lune est décroissante.



**Recommandations pour préparer et pratiquer
une cure de 3 jours**

**Il est important de boire beaucoup d'eau et de tisane sans sucre
afin de faciliter l'élimination des toxines.**

Foie : chardon marie, romarin, fumeterre, artichaut, pissenlit...

Sang : thym, plantain, bardane, salsepareille...

J - 3 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- Manger (2/3 fois dans la journée) une banane accompagnée d'une tisane sans sucre
- **Supprimer** les sucreries, l'alcool (tous), le tabac, les œufs, la viande et le poisson...

J - 2 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- **Supprimer tous les produits laitiers** ; il reste les fruits, les légumes et les féculents

J - 1 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- **petit-déjeuner** : une salade de fruits, accompagnée d'un verre de jus de fruits, puis
d'une tisane sans sucre

- **pause de 11h** : une soupe de légumes
- **13h** : une assiette de légumes à la vapeur
- **15h** : une mandarine.
- **dîner** : une poêlée de légumes (sans matière grasse)



La cure de Pomme



- Couper et faire cuire une grosse quantité de pommes à la vapeur douce (ne pas oublier de boire le jus d'écoulement) afin qu'elles soient facilement pénétrées par une fourchette : ôter préalablement les pépins : ils sont toxiques, car ils contiennent du cyanide.

- Y répartir l'équivalent d'un zeste de *citron entier (donc la peau, car c'est elle qui contient les huiles essentielles).

- Saupoudrer généreusement de vanille, cardamome, anis vert... selon son goût.

- Manger ensuite à la température de son choix en prenant, avec chaque bouchée, un peu purée de *sésame (le bout d'1 c. à c.).

Commencer par un régime d'attaque de 3 jours où l'on ne mange que ça...

On peut en manger autant que l'on veut ; il est inutile de laisser la sensation de faim torturer l'estomac, cela ne sert à rien.

Par la suite, il est recommandé de continuer à raison d'une journée par semaine.

On peut continuer à manger comme d'habitude les autres jours.

Mais si possible, manger équilibré. Pas de cure de gâteaux et autres...

Il n'y a donc pas de risque de régime déséquilibré puisqu'il s'agit uniquement de nettoyer l'organisme (3 jours pour commencer, puis seulement un jour/semaine).

Pour les jours sans pommes, on peut manger normalement.

En peu semaines, on voit la digestion s'améliorer, les ballonnements disparaître, le poids redevenir normal, le taux de cholestérol s'améliorer... et l'on se sent "plus propre de l'intérieur", et en bien meilleure forme.

Cela permet de découvrir les vertus de la journée de diète : elle permet au système digestif de se reposer et aux processus de guérison du corps de se mettre en place partout où c'est nécessaire.

Le Dr Valnet en fait un "rajeunissant tissulaire" de premier choix, un dépuratif général, stimulant et décongestionnant les cellules hépatiques. Jeunes et moins jeunes peuvent l'adopter régulièrement et ainsi prévenir l'obésité, l'asthénie...



Les atouts de la POMME



* Elle contient des antioxydants phytochimiques (ils empêchent le cholestérol de s'oxyder et de se déposer).

* Ses flavonoïdes réduisent les incidences de cancer, et surtout les problèmes cardiaques.

* Elle a aussi la forte concentration de pectine, une fibre végétale qui a la propriété d'entraîner le cholestérol hors du corps ; la pectine de la pomme diminue la quantité de LDL (mauvais cholestérol) et augmente celle de HDL (bon cholestérol).

* Avec le pamplemousse, elle est le fruit qui contient la plus forte densité d'acide D-Glucidique (qui fait chuter rapidement le taux de LDL).

* La vitamine C contenue dans une pomme couvre 8 % des besoins quotidiens (ne pas la cuire sous pression, sinon la vitamine disparaît). Non seulement cette vitamine C est naturelle, mais elle est biodisponible, c'est-à-dire qu'elle est très facilement assimilée par l'organisme ; bien mieux, par exemple, que la vitamine C de l'orange.

* Non seulement les fibres de la pomme font baisser le cholestérol en entraînant les dépôts gras hors du corps, mais en plus, elles facilitent le transit intestinal ; également lors de constipation...

* Elle draine la vésicule biliaire.

* Elle abaisse la pression artérielle

* Elle apporte un sentiment de satiété

* Pour les diabétiques : prise de cette façon, elle ne fait pas monter le taux de glycémie ; au contraire, elle régule le taux de sucre



Les atouts du *SÉSAME :

- * Il est bénéfique aux nerfs et aux cellules cérébrales
- * Il fluidifie le sang et contient des phytostérols qui réduisent le cholestérol de 10 à 15 %
- * Il réduit l'envie d'uriner lors d'hypertrophie de la prostate
- * Il améliore la virilité des hommes et régularise le cycle menstruel des femmes
- * Il est une bonne source de fer, manganèse, phosphore, zinc, cuivre, vitamine B6...
- * Il contient plus de calcium - qui est plus facilement assimilable que celui du lait
- * Il calme la sensation de manque que peut produire une cure quelle qu'elle soit

Les atouts du *CITRON :

- * Grand brûleur de graisses, il est aussi bactéricide, antiseptique, antirhumatismal, antigoutteux.
 - * Il est également anti-scléreux (prévient la sénescence) et antiscorbutique.
 - * C'est un tonique veineux
 - * Il favorise les sécrétions gastro-hépatiques
- L'une des vertus principales du citron réside sans doute dans sa capacité à dissoudre les graisses. C'est un puissant nettoyeur qui régénère en même temps le système digestif.



Si l'intérieur du citron est intéressant, c'est principalement dans son écorce (c'est pourquoi il faut consommer uniquement des citrons *bios*) que réside son huile essentielle et les substances qui bloquent l'activité des cellules qui pourraient devenir cancéreuses.

Le POTASSIUM



C'est un minéral essentiel qui assure plusieurs fonctions vitales dans l'organisme. Comme le sodium et le chlore, c'est un électrolyte (substance chimique qui permet le passage de l'influx nerveux). Voici ses principales fonctions dans l'organisme :

- Il agit en étroite collaboration avec le sodium pour maintenir l'équilibre acido-basique du corps et celui des fluides.
- Il contrôle le taux de fluides et le pH à l'intérieur des cellules, tandis que le sodium fait la même chose à l'extérieur des cellules.
- Il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses.
- Il est essentiel à la contraction musculaire, y compris à celle du muscle cardiaque.
- Il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales.
- Il contribue à de nombreuses réactions enzymatiques, à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides, entre autres.

Dans chaque groupe ci-dessous, les aliments sont classés du plus riche au moins riche en potassium ; la banane est particulièrement riche en potassium.

- **Fruits secs** : banane, abricot, pruneau, figue...
 - **Fruits frais** : banane, cassis, raisin rouge, abricot, rhubarbe, kaki, groseille, raisin blanc, cerise, grenade, reine-claude, figue, mirabelle, framboise, fruit de la passion, nectarine, papaye...
 - **Fruits oléagineux** : pistache, amande, cacahuète, noix du Brésil, noix de cajou, noisette, graine de tournesol, noisette, châtaigne, noix, graine de sésame, noix de pécan...
 - **Légumes** : radis noir, bette, chanterelle, fenouil, topinambour, cardon, céleri rave, oseille, chou-fleur, épinard, artichaut, chou de Bruxelles, céleri branche, betterave, courge musquée, salsifis, radis, chou rouge cru, persil, ail...
 - **Salades** : mâche, chicorée frisée, cresson...
 - **Féculents** : pomme de terre, haricot blanc, blé germé, pois chiche, pois cassé, patate douce, lentille verte, fève...
 - **Pains** : Wasa®, pain complet, pain de seigle, pain de froment, flocons d'avoine...
- *** Les pâtes et le riz sont pauvres en potassium.
- **Poissons maigres et fruits de mer** : truite de rivière, langouste, mullet, lieu noir, baudroie, carpe, St-Jacques, clam, sèche, bigorneau, merlan, cabillaud, limande, crabe, calamar, écrevisse
 - **Poissons gras** : hareng, saumon, maquereau, anguille, thon rouge, anchois, sardine à l'huile, thon en conserve au naturel...

La cure de Raisin



- Elle apparaît comme un moyen unique pour régénérer l'organisme agressé en permanence par le stress et par des milliers de polluants.

C'est une cure de nettoyage de tout l'organisme, basée sur le raisin (muscat blanc et noir et chasselas blanc). Il s'agit de ne consommer que du raisin tout au long de la journée à raison de 1 à 3 kg par jour. Cette cure peut se pratiquer un à plusieurs jours par semaine.

Ses effets sont ceux d'une cure de remise en forme

- Des personnes qui se plaignaient de fatigue ont constaté une amélioration souvent spectaculaire de leur état ; d'autant plus nette que la cure est plus longue.

Revitalisation du corps et de l'esprit : dynamisme, légèreté clarté d'esprit et de teint.

Insomnies : l'amélioration du sommeil se poursuit bien au-delà de la cure.

Problèmes de peau : la peau fait partie des 4 voies d'élimination avec les selles, les urines et la respiration. Après la cure, 80% des personnes acquièrent un teint resplendissant au bout de quelque temps.

Fatigue, nervosité et irritabilité : ils sont les désagréments les plus améliorés par la cure à hauteur de 90% de résultats.

Autres petits problèmes : la cure de raisin élimine ou réduit l'intensité des maux comme les bourdonnements d'oreilles, le nez bouché, le mal de tête, les yeux qui pleurent...

Des sens aiguisés : l'odorat et le goût, ainsi que parfois la vue et l'ouïe, se trouvent améliorés à l'issue de la cure.

La saveur des aliments s'en trouve agréablement renforcée.

Constipation : amélioration du transit pendant et après la cure, 77% pour les autres troubles digestifs et intestinaux tels les coliques, gaz, ballonnements, diarrhées, lourdeurs d'estomac...



La perte de poids : les personnes ayant un net excès de poids avant la cure perdent en moyenne 3 kg par semaine ; ensuite, cela dépend de la quantité de raisin consommée, de l'exercice physique pratiqué et du métabolisme de chacun. Rares sont les personnes qui consomment plus de 2 kg de raisin par jour, ce qui correspond à environ la moitié des besoins d'un adulte ayant une activité physique faible.

Contre-indications à la monodiète de raisin

Les personnes atteintes d'un diabète insulino-dépendant (diabète maigre) ne peuvent pas suivre cette cure qui, pour eux, est trop riche en sucres rapides.



Pratique de la cure de raisin

- Le choix du type de raisin est important. Bien sûr il sera choisi de qualité biologique ; car, lorsqu'on se nourrit d'un seul aliment, il doit être le plus sain possible.

- Les variétés recommandées sont le chasselas (blanc) en raison de la finesse de sa peau et de sa teneur en sucre équilibrée, en alternance avec le muscat (blanc ou noir) ; veiller à ce que le raisin soit bien mûr. Par contre les raisins à peau épaisse comme l'*Italia* ou l'*Alphonse-Lavallée* sont déconseillés.

Il est vivement conseillé d'avaler la peau et les pépins ; on peut aussi en mâcher quelques-uns, surtout les pépins du raisin noir, qui sont extrêmement riches en antioxydants.

- Le meilleur rythme est un "repas" toutes les 2 ou 3 heures.

La quantité varie de 1 à 2 kilos par jour, parfois 3...

Il est recommandé de faire un lavement intestinal chaque jour durant la cure afin de faciliter l'élimination des raisins et des toxines libérées ; cela permet de soulager les éventuels maux de tête.

On peut aussi commencer la cure par une purge qui videra les intestins.

- On peut également choisir de jeûner durant les 2 jours qui précèdent la cure afin d'en accentuer l'effet ; ou privilégier des légumes riches en fibres : betteraves et épinards crus, céleri, fenouil, endives... Et aussi le riz demi-complet ou complet, les prunes et pruneaux, les noix et noisettes fraîches... Dans tous les cas, il faut vivre cette expérience comme une aventure, et non comme une corvée.

Et surtout, il est impératif de supprimer les protéines animales, y compris les produits laitiers, 2 ou 3 jours avant de commencer la cure.

On peut continuer à travailler durant la cure, mais il est souhaitable de s'adonner à des activités de loisir de créativité ou de détente qui permettent de profiter pleinement des effets de la cure.



Comment agit le raisin

- En réalité, le mode d'action du raisin demeure un peu une énigme.

On peut noter son extraordinaire richesse en sucre (de 16 à 18%), supérieur à l'abricot, à la poire, à la pêche, à la pomme ou à la fraise.

Mais cette cure ne provoque pas d'hyperglycémie, ni de l'anémie, au contraire ; car le taux de ferritine (mesure du niveau des réserves en fer de l'organisme) est plus élevé après la cure.

- Comme la plupart des fruits, le raisin contient très peu de protéines et de matières grasses, mais il est riche en minéraux et en vitamines.

Son secret provient peut-être de ses acides organiques, anthocyanes, tanins, flavines et autres...

- En fait, très peu de personnes ont cherché à comprendre pourquoi cette cure donne tant de résultats.

Pratique de la reprise alimentaire

- Comme pour un jeûne, il faut soigner la reprise alimentaire sous peine de perdre les effets de la cure et d'avoir éventuellement des ennuis : maux de ventre, accès de fièvre, crise de foie ...

Cette reprise doit durer environ la moitié de la durée de la cure.

- Il faut commencer par introduire du végétal sous forme de fruits et de légumes crus ou cuits... Puis des produits laitiers à digestion facile (yaourt, fromage blanc / chèvre et brebis de préférence), de petites quantités de céréales et de poisson à partir du 3^e jour ; la viande sera réintroduite (peu à peu...) en dernier.



Contre-indications à la monodiète de raisin

Les personnes atteintes d'un diabète insulino-dépendant (diabète maigre) ne peuvent pas suivre cette cure qui est trop riche en sucres rapides pour eux.



Recommandations pour préparer et pratiquer une cure de 3 jours

**Il est important de boire beaucoup d'eau et de tisane sans sucre
afin de faciliter l'élimination des toxines.**

Nettoyer le Foie : chardon marie, romarin, fumeterre, artichaut, pissenlit...

Nettoyer le Sang : thym, plantain, bardane, salsepareille...

J - 3 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- Manger (2/3 fois dans la journée) une banane accompagnée d'une tisane sans sucre
- **Supprimer** les sucreries, l'alcool (tous), le tabac, les œufs, la viande et le poisson...

J - 2 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **Supprimer tous** les produits laitiers ; il reste les fruits, les légumes et les féculents

J - 1 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **petit-déjeuner** : une salade de fruits, accompagnée d'un verre de jus de fruits, puis d'une tisane sans sucre
- **pause de 11h** : une soupe de légumes
- **13h** : une assiette de légumes à la vapeur
- **15h** : une mandarine.
- **dîner** : une poêlée de légumes (sans matière grasse)

Commencer la Cure :

J 1 :

* Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes ; grignoter des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes



J 2 :

* Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes ; grignoter des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes

J 3 :

* Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes ; grignoter des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes

J 4 :

* Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- Puis, en **4 jours**, réintroduire les suppressions **J - 3**, **J - 2** et **J - 1**...



Le Riz

- Le riz, qui est la céréale la plus digeste et la plus riche en nutriments, désintoxique le sang et nettoie les tissus en profondeur. Il ne contient pas de gluten.
 - Par son exceptionnelle richesse en nutriments, cette céréale hors du commun offre des protéines qui contiennent les 12 acides aminés essentiels.
- Par ailleurs, le riz dispose de manganèse et de sélénium en grande quantité, mais aussi du phosphore, du magnésium, du zinc, du fer et du cuivre, ainsi que des vitamines B1, B3, B5 (acide pantothénique) et B6.

La monodiète de Riz demi-complet ou complet

- Elle convient particulièrement aux sujets frileux, dévitalisés, nerveux, actifs et désireux de vivre une expérience de purification organique après les excès de table ou pour se rééquilibrer.



- Cette cure utilise du **riz demi-complet** ou complet (pour ceux qui n'ont pas un intestin trop sensible) comme unique alimentation, du matin au soir, et à volonté. Le riz peut être aromatisé avec du Gomasio (composé avec : sel de mer, sésame grillé et algues séchées).

Il est impératif de n'utiliser que **des céréales issues de l'agriculture biologique**. Veiller à bien **mastiquer** chaque bouchée.

La reprise alimentaire se fait progressivement :

- Sans produits carnés, ni yaourts, ni légumes et fruits crus durant 48 heures, pour éviter simplement des fermento-putrescences intestinales regrettables après les bénéfices purificateurs de la cure. On réintroduit tout d'abord les légumes cuits, puis le poisson vapeur, l'œuf coque, les fruits cuits (voir la page précédente).

La monodiète de Fruits



- La banane est idéale pour s'initier à la monodiète. On peut la consommer crue ou cuite et l'accommoder avec des épices telles que la vanille, la cannelle, en y ajoutant des raisins secs ou de l'eau de fleurs d'oranger.

Très nutritive, cette cure est facile à suivre. Elle est réchauffante et alcalinisante, et convient bien aux personnes frileuses, stressé ou arthritiques.

Pratiquer cette cure durant 1 à 3 jours (meilleure période : d'octobre à mars).

Les personnes diabétiques ou présentant un excès de potassium dans le sang doivent impérativement s'abstenir de pratiquer cette monodiète.

Autres cures présentées dans "Belle-Santé" :

- Fruits : pomme, raisin, ananas, myrtille, cassis, cerise...

- Légumes : chou, asperge, bouillon de légumes, jus de légumes crus, pissenlit...

La monodiète de soupe de Légumes

- C'est une cure peu frustrante et réchauffante. Elle permet de délester **les lendemains de repas trop arrosés**, ou plus simplement les **vésicules engorgées**, ou les **surcharges graisseuses ou cellulitiques**.

Cette cure accompagne aussi bien les **états fiévreux** que, plus simplement, toutes celles et ceux désireux de pratiquer une **désintoxication** douce.

Lorsque le consommateur préfère manger salé plutôt que sucré, elle est assez comparable à la cure de pommes douces cuites.

- Préparer une soupe de légumes (saler à peine) à base de poireaux, carottes, navets, oignons, céleri rave et/ou feuille (privilégier les légumes de saison), mais sans pomme de terre : surtout pas de farineux.

- Aromatiser abondamment de laurier, thym, curcuma, graines de fenouil, coriandre... Consommer telle quelle (éviter de mixer) tout le long de la ou des journées de cure.

- On peut aussi choisir de séparer une bonne partie du bouillon (dans ce cas, mettre plus d'eau lors de la cuisson) pour la boisson durant la cure.



La cure de Carotte



- Véritable cadeau de la Nature, cette cure détient un nombre impressionnant de propriétés : alcalinisante, reminéralisante, rafraîchissante, apéritive, dépurative, tonique et diurétique ; c'est un véritable cocktail de santé et un étonnant tonique matinal.

- La carotte devrait avoir l'une des meilleures places dans notre alimentation en raison de ses vertus multiples et de sa saveur agréable.

* Elle est l'amie du foie et du métabolisme hépato-biliaire.

* Elle est constituée d'une exceptionnelle richesse en vitamine A et provitamine A (carotène), en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, C et E, ainsi qu'en minéraux : fer, cuivre, sodium, calcium, phosphore, brome, iode, zinc, manganèse et magnésium.

* Elle contient aussi des sucres simples (lévulose et dextrose) directement assimilable et recommandés aux diabétiques.

* Régulatrice du transit intestinal, laxative et diurétique, elle est utile aussi bien dans les cas de constipation que de diarrhée.

* Cicatrisante et désinfectante de la muqueuse intestinale, l'estomac bénéficie aussi de son action cicatrisante et antiputride. Elle fluidifie la bile et tonifie le foie.

* Anti-anémique, elle intervient dans le processus de croissance, le rachitisme et la déminéralisation.

* Elle augmente le taux de globules rouges, participe au rajeunissement tissulaire et cutané, active la cicatrisation des plaies et améliore l'acuité visuelle.

* Elle favorise la baisse du taux de cholestérol, intervient dans le bon état de la peau et des muqueuses et contribue à l'équilibre acido-basique.

La monodiète de Carottes

- Il est important de n'utiliser que des carottes issues de l'agriculture biologique (carottes de sable en hiver) ; les carottes en provenance de l'agriculture industrialisée sont hautement toxiques pour l'organisme ; leur précieuse peau, qui contient toutes ses richesses, est envahie par des engrais et pesticides de toutes sortes. Sans parler de la mode nouvelle qui consiste à irradier certains légumes et fruits dans le but d'optimiser leur conservation...



La Carotte en hiver

- En cette période hivernale où la peau est soumise à de brusques variations de température qui accélèrent les déperditions hydriques et provoquent un affaiblissement de la régénération tissulaire, la carotte vient à son secours en tonifiant l'épiderme malmené, grâce à son exceptionnelle richesse en vitamine A et à son carotène.

- Grâce aux vertus de la carotte, il est recommandé de réaliser, à domicile, la plus spectaculaire des cures de beauté. A la sortie de l'hiver, la peau remerciera d'avoir pris soin d'elle en prenant un teint doré dès les premiers rayons de soleil.

Cette cure est à utiliser plus particulièrement par période de teint brouillé, soit par des excès alimentaires, soit par une fatigue provoquée par un manque d'oxygénation à force de rester confiné de la maison, au bureau, ou en passant trop de temps dans les transports en commun ; l'élimination se fait alors au ralenti, et le manque de tonicité du moral et du physique se fait cruellement sentir. Le moyen le plus sûr et le plus simple consiste en la pratique d'une cure de carottes : le résultat est garanti.



Le déroulement de la cure de Carotte

Durée : 1 week-end, ou 2 jours consécutifs de repos dans la semaine, et chaque fois que le besoin s'en fait ressentir.

- Remplacer le repas du vendredi soir ou de la veille des deux jours réservés à la cure par un grand verre de jus de carottes fraîchement extrait (ou par du jus de carottes biologiques acheté en magasin diététique), qui se déguste à petites gorgées (salivation).

- Râper quelques carottes et les arroser d'une cuillerée à soupe d'huile biologique de première pression à froid (colza, noix, germe de blé...).

Le lendemain matin et durant les deux jours :

- **A jeun** : Un grand verre de jus de carottes fraîchement extrait

- **Petit déjeuner** : Un grand verre de jus de carottes.

- **Matinée** : Un grand verre de jus de carottes.

- **Déjeuner** : Un grand verre de jus de carottes et quelques carottes râpées ; au moment de les manger, les arroser d'1 c. à s. d'huile (colza, noix, germe de blé...).

- **Après-midi** : Un grand verre de jus de carottes.

- **Dîner** : Un grand verre de jus de carottes et quelques carottes râpées ; au moment de les manger, les arroser d'1 c. à s. d'huile (colza, noix, germe de blé...).

- **Au coucher** : Boire, à petites gorgées, un grand bol d'aubier de tilleul sauvage, excellent dépuratif, qui aidera, durant la phase nocturne de repos, à éliminer les toxines drainées au cours de la journée.

- Dans l'intervalle, boire la même tisane sans sucre d'aubier de tilleul sauvage, à raison d'1 litre réparti dans la journée.

Profiter de cette cure interne pour régénérer également sa peau

- Râper finement une carotte avec sa peau et l'appliquer sur tout le visage ; conserver 20 mn, puis retirer avec de l'eau minérale. Imprégner un coton avec du jus frais et le passer sur tout le visage, puis utiliser sa crème habituelle.



On obtient ainsi des traits reposés et une peau très souple.



Masque "teint radieux"

- 1 carotte moyenne

- 1 c. à s. de gel d'Aloe vera

- 1 c. à c. d'huile végétale de Jojoba

Râper (le plus fin possible) la carotte épluchée au-dessus d'un saladier. Ajouter le gel d'Aloe vera et l'huile de Jojoba, puis mélanger vigoureusement à l'aide d'une spatule.

Protéger la racine des cheveux avec un bandeau car cette solution est un peu grasse. Appliquer le masque sur l'ensemble du visage en évitant le contour des yeux.

Laisser poser 15-20 mn. Passer ensuite un gant humide sur le visage, rincer abondamment à l'eau minérale, puis utiliser sa crème habituelle.

Ps. Pour une peau à tendance grasse, remplacer le gel d'aloë vera par ¼ de concombre préalablement pelé, épiné et râpé, et ajouter le jus d'½ citron.



Recommandations pour préparer et pratiquer une cure de 3 jours

Il est important de boire beaucoup d'eau et de tisane sans sucre
afin de faciliter l'élimination des toxines.

Nettoyage du Foie : chardon marie, romarin, fumeterre, artichaut, pissenlit...

Nettoyage du Sang : thym, plantain, bardane, salsepareille...

J - 3 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- Manger (2/3 fois dans la journée) une banane accompagnée d'une tisane sans sucre
- **Supprimer** les sucreries, l'alcool (tous), le tabac, les œufs, la viande et le poisson...

J - 2 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **Supprimer tous les produits laitiers** ; il reste les fruits, les légumes et les féculents

J - 1 : Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée

- **petit-déjeuner** : une salade de fruits, accompagnée d'un verre de jus de fruits, puis d'une tisane sans sucre
- **pause de 11h** : une soupe de légumes
- **13h** : une assiette de légumes à la vapeur
- **15h** : une mandarine.
- **dîner** : une poêlée de légumes (sans matière grasse)

Commencer la Cure :

J 1 :

- * Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes ; grignoter des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes



J 2 :

- * Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes grignoter ; des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes

J 3 :

- * Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- **petit-déjeuner** : purée de carottes nature ; grignoter des bâtonnets de carottes durant la matinée
- **13h** : réchauffer (à la vapeur) des rondelles de carottes ; grignoter des bâtonnets de carottes durant l'après-midi
- **dîner** : bouillon de carottes



J 4 :

- * Boire de l'eau et de la tisane sans sucre tout au long de la journée
- Puis, en **4 jours**, réintroduire les suppressions **J - 3**, **J - 2** et **J - 1**...

Les JUS à l'Extracteur

Comment donner à son corps les moyens de s'auto-guérir.



Pour faire des jus, l'utilisation d'une centrifugeuse est à éviter : elle chauffe les fruits et légumes, détruisant des éléments nutritifs ; préférer l'extracteur de jus (vertical) qui sépare les fibres insolubles (la cellulose), difficiles à digérer, et ne conserve que les fibres solubles et le jus.

Les extracteurs à mastication extraient le jus en écrasant et en pressant les fruits et légumes pour un rendement optimal ; comme le processus est lent, le moteur ne produit pas beaucoup de chaleur ou d'oxygène, et la plupart des nutriments restent intacts.

Les jus permettent un apport rapide et une disponibilité presque immédiate de nutriments de choix ; le corps ne perd donc pratiquement pas d'énergie à leur digestion, les précieux nutriments des jus passant rapidement dans le sang pour nourrir les cellules (l'assimilation d'un smoothie est limitée à 70%, alors qu'elle est de 100% avec les jus).

Ces extracteurs produisent une boisson liquide, très concentrée, riche en vitamines et minéraux. Après broyage, l'extracteur de jus rejette les fibres à part dans un récipient. Cela convient particulièrement bien aux personnes ayant de difficultés à digérer les crudités, ou ayant un intestin enflammé ou aux parois fragiles ; il leur permet de faire le plein de nutriments sans fatigue du système digestif et de s'habituer peu à peu à l'alimentation vivante.



Les jus doivent toujours être consommés avec l'estomac vide, au moins 30 mn avant un repas ; sans quoi, ils se mélangent à la nourriture solide et ne sont plus parfaitement assimilés. Enfin, il est important de prendre le temps de "mastiquer" (pour la salivation) les jus de légumes, autant pour les digérer parfaitement que pour bénéficier pleinement de leur puissance vibratoire subtile.



Les éléments vitaux des fruits et légumes s'altèrent très rapidement une fois sous forme de jus, car ils ne sont plus protégés par les fibres.

Tous les jus frais doivent donc être consommés rapidement, si possible dans les 30 mn (au plus tard) qui suivent leur préparation. On peut les réfrigérer durant 24 h dans une bouteille hermétique et à l'abri de la lumière, mais leur potentiel vital et leur efficacité s'en trouveront cependant amoindris.

Il ne faut jamais extraire ensemble les jus de fruits et les jus de légumes

Si l'on éprouve de la difficulté à consommer des pousses de graines germées, il est possible (et même recommandé) de les faire passer dans l'extracteur de jus ; cela permet de bénéficier de leurs grande richesse en nutriments.

L'alfalfa (la luzerne) s'associe facilement à tous les jus

Il est recommandé de consommer au moins 50 cl de jus verts tous les jours...

Et tout au long de sa vie. Boire son jus le matin à jeun, avant café ou thé...

les cellules ne pourront plus s'en passer.

Si le besoin d'un second jus se fait sentir dans le courant de l'après-midi, il est souhaitable de consommer un jus de racine ou de fruit afin de bénéficier de tout le spectre des nutriments.

L'achat des produits

- Les fruits mûrs, mais fermes, et les légumes verts très frais sont à leur meilleur niveau d'antioxydants et de phytonutriments (par exemple, lorsqu'elles sont claires, les feuilles d'épinards ont un moins bon taux de vitamine C que si elles sont foncées).

Il convient aussi de se rappeler que cultivés sans pesticides (donc bios), les fruits et légumes favorisent l'équilibre de l'organismes et de la planète.



Légumes et Fruits : les ingrédients vedettes

Il est recommandé de toujours en avoir chez soi : ils donnent un "coup de fouet", car ils détiennent une profusion de nutriments.

Les légumes verts :

Les légumes feuilles, riches en chlorophylle (elle est dotée d'un excellent pouvoir purifiant), apportent plus de nutriment que n'importe quelle autre nourriture naturelle.



- **Le Chou Kale** : ce superaliment existe depuis la nuit des temps. Riche en fibres, fer, calcium, antioxydants, soufre et vitamine K, il est précieux pour la croissance des cellules, le transport de l'oxygène dans le corps et la solidité des os.

- **L'Épinard** : il renforce les muscles, évite la dégénérescence maculaire et prévient et/ou calme les inflammations, car il est particulièrement riche en chlorophylle et en caroténoïdes. Il est difficile de trouver un végétal aussi bien nanti en vitamine K (pour des os solides) ; et comme le chou kale, il est riche en fer et en vitamine C (elle facilite l'absorption du fer), ce qui améliore le fonctionnement des globules rouges et le transport de l'oxygène dans le sang.



- **Le Concombre** : très riche en eau (plus de 95%), il fait une excellente base pour les jus. Très pauvre en sucre, riche en vitamines et minéraux, il assure une bonne récupération après l'effort et améliore considérablement l'hydratation et l'équilibre électrolytique (eau-minéraux) ; un demi-concombre apporte près de 10% de la dose journalière recommandée en vitamine K et contribue à donner un teint clair.

Les légumes racines :

- **La Betterave rouge** : son riche coloris pourpre provient d'un phytonutriment qu'elle seule possède : la bétacyanine, qui est détoxifiante, antioxydante et anti-inflammatoire. En outre, elle est une excellente source de potassium, de fer, de manganèse, de vitamines A, B6, B9 (très important) et C. Elle améliore l'endurance, la qualité du sang et la circulation, tout en diminuant la pression artérielle.



- **La Carotte** : fraîche et croquante, elle regorge de bêta-carotène que le corps s'empresse de transformer en vitamine A dont les propriétés antioxydantes améliorent la vue, la reproduction, la croissance et la vitalité des cellules. Contenant jusqu'à 85% d'eau et naturellement sucrée, elle adoucit tous les jus ; avec un filet de citron vert, elle est idéale pour faire "passer" le goût un peu terreux de la betterave.

- **La Patate douce** : très riche en nutriment, elle est l'équivalent de la pomme de terre, mais en plus bénéfique encore. Excellente base pour un jus nourrissant (on peut laisser le dépôt farineux au fond et ne pas le boire), elle regorge de minéraux : potassium (plus que la banane), magnésium, cuivre et vitamines B et C, ce qui améliore la pression artérielle, ainsi que la fermeté des muscles et de la peau.



Les fruits :

Leurs jus sont délicieux, mais éviter d'en abuser si l'on veut contrôler ses apports en sucres. Ceux qui suivent ont un taux glycémique bas ou moyen et des bienfaits incomparables.



- **La Pomme (alcalinisante)** : crue, elle est riche en vitamine C (antioxydant), qui renforce le système immunitaire et protège les cellules contre les dégâts des radicaux libres. Sa peau, riche en quercétine, un antioxydant naturel, protège le côlon. Sucrant naturel, elle se marie parfaitement aux légumes feuilles et aux légumes racines.

- **La Poire** (alcalinisante) : excellente source de vitamines B2, C et E, de cuivre, de potassium et de pectine (fibre soluble), elle contribue à équilibrer le taux de cholestérol et à améliorer la digestion et l'assimilation. Dans les jus, elle contrebalance les goûts forts de certains légumes verts, tels le brocoli ou le kale...



- **L'Ananas** : son index glycémique défie la norme, car son jus a un IG plus bas (43) que le fruit entier (66). Excellente source de bromélaïne, il facilite la digestion et contribue à la santé des os et des articulations. Plein de vitamines A, C et B9, il contient aussi du manganèse et du cuivre. Son jus fraîchement pressé se marie facilement avec les jus de fruits, mais aussi avec les jus de légumes.

IG bas : Pomme, Poire, Citron (jaune et vert), Pamplemousse, Cerise, Pêche, Prune, Framboise, Myrtille...

Une pomme (un jus de pomme) chaque matin chasse le médecin.

Dicton anglais

Les Jus à l'extracteur

- Brosser soigneusement sous l'eau tous les fruits et légumes qui ne seront pas épluchés
- Faire tremper quelques instants les salades et autres légumes à feuille dans de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc : 1 c. à s. par litre d'eau) pour les débarrasser des insectes et autres parasites
- Privilégier les fruits et légumes de saison arrivés à maturité
- Eviter impérativement de consommer les pommes *Granny Smith*, car elles sont très acidifiantes
- Découper les fruits et légumes en tronçons de taille adaptée à l'ouverture de l'extracteur
- Passer en dernier les légumes ou les fruits qui contiennent beaucoup d'eau (concombre...)
- Pour étoffer ou allonger un jus, ajouter du concombre, des courgettes ou de la laitue, car ces légumes contiennent peu de sucre naturel et beaucoup de vitamines
- Toujours ôter les pépins des pommes avant de les passer à l'extracteur, car ils contiennent du cyanure...
- Ajouter systématiquement une tombée d'huile de Noix aux jus qui contiennent de la Carotte ; d'autres jus de légumes s'en accommodent aussi très bien ; à tester...
- Ne jamais boire le jus de betterave d'un seul trait : "mâcher" (pour saliver) chaque gorgée ; cette recommandation est valable pour tous les jus en général



1. Allergies

- Airelle (asthme)
- Ortie (rhinite ou rhume des foins)

Cocktail : Jus d'Ortie : 100 à 150 ml chaque jour pour combattre le rhume des foins - cure de 3 mois au moins

Jus d'Airelle : en consommation régulière, l'airelle soulage l'asthme et facilite le travail des reins et de la vessie

2. Appareil digestif

- Aloe vera (favorise tout l'appareil digestif)
- Chou vert (estomac, ulcère, constipation)
- Chou-fleur (dyspepsie) - en cure avec la carotte
- Cranberry / canneberge ou airelle (estomac)
- Papaye (dyspepsie, flatulence, mauvaise digestion)
- Pomme de terre (hyperacidité, aigreur d'estomac)
- Ananas (reflux gastro-œsophagien)
- Céleri et Kiwi (facilitent la digestion)
- Citron (indigestion et acidité gastrique)
- Fraise (apaise l'estomac et le tube digestif)
- 2 verres par jour jusqu'à disparition des troubles

Cocktail : 2 pommes de terre, 1 petite branche de céleri, 1 poireau, 1 pincée de sel de céleri, 1 c. à c. d'aloë vera - boire à tout moment de la journée

Cocktail : 2/3 de jus de carotte, 1/3 de jus d'épinard - 1 grand verre avant les principaux repas

- La dyspepsie (lourdeurs, nausées, flatulences...) atteste d'une faiblesse de tout le système digestif



3. Appareil Urinaire - Cassis (antiseptique urinaire)

- Chou vert (nettoie le corps et favorise l'émission d'urine)
- Cranberry (cystite, inflammation, infection)
- Myrtille (préventif très efficace contre les cystites, inflammations, infections)

Cocktail : le jus de Cranberry combat les infections urinaires - cure d'1 an

Cocktail : 1 verre de jus de melon jusqu'à disparition complète des parasites

- tous les matins à jeun

*** Le jus de melon, qui est laxatif et diurétique, est celui qui traverse le plus rapidement l'appareil digestif

4. "Bonne mine"

- Aloe vera (agit sur tous les problèmes de peau)
- Carotte (draine la peau et illumine le teint)
- Pêche (favorise intestin, teint et peau)
- Pomme (favorise le teint, draine l'acné)

* Cerise griotte (beauté de la peau) : - cure de 10 jours à raison d'1 grand verre chaque jour

Cocktail : cerise, carotte, pêche, pomme - alterner 1 verre de chaque toutes les semaines

Peau sèche : laitue, pastèque, tomate, avocat, pomme, concombre, fraise, banane...

Peau irritée : tomate, orange, pomme de terre, framboise...

Peau grasse et acnéique : cerise, concombre, carotte, coing, orange, pomme...

5. Bronches

- Chou vert (affection pulmonaire et tuberculose)
- Orange (fortifie poumons et cœur)
- Oignon associé à Citron (combat toux et congestion)
- Sureau (nettoie les bronches et renforce les défenses face à : toux, rhume, fièvres...)

Cocktail : à parts égales : navet, carotte, betterave rouge, chou vert

- 2 verres par jour matin et midi avant les repas

6. Cheveux - Concombre (antichute, active la pousse)

- Poivron Vert (puissant revitalisant)
- Ortie (stimulant, antichute)
- Mangue (fortifiant ; l'un des rares fruits à contenir de la vitamine E ; très favorable pour peau et cheveux)

Cheveux pleins de vitalité : 5 grandes feuilles de laitue, 20 feuilles d'épinard, ½ concombre et 1 carotte - boire 1 grand verre tous les matins durant 3 mois

Chute des cheveux : se masser le cuir doucement le chevelu avec du jus d'ortie dilué avec de l'eau de source - tous les jours durant 15 mn en cure 10 à 21 jours ; renouveler si nécessaire...

7. Douleurs diverses

- Ananas (foulure, entorse, coups)
- Fraise (antidouleur général)
- Cassis-Groseille (crampes musculaires)
- Grenade (anti-arthrite)

Cocktail : 250 gr de fraises, 2 pommes, 2 gt d'extrait de vanille, 1 pincée de gingembre

- 2 verres par jour matin et midi avant les repas

Cocktail : 200 gr de fraises, 2 pommes, ½ ananas, 2 cm de gingembre ou 1 c. à s. en poudre

- 2 verres par jour matin et midi avant les repas

8. Eliminer & Détoxifier

- Céleri (diurétique, dépuratif)
- Concombre (diurétique, dépuratif)
- Endive (diurétique)
- Fenouil (drainant, détoxifiant)
- Jus de Bouleau (dépuratif)
- Melon : à boire seul, sans mélange (drainant)
- Pastèque (diurétique)
- Poire (drainant)

* Et aussi : citron, persil, carotte, laitue, raisin, pêche, ail, oignon, poireau, ortie...

Cocktail : 1 pomme, 1 betterave, 2 carottes, 3-4 brins de persil, 1 petite gousse d'ail épluché.

Hydrater, Alcaliniser, Détoxifier : 1 poire (sans la queue), 1 tasse de chou kale, ½ citron vert (pelé à vif), 1 tige de citronnelle, ¼ de tasse d'eau de coco - idéal pour les jours de chaleur

Super-détox : 1 poire et 1 pomme (ôter queues et pépins), 1 petite betterave, ½ bulbe de fenouil, 4 branches de céleri, ½ laitue, 2 cm de gingembre non épluché - boire ensuite un grand verre d'eau



9. Dents & Articulations

- Céleri (anti-inflammatoire ; ostéoporose)
- Cranberry (anti-arthrite, arthrose)
- Chou vert (rhumatisme, fragilité osseuse)
- Raisin noir (antirhumatismal) - prévention ou crise : 3 verres quotidiennement
- Mûre (faiblesse des gencives)
- Ortie (arthrite et arthrose)
- Grenade extrait de (arthrite)

Cocktail anti-ostéoporose : 4 carottes, ½ pomme, 4 feuilles de laitue, 3 têtes de brocoli

10. Cholestérol

- Bergamote et Poire (régulent le taux de cholestérol sanguin)
- Citron, Myrtille et Rhubarbe (abaissent le taux de cholestérol sanguin)
- Pomme (anticholestérol)

Cocktail : 1 poire, 2 pommes, 2 bouquets de brocoli : extraire le jus, puis mixer avec 2 kiwis

11. Fatigue, Courbatures & Crampes

- Ail (remontant exceptionnel)
- Cassis et Groseille (crampes)
- Kiwi (remontant)
- Pruneau (reminéralisant)
- Agrumes (coup de pompe)
- Cerise griotte (anti-acide urique)
- Papaye (stimulant)
- Raisin (fatigue)

Cocktail : durant la saison : 1-2 verres de jus de raisin (noir de préférence) tous les matins ; la présence de pruine (pellicule blanchâtre) sur les grains est un gage de fraîcheur

12. Féminin

- Framboise (spasmophilie, renforcement des os à la ménopause)
- Cranberry- canneberge ou airelle (cystite, infection urinaire)
- Pruneau (renforcement des os à la ménopause)
- Figue (ménopause)
- Ortie (syndrome prémenstruel)

Ostéoporose : 4 carottes, ½ pomme, 4 feuilles de laitue, 3 têtes de brocoli - tous les matins

Le Jus d'Ortie : lors du syndrome prémenstruel, le jus d'ortie contribue à diminuer la prise de poids, la rétention d'eau, les seins gonflés et douloureux et le phénomène dépressif.

Durant la préménopause, le jus d'ortie permet de lutter contre les bouffées de chaleur, les maux de tête et la baisse de la libido... Grâce à sa richesse en silice et en calcium, il lutte également contre la déminéralisation et l'ostéoporose.

Le Jus de Figue : durant la préménopause et la ménopause, le jus de figue est recommandé pour son apport en fer et pour toutes les vitamines du groupe B qu'il dispense.

13. Masculin

- Grenade (antioxydants +++ qui favorisent la prostate)
- Ortie (fortifie la prostate)

Jus de Grenade : la consommation régulière à raison d'1 verre de jus par jour aide à prévenir tout problème de prostate et peut être considéré comme un geste quotidien de bonne hygiène alimentaire.

Ortie : tonique et astringente, dépurative et anti-infectieuse, diurétique et antirhumatismale, elle prévient les maux les plus courants et/ou les soulage : goutte, arthrose, anémie, troubles circulatoires et digestifs, transit intestinal irrégulier, infections urinaires, ulcères gastriques... Elle est conseillée pour lutter contre : rhumatismes, fatigue, problèmes digestifs, faiblesse de la prostate et baisse du désir sexuel.

14. Foie & Vésicule biliaire

- Citron (stimule le foie)
- Persil (agit sur les calculs biliaires)
- Pamplemousse (nettoie le foie)
- Myrtille (stimule la vésicule biliaire)
- Pruneau (pour fluidifier la bile)
- Radis noir (radical pour soigner foie et vésicule)

Cocktail : dans un verre : 1-2 c. à s. de jus de radis noir, ½ citron pressé, eau de source pour remplir le verre - cure de 3 semaines le matin à jeun - pour nettoyer la vésicule et les reins

15. Gorge & Enrouement

- Citron (combat l'aphonie ; retrouver une voix claire - toux chronique)
- Navet (anticancéreux, très riche en vitamine C et oligo-éléments)
- Banane (propriétés curatives contre toutes les toux)
- Oignon (le remède anti-toux)
- Radis noir (toux grasse)

Cocktail : 3 navets et le jus d'1 citron, tous les matins à jeun ; également valable contre la toux



16. Intestins

- Choucroute - jus *Biotta* (antiseptique et très favorable à la flore intestinale)
 - Carotte (vitalise les intestins, combat les ballonnements et les gaz)
 - Banane (anti-diarrhée, régule le transit) - Epinard (laxatif)
 - Figue (favorise le transit) - Gingembre (antiviral et digestif)
 - Papaye (facilite le transit, combat ballonnements et gaz) - Pruneau (favorise le transit)
 - Pomme - sans les pépins (draine, stimule, équilibre) - Mûre (anti-diarrhée)
- >< Transit : 1 kiwi, 2 pommes, 1 cm de gingembre - pour 1 grand verre
- >< Transit : 1/2 papaye (pelée et épépinée), 2 pommes (sans pépins ni queue), 4 carottes, 1 tasses d'épinards, 1/2 citron vert (pelé à vif) - favorise tout le système digestif
- >< Laxatif : épinard, carotte, citron, 1 c. s. d'huile de colza ou de noix (oméga 3)
- >< Ballonnements et gaz : 1 verre de jus de carotte - tous les matins à jeun
- >< Ballonnements et gaz : 1 carotte, 1 c. à c. de jus de citron, 1 pomme, 1 betterave, 1 fenouil, 1 poireau, 2 cm de gingembre non épluché, 1/4 de c. à c. de curry et de curcuma
- >< Diarrhée : 2-3 bananes, eau minérale + pomme, fraise, datte, poire, figue...
- >< Diarrhée : jus d'1 Citron pressé dilué dans un mug de thé noir (Earl Grey ou Darjeeling) :
- le matin à jeun jusqu'à résorption des symptômes

Cocktail : 4 pommes (sans les pépins), 4 carotte, 3 cm de gingembre, 1 citron ou 1 orange

17. Libido - panne

- Avant tout, se détoxifier durant 3 jours (8), puis : 1/2 tasse de pastèque (épluchée, épépinée et hachée), 2 branches de céleri, 2 tasses d'épinards, 1 grenade (avec ses graines)

18. Minceur : sans vitamine C, pas d'amaigrissement possible...

- Citron (brûle-graisse ; comme les autres agrumes, il est recommandé de le consommer en quantités modérées car, en excès, il déminéralise...) - Aloe vera (rééquilibrant)
- Ananas (coupe l'appétit, stimule digestion / transit) - Artichaut (stimule la bile et le transit)
- Céleri-branche (faible en calories, favorise l'amaigrissement) - Pamplemousse rose (nettoie le foie)
- Pêche (élimine l'eau et les toxines) - Papaye verte (anticellulite)

Cocktail minceur et dépuratif : 1/2 verre de jus de pruneau, 1/4 de pomme, 1/4 de poire, 2 kiwis, 1/2 tomate, 1 c. à c. de son de blé, 1 c. à c. de vinaigre de cidre - déguster lentement en mâchant...

Cocktail pour accompagner un régime : 1/2 concombre, 1/2 ananas, 1/2 cm de gingembre frais
- idem...

19. Psychisme & Système Nerveux - Sommeil

- Cerise griotte (la meilleure source de mélatonine)
- Banane (haute teneur en glucide qui favorise le sommeil)
- Carotte (favorise la sécrétion de sérotonine)
- Oignon (substance sédatrice : apaise angoisse et anxiété)
- Potimarron (favorise la production de sérotonine)
- Valériane (pour vaincre l'insomnie et le stress)
- Betterave (favorise l'endormissement)
- Céleri (calme et relaxe)
- Figue (calmant naturel et sérotonine)
- Laitue (favorise l'endormissement)
- Pomme (action sédatrice)

Cocktail : carotte-oignon rose-pomme (sans pépins) ; ou carotte-oignon rose-betterave

- doser à son gré.

Cocktail "Sommeil du juste" : 5 tasses d'épinards, 4 tasses de laitues romaines, 5 tasses de chou kale, 3 tasses de brocoli (fleurtes et tiges), 1 tasse de persil, 1 tasse de basilic, 8 c. à s. de jus de citron - en remplacement du café de l'après-midi ou du soir...

20. Stress

- Abricot (euphorisant)
- Banane (contre stress et dépression)
- Figue (stress)
- Papaye fermentée (en complément alimentaire) et Goyave (luttent contre le stress oxydatif)

Cocktail : 1/2 céleri-rave, 1 botte de cresson, 2 carottes

- 1 verre le matin à jeun, puis 1 verre dans le courant la journée



21. Sang

- Betterave (anémie)

- Chou vert (grand reconstituant sanguin)

Cocktail : 50 gr de betterave rouge, 2 pommes, 2 carottes, 2 endives, 2 gouttes d'Huile Essentielle de curcuma diluées dans 1 c. à c. d'huile de noix ou de lin

Également très favorable au sang :

- Abricot, Carotte, Cresson, Endive, Epinard, Myrtille, Mûre, Navet, Ortie, Pissenlit, Raifort...

22. Système Cardio-vasculaire & Circulation

- Açaï (extrêmement favorable à la santé)

- Artichaut (calme les palpitations)

- Kiwi (hypertension)

- Mûre (anticholestérol)

- Oignon et Potimarron (protecteurs du système cardio-vasculaire)

- Pomme (favorise l'état général et particulièrement le muscle cardiaque et le sang)

Cocktail : 1 jus d'oignon avec un peu de miel : laisser macérer 3-4 heures - 1 verre 2-3 fois par jour

Ou : mélangeur du jus de radis noir et de citron à parts égales

- garder quelques instants en bouche, puis avaler.

23. Système Nerveux

- Céleri (calme et relaxe) - tous les matins durant 20 jours

- Cresson (dépression)

- Grenade (équilibrant du système nerveux)

- Orange (dépression)

Cocktail : 1 verre de jus de céleri tous les matins à jeun - favorise la détente du système nerveux

24. Tonus & Vitalité

- Cassis (revitalise ; stimule la résistance) - Mangue (extrêmement bénéfique pour la santé en général)

- Cerise : remontant qui augmente les défenses naturelles et fortifie l'organisme (anti-acide urique, très riche en fibres, glucides, vitamines C et E, et aussi en fer, calcium, magnésium, potassium, soufre...)

- Kiwi (richesse en vitamines A, C et E, Fer et Calcium) - Yuzu / citron japonais (riche en antioxydants)

Cocktail : 2 yuzu (ou éventuellement 1 citron...), 2 branches de céleri, 4 carottes, 10 feuilles de coriandre, 1 c. à thé d'huile d'argan par verre

Cocktail : 1 mangue bien mûre, 1 citron jaune, 1 citron vert, 1 bananes, 1 cm de gingembre

- pour un grand "coup de fouet"

25. Thyroïde (tendance hypo...)

- Chou vert (son iode combat la faiblesse de la thyroïde, la renforce et la régule)

- 2 verres par jour matin et midi avant les repas

- Poire (fortement iodé, le jus de la poire est globalement bienfaisant pour la thyroïde)

- 2 verres par jour matin et midi avant les repas

* Les algues en jus (ou entières) sont très favorables à la thyroïde

* **Ne pas consommer de chou vert en cas d'hyperthyroïdie**

26. Vieillessement

- Goji (antifatigue, stimulant du système immunitaire, effet antiviellissement puissant grâce aux oméga 3)

- Myrtille, Mûre, Framboise (renforcent les défenses contre les radicaux libres / vieillissement)

- Potimarron (agit sur le vieillissement des cellules par son action antioxydante et protectrice)

- Aronia / baies d'aronia (puissant antioxydant, comme la Grenade et le Cranberry)

Cocktail anti-âge : 50 gr de fraises, 50 gr de myrtilles, 50 gr de framboise, 1 mangue, 1 orange

- 1 verre tous les matins à jeun, 1 verre avant le repas de midi

27. Vue

- Carotte (fortifie)

- Myrtille (stimule la vision nocturne, combat le vieillissement oculaire)

Cocktail : 2 pommes (sans les pépins), ½ banane, ½ orange, 2 petites carottes, 1 poignée d'alfalfa germé, 150 gr de myrtilles, 50 gr de mûres



Carotte - Céleri - Concombre

* ½ concombre, 2 branches de céleri, 3 carottes et un peu de persil

Carotte - Betterave

* 4 carottes et ½ betterave : pour apprécier le goût de betterave en jus

Carotte - Gingembre - Betterave : un grand classique des jus à l'extracteur

* 4 carottes, 1 betterave ou 1 pomme, ½ citron vert (pelé à vif), 1 cm de gingembre

Tomate * Céleri

* tomates, céleri branche et 1 pointe de piment - doser à son gré

Trio gagnant

* 1 poignée d'épinards, 4 carottes et 3 branches de céleri

- Ces 3 légumes donnent un jus plein de vitalité, très riches en vitamines et en nutriments

Chou - Pomme

* ¼ de chou vert, 1-2 pommes douces, 2 branches de céleri

Menthe - Agrumes

* 2 oranges, 2 pamplemousses et quelques feuilles de menthe fraîche

- peler les agrumes, puis presser le tout et consommer rapidement

Pomme - Betterave

* 3 pommes (sans les pépins), 1 betterave

- La betterave est excellente pour la qualité du sang et le fonctionnement du foie

Ananas - Mangue

* 1 mangue bien mûre et ½ ananas, tous deux préalablement pelés

Pomme - Raisin

* 1 grappe de raisin (noir de préférence) pour 2-3 pommes (sans les pépins)

- Pour un jus rafraîchissant et désaltérant

Stimulant intellectuel : 4 branches de céleri (de taille moyenne), 2 poires, 2 tasses de chou kale, 2-3 cm de gingembre (non pelé), 1 tasse de bettes, 1 courgette, ½ citron vert (pelé à vif)

- faire une cure de 10 jours

Pommes à la Menthe

* 4 pommes, 4 branches de céleri, ½ tasse de menthe fraises (équeutées)

- Sa couleur rose et son goût sucré permettent de le proposer aux enfants et consommateurs débutants

Antistress - résister aux tentations

* 2 tasses de bettes, 2 branches de céleri, 3 kiwis (épluchés), 2 oranges (épluchées)

- Pour résister aux sucreries et autres aliments qui apportent du (mauvais) réconfort

Tue-la-fringale - Perte de poids... Alternative aux sucreries...

* 4 fleurettes de brocoli (avec tiges), 2 pamplemousses roses (pelés), 2 carottes, ½ avocat,

- réduire les brocolis, pamplemousses et carottes en jus, puis les mixer avec le ½ avocat

Contre l'acide urique

* ½ tasse de cerises griottes (dénoyautées), 4 carottes, 2 pommes (sans queue ni pépins), 2 tasses de laitue romaine, 2 tasses de céleri branche (haché), 2 c. à s. de jus de citron frais

- Alcalinisant et légèrement diurétique, ce jus convient aussi le lendemain d'une soirée trop arrosée...

Détoxifiant

* 2 petites betteraves (lavées et préparées), 4 carottes, ½ citron vert (pelé à vif), 2 cm de gingembre frais (non épluché), ¼ de tasse d'eau ou de jus de grenade

- A boire doucement, car les propriétés détoxifiantes de ce jus sont très puissantes

La potion magique : le rituel du matin

* 1 tasse d'eau de source chaude ou tiède avec le jus d'1 moitié de citron

- Réveille le système digestif en encourageant le péristaltisme intestinal - Dynamise le système immunitaire

- Contribue à l'équilibre acido-basique en alcalinisant le pH - Clarifie le teint (accélère la détoxification)



Le Smoothie vert

Le smoothie est une boisson composée de fruits et/ou de légumes frais qui vont être broyés et mélangés à l'aide d'un blender.

Mais sa digestion mobilise de l'énergie, car la totalité du fruit ou du légume se retrouve dans le smoothie : fibres solubles, fibres insolubles et jus.

L'assimilation d'un smoothie est de 70%, alors qu'elle est de 100% avec les jus. Cependant, les fibres insolubles (la cellulose) favorisent le transit intestinal...

Le smoothie vert de base contient des légumes verts feuillus, des fruits frais bien mûrs et de l'eau. Selon *Victoria Boutenko*, le ratio idéal est de 60% de fruits, 40% de légumes verts feuillus ; on peut éventuellement augmenter la proportion de légumes verts.

Fruits : elle est une base et un classique, adoucit la saveur des légumes verts et donne une texture plus crémeuse au smoothie. Tous les fruits de saison sont les bienvenus dans un smoothie vert. L'hiver, les fruits congelés sont de bons dépanneurs. On peut aussi oser les légumes-fruits, comme le concombre, la tomate, l'avocat, le poivron...

Légumes verts feuillus : épinards, laitue, mâche, persil, coriandre, bette à cardes, chou kale, céleri. Les fanes (feuilles) de légumes-racines sont également excellentes dans les smoothies : fanes de carottes, de betteraves, de panais, de radis, de navet...

En plus petite quantité, on peut ajouter des germinations, des fines herbes fraîches comme le basilic, l'aneth ou la menthe et des légumes au goût plus piquant comme la roquette, les feuilles de moutarde, le cresson...

Noix et graine : amandes, noix du Brésil, noix de cajou (les noix sont de préférence pré-trempées), chair et eau de jeune noix de coco, laits d'amande, de chanvre, de sésame ou tout autre lait végétal cru. Des graines qui ne requièrent pas de trempage (lin, chanvre, chia...).

Liquide : on ajoute assez de liquide, habituellement une eau pure, pour obtenir la texture de smoothie désirée. On peut remplacer l'eau par une infusion, du lait végétal...

À cette base peuvent s'ajouter :

Verdures sauvages : feuilles de pissenlit, feuilles de plantain, chénopode blanc, pourpier, feuilles de trèfle, ortie, bourrache... Il faut évidemment user de prudence et ne cueillir que les plantes qu'on connaît bien et seulement si elles proviennent d'un endroit non traité aux pesticides, engrais et autres.



Et aussi : cacao, baies de Goji pré-trempées, aloe vera, pollen d'abeilles, gingembre frais, jus d'herbe de blé, spiruline, chlorelle, poudres protéinées...

Des beurres et purées d'oléagineux crus comme : beurre d'amandes ou de sésame.

Cependant, les noix et les graines ne forment pas une très bonne combinaison alimentaire avec les fruits sucrés et il peut en résulter des ballonnements, une digestion ralentie et autres symptômes bénins mais peu agréables...

Sucrant : on s'en passe, autant que possible, mais pour adoucir un smoothie trop amer, on peut ajouter : dattes dénoyautées ou autre fruit sec, nectar d'agave, miel...



Détox d'hiver : - 2 pamplemousses pelés et épépinés, 2 branches de céleri avec les feuilles, 1 petit morceau de radis noir, eau

Réveil matin : - 3 poires épépinées 2 branches de céleri avec les feuilles, 1 cm de racine de gingembre, eau

Énergétique : - 1 branche de céleri, 1 petite betterave, ¼ des fanes d'une botte de carottes, 2 feuilles de chou, eau

Vitamine C : - 2 pommes (sans les pépins), 3 clémentines, ¼ de bouquet de persil, 2 poignées d'épinards frais, 1. c à s. de purée de sésame, 2 dattes, eau

Accélérateur/métabolisme : chou, laitue/feuilles, persil, gingembre râpé, poivron rouge, pomme...



Autres Smoothies...

Pour 2 grands verres : 120 gr de framboises, 120 gr de myrtilles, 120 gr yaourt de soja à la vanille, 5 glaçons (facultatif)

Pour 2 grands verres : 1 avocat, 120 gr de yaourt de soja, 1 citron (jus), 1 c. à c. de ciboulette, 1 c. à s. d'amandes grillées à sec (pour parsemer avant de servir)

Pour 2 grands verres : 1 mangue bien mûre, 1/4 d'ananas, 3 dattes, 250 gr d'épinards, 1 petit bouquet de coriandre, 1 goutte d'essence de vanille, 1 tasse d'eau

Pour 1 grand verre : le jus de 3 pommes, 2 poignées de céleri, 2 poignées d'épinard, 2 - 3 rondelles de gingembre frais, 1 ou 2 tasses d'eau

Pour 1 grand verre : le jus de 3 pommes (sans les pépins), 1 avocat mûr, 2 poignées de mâche, 10 feuilles de menthe fraîche, 1 ou 2 tasses d'eau

1 - 1 banane, 1 papaye, 2 feuilles de bette à carde, 2 tasses d'eau

2 - 1 botte de pissenlit, 1 banane, 1 poire, 1 mangue, 2 tasses d'eau

3 - 3 feuilles de romaine, 1/2 avocat, 1/2 pomme Fuji, 1 banane, 2 tasses d'eau

4 - 5 feuilles de kale (chou frisé) mauve, 1/2 orange, 1/2 pomme, 1/2 avocat, 1 petit morceau de gingembre

5 - 1 tasse de fraises, 1 banane, 1 mangue, 2 feuilles de bette à carde, 2 tasses d'eau

6 - 2 poignées d'épinards, 1 banane, 1 tasse de fraises congelées, 1 orange, 1 petit morceau de gingembre, 2 tasses d'eau

7 - 1 jeune noix de coco, 1/2 petit ananas, 1/2 poire, 5 feuilles de romaine

8 - 1 tasse de framboises, 5 feuilles de laitue, 1 pomme rouge, 1/2 petit ananas, 1 pomme, 2 tasses d'eau

9 - 1/2 avocat, 2 tomates, 1 pincée de Cayenne, 1 pincée de sel, 1/2 oignon rouge, 1 botte de persil, 1 poivron rouge, 2 tasses d'eau (smoothie salé)

10 - 1 grande poignée d'épinards, 3/4 d'un poivron orange, 1/2 avocat, 3 gousses d'ail, 2 tomates, 2 tasses d'eau (smoothie salé)

11 - 2 bananes, 3 branches de céleri, 1 laitue rouge entière, 2 tasses d'eau

12 - 2 feuilles de kale (chou frisé) mauve, 2 feuilles de chou cavalier, 2 bananes, 1/2 poire asiatique, 2 tasses d'eau, 1 tasse de framboises

13 - 1 tasse de myrtilles, 1/4 de livre (100 grammes) d'épinards, 1 orange, 1 tasse d'eau

14 - 4 tomates, 1 poivron rouge, 1 bouquet de basilic, 1/2 avocat

15 - 1 noix de coco, fanes de carottes, 1/2 avocat, 1 banane, 2 tasses d'eau



Autres : - 100 gr de tofu soyeux, avec pomme, poire, orange, cerise, abricot, mangue...

- **Et aussi** : betterave rouge, carotte, pollen d'abeille, algues (nori, dulse, wakame...)

La banane est également une excellente base pour les smoothies ; pour un effet crémeux (et non pâteux), il suffit de la congeler (la couper en rondelle pour une congélation plus rapide). Car lorsque les bananes sont à maturité, on peut les congeler ; elles se conservent très bien ainsi.

Amélioration de la performance physique et de la récupération musculaire :

1) 1 betterave rouge, 1/2 pot de yaourt (soja ou lait végétal), jus d'1 orange

2) 1 betterave rouge, 1 c. à s. de baies de goji (trempées la veille), 1 c. à s. de framboises, 1 verre de lait de coco ou 1 verre de jus de fruit de la passion

3) 1 betterave rouge, feuilles de laitue, myrtilles, feuilles de menthe, 1/2 verre de jus de raisin ou de canneberge (cranberry ou airelle), 1 verre de jus de coco

Framboise-Myrtille-Epinard

- 1 tasse de framboises
 - 1 tasse de myrtilles
 - 1 pomme
 - 2 tasses d'eau
 - 3 poignées de jeunes pousses d'épinards
-



Tomate-Citron-Carotte

- 2 tomates cœur-de-bœuf pelées
 - 2 carottes
 - Jus d'1 citron vert
 - Sel de céleri ou 1 branche de céleri
 - Jus d'1 citron jaune
 - 1 c. à c. de sauce Worcestershire
 - 10 glaçons ou de l'eau
-

Concombre-Pomme-Epinard

- 1 poignée d'épinards ou 1 feuille de chou kalé
 - 1 cm de gingembre
 - 1 concombre
 - 2 bâtons de céleri
 - ½ citron
 - 1 pomme
-

Chou-Pomme-Avocat-Concombre

- 2 feuilles de chou vert
 - 2 feuilles de chou frisé
 - 2 tasses d'épinards
 - 1 avocat
 - ½ de pomme (sans les pépins)
 - 1 gros concombre
 - 3 jus de citrons
 - 1 ½ tasse d'eau
-



Kiwi-Banane-Chou

- 3 tasses de chou vert frisé
 - ½ banane
 - 1 mangue
 - 2 tasses d'eau
 - 2 kiwis
 - 1 avocat
-

Chou-Citron-Ail

- 5 feuilles de chou vert
 - ½ bouquet d'aneth
 - ½ jus de citron vert
 - 3 gousses d'ail
 - ¼ tasse de tomates séchées
 - 2 tasses d'eau
-

Céleri-Oignon-Laitue

- 6 feuilles de laitue frisée
 - ¼ de bouquet de basilic
 - ½ oignon rouge
 - ½ jus de citron vert
 - 2 branches de céleri
 - 2 tasses d'eau
-

Kiwi-Banane-Citron vert

- Jus d'1 citron vert
 - 5 kiwis
 - 4 c. à s. de miel liquide
 - 1 banane
-



Betterave-Carotte-Céleri

- 2 betteraves (taille moyenne)
 - 1 carotte (idem)
 - 2 branches de céleri
-

Smoothie classique

- Carotte
 - Betterave rouge
 - Fenouil
 - Pomme
 - Gingembre
-

Les Atouts des Légumes & des Fruits



- * **Abricot** très riche en vitamine A, B et C, en potassium, cuivre et fibres - détoxifiant, purifiant et légèrement laxatif - lutte contre l'anémie - tonifie le système nerveux - améliore la vision crépusculaire, la qualité du sang, des muqueuses et de la peau - stimule la croissance - combat la fatigue - en cure, il a un effet euphorisant qui aide à faire face à la dépression.
- * **Açaï** puissant anti-inflammatoire, anti-cholestérol, anti-âge et anti-fatigue - riche en vitamines, minéraux, oméga et antioxydants - régule le cholestérol - favorise la digestion - a un effet coupe-faim - laxatif, il nettoie et tonifie le colon - améliore la vision et la qualité du sang - protège des maladies cardio-vasculaires et combat l'hypertension - fortifie les ongles et les cheveux.
- * **Ail** remontant et fortifiant exceptionnel - antioxydant, anti-inflammatoire (névralgie, douleurs articulaires et musculaires), antibactérien (agit sélectivement sur les microbes) et antiseptique - protecteur cardio-vasculaire - efficace contre : grippe, hypertension, cholestérol, ennuis gastro-intestinaux (infections parasitaires/oxyures, coliques, flatulences, diarrhées), troubles circulatoires, vieillissement cellulaire (puissant effet antioxydant) et affections de la peau (verruques, cors, infections).
- * **Airelle rouge** (canneberge ou cranberry) bactéricide (*escherichia coli*), antispasmodique, anti-inflammatoire (pour les voies biliaires et urinaires notamment), antiseptique, anti-diarrhéique - améliore les symptômes dus à la ménopause (bouffées de chaleur, insomnie, troubles vaginaux, fibromes utérins, ostéoporose, prise de poids, changements d'humeur...) - soulage l'asthme - recommandée pour des problèmes de capillaires ou de vaisseaux.
- * **Aloe vera** rééquilibrant général riche en minéraux, enzymes et vitamines - hypoglycémiant, antibiotique, hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire, antioxydant, anticoagulant, cicatrisant et laxatif - stimule et renforce le système immunitaire et cardiaque - équilibre tout l'appareil digestif (notamment ulcères et constipation) - agit sur tous les problèmes de peau.
- * **Ananas** - très riche en vitamine C, B1 et B6, ainsi qu'en fibres, manganèse, cuivre et broméline (enzyme digestive) - anti-inflammatoire, antitumoral, anti-œdémateux et antiplaquettaire - lutte contre les allergies, l'arthrite, l'arthrose, les maladies rénales chroniques, les reflux gastro-œsophagiens et les hémorroïdes - coupe l'appétit, stimule la digestion et favorise le transit.
- * **Artichaut** dépuratif hépatique et laxatif - très riche en vitamine B9 - facilite le transit, nettoie le colon (l'inuline contenue dans l'artichaut permet de développer des bactéries bénéfiques pour l'intestin) et le foie, stimule la production de bile et facilite la digestion - favorise l'élimination rénale et urinaire - calme les palpitations - richesse en protéines et fibres : effet rassasiant.
- * **Banane** fruit aux vertus multiples, faible en calorie et riche en elle régule le transit - propriétés curatives contre toutes les toux - haute teneur en glucide qui favorise le sommeil - soulage les brûlures de l'estomac et des intestins - lutte contre déconcentration, stress et dépression - combat les nausées matinales (stabilise le sucre dans le sang) **trop mûre : risque d'allergie à l'éthanol**
- * **Betterave** grand pouvoir détoxifiant et antioxydant - très bénéfique pour le foie - améliore l'endurance, la qualité du sang (le nettoie) et la circulation - fait baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol dans le sang - diminue le stress et apporte une sensation de bien-être - favorise l'endormissement
- * **Brocoli** très riche fibres et en minéraux - source exceptionnelle de vitamines C, K et B9 - grand protecteur de la vision - anti-inflammatoire au niveau du système respiratoire - lutte contre le cholestérol, les problèmes cardiovasculaires et l'ostéoporose - prévient les crampes musculaires - embellit la peau - aide au sommeil
- * **Carotte** très reminéralisante - fortes propriétés antioxydantes - limite les risques d'accidents cardiovasculaires - très efficace contre les rhumatismes - grand cicatrisant intestinal, anti-diarrhéique et antiseptique - action favorable contre le cholestérol - stimule le foie et la vésicule biliaire - améliore la vue (haute teneur en vitamine A), la reproduction, la croissance et la vitalité des cellules - draine la peau, en affine le grain et illumine le teint.



* **Cassis** grand anti-inflammatoire et cicatrisant (oméga 3 et 6) - vertus diurétiques - revitalise le corps tout entier et stimule la résistance - antiseptique urinaire - soulage les douleurs articulaires et les crampes musculaires - soigne les inflammations de l'estomac et des intestins (diarrhée) - particulièrement riche en vitamine C (elle ne se dégrade pas à la cuisson ni au séchage) qui protège le système immunitaire.

* **Céleri-branche** diurétique et dépuratif - très riche en antioxydants - anti-inflammatoire (notamment du tube digestif) et antibactérien - faible en calories, favorise l'amaigrissement et facilite la digestion - combat l'ostéoporose - aide à lutter contre le stress ; calme et relaxe.

* **Cerise de Montmorency** - griotte - meilleure source de mélatonine ; favorise l'endormissement - anti-inflammatoire - très riche en antioxydants : vitamines A, C, K, B6 et potassium - augmente les défenses naturelles, chasse l'acide urique et tonifie l'organisme - effets bénéfiques sur les intestins et le tonus musculaire général - protège le système cardiovasculaire (grâce aux anthocyanes) et régule le taux de cholestérol - favorise qualité de la peau et beauté du teint.

* **Chou kale** très faible en calories, c'est l'un des aliments les plus riches en nutriments de la planète : fibres, fer, calcium, manganèse, cuivre, potassium, magnésium et antioxydants : vitamines A (bêta-carotène), C, K (coagulation sanguine), B6, et aussi B1, B2, et B3 - précieux pour la croissance des cellules, le transport de l'oxygène dans le corps et la solidité des os - favorise le transit intestinal et répare les tissus intestinaux - décongestif et détoxifiant - lie les acides biliaires et réduit le cholestérol - grand fortifiant pour les yeux et la vue.

Chou vert antibiotique, anti-inflammatoire, anti-diarrhéique, antiscorbutique, décongestionnant, détoxifiant, digestif, tonifiant, reminéralisant - grand reconstituant sanguin - nettoie le corps et favorise l'émission d'urine - soigne les affections pulmonaires et la tuberculose - excellente source de B9 (acide folique) qui assure le bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaires, la production du matériel génétique et des nouvelles cellules - son iode combat la faiblesse de la thyroïde, la renforce et la régule - favorable à l'estomac (ulcères gastriques), aux intestins (constipation) et aux muscles (douleurs) - soulage le rhumatisme - combat la fragilité osseuse - soigne les affections dermatologiques, les névralgies, les sinusites...

* **Choucroute** (chou lacto-fermenté ou jus de choucroute *Biotta*) probiotique naturel, elle régénère la flore intestinale, désinfecte le système digestif, donne de l'énergie, désintoxique le corps et agit contre la constipation et les hémorroïdes - elle est très riche en vitamines : le bêta-carotène (provitamines A) et les vitamines C, B, E et K - détient de nombreux minéraux : le potassium, le calcium, le phosphore, le fer, le zinc, le magnésium...

Quelques avantages détenus par les aliments lacto-fermentés (équilibre acido-basique) :

- Décomposent en grande partie les oligosaccharides des légumineuses (responsables des flatulences)
- Détruisent certaines substances toxiques et rétablissent la flore intestinale
- Décomposent en partie ou totalement les mycotoxines (aflatoxines des arachides, soya, céréales...)
- Rendent les aliments plus digestes et réduisent la teneur en acide phytique des céréales et légumineuses
- Réduisent les teneurs en nitrites et nitrosamines de certains aliments
- Facilitent la digestion de l'amidon et l'assimilation des protéines
- Opèrent la synthèse des vitamines du groupe B (qui jouent un rôle dans le métabolisme des cellules)
- Combattent les infections intestinales et vaginales (jouent un rôle important dans la flore vaginale)

* **Citron** alcalinisant, antioxydant, antiseptique, antibactérien et détoxifiant - extrêmement riche en vitamine C (elle joue un rôle important dans le développement des os et des dents et dans l'intégrité du tissu sanguin) - apporte du tonus - normalise la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang - protège le cristallin - combat l'indigestion et l'acidité gastrique - brûle-graisse réputé - stimule le foie, la vésicule biliaire et les intestins - stimule les surrénales - lutte contre l'aphonie, les toux et les congestions pulmonaires - prépare au sommeil...

* **Endive** détoxifiante, diurétique et dépurative - bonne source de **vitamine B9** (ou **acide folique**), **bien pourvue en minéraux : potassium, magnésium, zinc et sélénium** - riche en **fibres** : cellulose et hémicelluloses tendres - soutient les fonctions de la vésicule biliaire et répare les troubles hépatiques - consommée crue en début de repas, elle stimule la production de sucs gastriques.



* **Fenouil** antispasmodique, anti-inflammatoire, antibactérien, **drainant, détoxifiant** - détient une grande diversité de minéraux (forte teneur en potassium sodium et fer) et de vitamines (il est l'un des plus riches en provitamine A, vitamines C et B9) - renferme plus de lipide et de protéine que les autres légumes - favorise la densité osseuse - diminue la tension artérielle - propriétés digestives : maux d'estomac, aérophagie, gaz...

* **Figue** elle est le fruit de la femme, comme la poire est le fruit de l'homme (prostate) - régule les ovaires, combat fibromes, anovulation, aménorrhée, dysménorrhée, coliques menstruelles - actions bénéfiques durant la période de ménopause - **grand reconstituant de l'organisme - pouvoir antioxydant très élevé - densité importante en minéraux et en vitamines du groupe B - grand protecteur du système cardio-vasculaire - laxatif doux**, favorise le transit et l'hygiène du colon) - taux de fibre élevé qui apporte la satiété - calmant naturel (sérotonine), combat le stress.

* **Fraise** anti-inflammatoire puissant (antidouleur général), antirhumatismale, anti-diarrhéique - aide à l'élimination de l'acide urique - très riche en vitamines C et B9 (rôle essentiel dans la production du matériel génétique) - grande quantité de manganèse - pouvoir antioxydant très élevé (remarquable anti-âge) qui protège, notamment, le cristallin de l'œil - apaise l'estomac et le tube digestif - stimule le système immunitaire - embellit la peau (surtout la peau sèche).

* **Framboise** importance des propriétés antioxydantes - haute densité minérale (magnésium, calcium et fer) et vitaminique (C) - renforce les os à la ménopause - lutte contre vieillissement, spasmophilie et problèmes cardio-vasculaires - fortifie l'œsophage, les poumons, le foie, le côlon, la prostate, l'utérus et les muqueuses de la bouche - améliore la peau et illumine le teint.

* **Goji** améliore les défenses immunitaires, la digestion et la mémoire - protège la vitalité cellulaire - augmente l'énergie et l'endurance (antifatigue)- détoxifie l'organisme - puissant effet antiviellissement grâce aux oméga 3 notamment - anti-inflammatoire (articulations et muscles) - reconstitue et régénère le sang - réduit la tension artérielle et protège le cœur - équilibre le taux de glycémie dans le sang - stimule la fertilité, la libido et la fonction sexuelle (femme et homme) - améliore la vision - renforce la santé du foie et des reins - allège l'anxiété et le stress.

* **Goyave** anti-inflammatoire, antiseptique, astringente et antiparasitaire (champignons, amibes, bactéries) - riche en vitamines A et C (puissant antioxydant) - lutte contre le stress oxydatif - anti-cholestérol - antidouleur dentaire - riche en fibre, opère un "nettoyage complet" de l'intestin - aide à lutter contre la constipation - améliore l'apparence de la peau.

* **Grenade** anti-inflammatoire (arthrite, arthrose...), antibactérien, antiviral et antioxydant contre le vieillissement des cellules - équilibrant du système nerveux et puissant neuroprotecteur : répare les cellules cérébrales endommagées (Alzheimer...) et améliore la mémoire - nettoie les artères, réduit l'artériosclérose et protège le cœur - diminue le cholestérol - calme les maux d'estomac - protège et fortifie la prostate - prévient et soigne la chute des cheveux.

* **Groseille** apport important en vitamine C, E, potassium, fer et calcium - protège le système cardiovasculaire - fluidifie le sang, tonifie les capillaires - stimule la sphère hépatique - favorise les vertus digestives - proportion élevée de fibres insolubles / bon pour le transit intestinal - fortes propriétés diurétiques (stimule les sécrétion urinaire) - souveraine contre les crampes musculaires - richesse en pectine retarde la vidange gastrique, favorisant ainsi la satiété

* **Kiwi** grande source d'antioxydant, notamment de vitamine C (également A et E) : renforce le système immunitaire et lutte contre les dommages corporels de toute nature, notamment liés au vieillissement - richesse en fibres qui favorisent le transit - protège des problèmes cardiovasculaires, y compris l'hypertension - remontant et dépuratif - facilite la digestion.

* **Mangue** grande richesse en antioxydant - extrêmement bénéfique pour la santé - lutte contre l'inflammation, le stress oxydatif et le diabète - réduit le cholestérol sanguin - favorise la bonne santé du cœur, du cerveau (mémoire) et des yeux - protège le système gastro-intestinal - améliore le système immunitaire - stimule la libido (très riche en vitamine E, ce qui est rare pour un fruit) - prévient l'anémie - participe à la santé et à la beauté de la peau et des cheveux.



* **Melon** riche en provitamine A (antioxydant essentiel à la croissance des cellules) et en vitamine C - drainant, il diminue la rétention d'eau (le jus de melon, qui est laxatif et diurétique, est celui qui traverse le plus rapidement l'appareil digestif) - aide à la production de collagène et à la cicatrisation - favorise la vision nocturne et la peau (favorise le bronzage) - fait baisser l'hypertension - freine la progression de l'arthrite - **trop mûr : risque d'allergie à l'éthanol ; le brosser sous l'eau avec du bicarbonate de sodium avant de l'entamer (bactéries).**

* **Mûre** grande source de vitamine C, de fer et de manganèse - antioxydante, antimicrobienne (parasites du tube digestif), désinfectante, antiscorbutique et tonifiante - fortifie les gencives et guérit les inflammations de la gorge (angines, aphtes, stomatites) - protège des maladies cardio-vasculaires, équilibre le taux de sucre dans le sang et stimule la circulation - combat constipation, fatigue, hémorragies, diarrhées et inflammations de l'estomac et des intestins.

* **Myrtille** reminéralisante, astringente, antiseptique, bactéricide (système urinaire) - richesse en vitamines A et C - régénérateur de la vision et des rétinopathies - grand neuroprotecteur - diminue les douleurs et spasmes intestinaux ; laxatif doux qui stoppe la diarrhées - préventif contre les cystites, inflammations (muqueuses de la gorge), infections - favorable au sang et au système circulatoire - abaisse le taux de cholestérol - stimule la vésicule biliaire.

* **Navet** - surtout celui qui est blanc, long et mince antiscorbutique : très riche en oligo-éléments et vitamines A, C, E et K (anti-inflammatoire, essentiel à la coagulation du sang) - lutte contre l'anémie et pour la qualité du sang - vertus émollientes et adoucissantes - dissout la lithiase rénale - lutte contre bronchite, angine, enrrouement, toux - anti-infectieux urinaire (cystite) - ses fibres favorisent tout le système digestif et assurent un métabolisme en bonne santé.

* **Oignon** atout santé très efficace au large spectre d'action : anti-inflammatoire, anti-infectieux et diurétique - réputé pour sa richesse en antioxydants (notamment anthocyanine et quercétine) - puissant inhibiteur du processus de mutation de cellules saines en cellules cancéreuses (effets préventifs et curatifs), notamment du tube digestif et de l'estomac - détoxifie tout l'organisme - protecteurs du système cardio-vasculaire et du sang - combat l'artériosclérose, l'hypertension, les toux et les congestions - ses substances sédatives apaisent l'anxiété et l'anxiété.

* **Orange** puissant antioxydant (vitamine C, flavonoïdes et bêta-carotène) qui **nettoie l'organisme et prévient les maladies vasculaires, cardiaques et dégénératives** - tonifiante, dépurative, **désinfectantes et microbicides** - **combat le cholestérol** - fortifie cœur et poumons - **régule les intestins** - **favorise la digestion et calme les douleurs d'estomac** - **efficace contre rhumatisme, goutte et fièvre** - **apaise le stress et la dépression** - **contribue efficacement à la beauté de la peau (vieillesse, sécheresse...) en réparant les tissus abîmés.**

* **Ortie** extrêmement riche en minéraux et oligo-éléments (et vitamines (A, B, C et K) - régularise le taux de sucre dans le sang, alcalinise l'organisme et élimine l'acide urique et la rétention d'eau - réduit l'inflammation des organes - combat le syndrome prémenstruel - nourrit reins et glandes surrénales (permet de conserver son énergie face à un stress prolongé et de récupérer, suite à un épuisement) - normalise la thyroïde (goitre) et ses fonctions de façon spectaculaire - combat les allergies - très efficace contre l'arthrite et l'arthrose, car drainante - stimule la libido. - racine d'ortie en infusion : remède incomparable pour tonifier le sphincter de la vessie et soigner l'hyperplasie bénigne de la prostate, l'incontinence et les nycturies (pipi au lit des enfants) - revitalise les cheveux - graine d'ortie en infusion : régénère les tissus des reins.

* **Pamplemousse rose / Pomelo** puissant antioxydant particulièrement riche en potassium et vitamines C (et aussi A, B3, B5, E, K) - anti-inflammatoires, anti-infectieux, antiallergique, anti-glycémiques, tonique, rafraîchissant et peu calorique - stimule les défenses de l'organisme - participe à la formation de certaines hormones et neurotransmetteurs, de l'hémoglobine et du collagène - nettoie le foie, le pancréas et les intestins - diminue les taux de cholestérol et de triglycérides - excellent pour le cœur et les vaisseaux sanguins - bon allié pour la minceur : certaines de ses fibres stimulent le transit et les sécrétions digestives - favorise la vision crépusculaire et nocturne - maintient la peau en bonne santé et favorise la clarté du teint.



* **Papaye** (ne pas ôter les graines avant de passer le fruit dans l'extracteur) riche en vitamines A, C et E, potassium, acides aminés et antioxydant qui protégeant des effets du vieillissement - immunostimulante - diminue le taux de cholestérol et protège le cœur - puissant anti-inflammatoire qui réduit l'asthme et l'arthrite rhumatoïde et calme les brûlures - favorise le tractus intestinal et libère des parasites intestinaux - combat l'insuffisance rénale - nettoie le foie.

- **graines** : brûle-graisse très efficace - accélèrent le processus de digestion - combattent les salmonelles, les staphylocoques et autres agents infectieux.

* **Patate douce** riche en vitamines A, B2, B5 et B6, C, cuivre et en manganèse : agit directement sur les voies respiratoires et urinaires, le métabolisme, les système nerveux, immunitaire et digestifs, les os et cartilages, le collagène, la peau, les globules rouges et l'absorption du fer - protège le système cardio-vasculaire et les fonctions hépatiques - fait baisser le taux de cholestérol sanguin - ralentit la progression de l'artériosclérose (perte de l'élasticité des artère).

* **Pêche** très riche en vitamines B3, C, E, cuivre, fer et phosphore : pouvoir régénérant pour les cellules de la peau, combat contre le stress oxydatif, participe à la reminéralisation - diurétiques, digestive, énergétique, réhydratante et désaltérante - augmente la résistance des capillaires sanguins et du système circulatoire en général - combat insuffisance rénale et calculs rénaux, faiblesse de la prostate et de la vessie - ses fibres douces favorisent l'hygiène intestinale et la beauté de la peau - rééquilibre le psychisme et le tonus intellectuel (*avoir la pêche...*).

* **Persil** ses principaux atouts : **richesse en vitamine C**, grande quantité d'apigénine, lutéine et bêta-carotène (puissants antioxydants), belle proportion de provitamine A, en vitamines B et K et minéraux : calcium, magnésium, potassium, soufre et fer - **antibactérien, anti-inflammatoire, antiparasitaire, détoxifiant et drainant** - consommé en quantité (taboulé, etc...), c'est un accélérateur du métabolisme et un grand protecteur des systèmes endocrinien, digestif, pulmonaire et intestinal - protège aussi le cerveau, le foie, la vésicule biliaire (agit sur les calculs biliaires), la rate, les reins (coliques néphrétiques, infections urinaires) et la peau.

* **Poire** elle est le fruit de l'homme, comme la figue est le fruit de la femme (ovaires, menstrues, ménopause...) - elle protège la prostate et fortifie le cœur, grâce à un apport en antioxydants (essentiellement présents dans sa peau) ; retarde le vieillissement - riche en vitamines A, B, C, E et K, contient des minéraux : potassium, cuivre, calcium, fer - antibactérienne, alcalinisante, stimulante, drainante et détoxifiante, allège la digestion (ballonnements, gaz, lourdeur...), régule le taux de cholestérol sanguin, draine le foie et agit sur les calculs biliaires - très iodé, le jus de la poire est globalement bienfaisant pour la thyroïde - idéale pour commencer la journée.

* **Pomme** est très riche en vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E et K, en minéraux et oligo-éléments (manganèse, cuivre, fer, zinc, magnésium, sodium, phosphore et potassium) et en stérols, glucides, lipides et fibres (notamment la pectine qui joue un rôle de coupe-faim) - réhydratante, antioxydante et énergétique - régulatrice du transit intestinal et du cholestérol, cette reine du verger, qui est un véritable concentré de bienfaits ; doit être consommée avec la peau, mais sans les pépins (qui contiennent du cyanure) - draine, stimule et équilibre le foie - en consommation régulière, favorise l'état général (dont la prostate, le colon, les poumons et le muscle cardiaque) - effet déstressant et sédatif - amie de la peau et du teint - draine l'acné.

* **Pomme de terre** toujours la cuire avec la peau à la vapeur ou au four / perd toute sa valeur sous forme de frite - antispasmodique, apéritive et digestive - très riche en vitamines C, B6 et K, en cuivre, fer, manganèse et potassium, elle détient aussi, dans une moindre mesure, des vitamines B1, B2, B3, B5 et B9, ainsi que des du magnésium, du phosphore et du zinc - diminue le stress et fortifie le cœur - fait baisser l'inflammation (surtout des intestins qu'elle contribue à maintenir en bonne santé) - améliore les fonctions cérébrales - a des effets positifs sur les lithiases rénales et vésicales - agit sur le cholestérol, l'hypertension et l'ostéoporose - soulage les douleurs gastriques - calme l'acidité et stimule la cicatrisation des ulcères - favorise l'équilibre acido-basique - amie de la minceur, car faible en calories - équilibre le transit.



* **Potimarron** alimentent-santé par excellence, proche de la citrouille et du potiron, il est incomparablement meilleur et plus riche en nutriments - très peu calorique - contient une grande quantité d'antioxydants (notamment la provitamine A/carotène : antioxydant majeur -2 fois plus que la carotte), vitamines (toutes, sauf D et B12), acides aminés essentiels, acides gras insaturés, minéraux, oligo-éléments et sucres lents - optimise le système immunitaire - stimulant intestinal, il facilite le transit - combat le cholestérol et le stress oxydatif - aide à maintenir l'équilibre hormonal - aliment de prédilection pour soutenir la vision (dégénérescence maculaire, cataracte...) ainsi que pour la santé et la beauté de la peau.

* **Prune (et Pruneau)** haute densité nutritionnelle, car riche en vitamines A, B, C, E, en minéraux et oligo-éléments - hydratante, détoxifiante, fébrifuge et stimulante - curative pour les reins, le foie et la vésicule biliaire - dépuratif du sang - accélère le transit (détient de nombreuses fibres) - protège des maladies cardiovasculaires (hypertension, cholestérol) - stimule le cerveau et le système musculaire - régénère et tonifie les cellules du système nerveux - combat : dysenterie, rhumatismes, arthrite, goutte, ostéoporose et intoxications alimentaires - lutte contre le vieillissement de l'épiderme (vitamines A, B, C et E en grande quantité) - facilite la perte de poids en évitant les fringales et accélère la sensation de satiété, car ses fibres non digestibles (donc laxatives) restent présentes plus longtemps dans l'estomac et limitent le stockage des calories en facilitant l'évacuation (par les selles) des graisses consommées aux repas.

* **Radis noir** (Raifort) extrêmement riche en antioxydants et minéraux - anti-inflammatoire, antiscorbutique, diurétique, antibactérien et antiseptique - détoxifie, fortifie (grande richesse en vitamine C) et tonifie l'organisme - stimule le système immunitaire - radical pour soigner le foie et la vésicule biliaire, notamment les calculs - combat l'inappétence et stimule l'estomac - lutte contre l'inflammation et l'hypersécrétion des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite, toux grasses...) - très favorable au système cardio-vasculaire et au tonus musculaire.

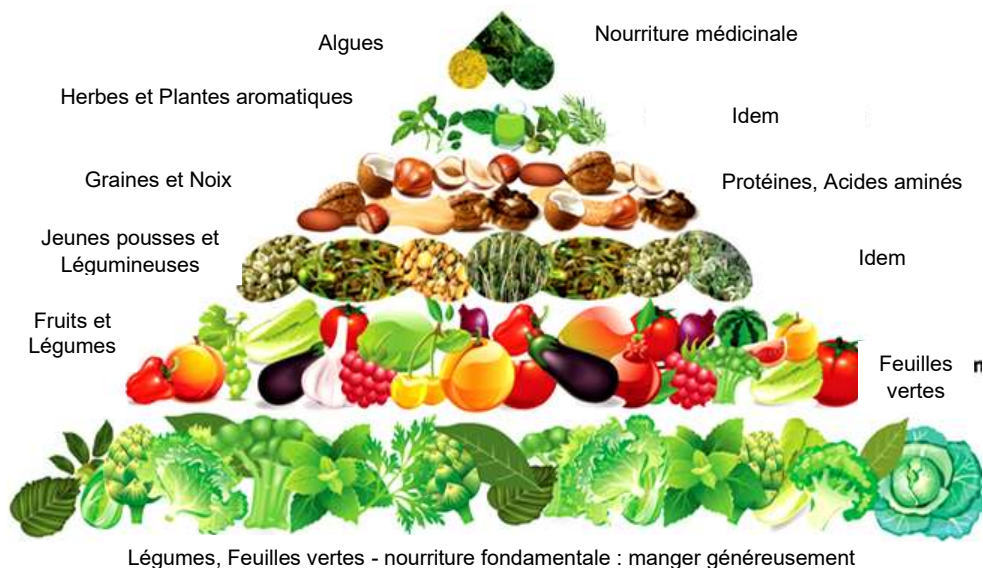
* **Raisin rouge ou noir** très riche en antioxydants (nombreuses vitamines) et minéraux - bénéfique pour les systèmes cardio-vasculaire (antiplaquettaire et anti-cholestérol, améliore la circulation sanguine et l'élasticité des vaisseaux), nerveux et musculaire - fluidifiant, drainant, détoxifiant, curatif et énergétisant - protecteur du cerveau - grand diurétique : antirhumatismal, réduit la rétention d'eau - protège la prostate et les intestins, notamment le côlon - bon reconstituant après les maladies rénales - très favorable à la qualité de la peau et au teint.

* **Sureau** antioxydant, antiradicalaire, dépuratif et détoxifiant - nettoie les bronches et renforce les défenses face à : toux, rhume, fièvres - soigne les troubles digestifs (digestion difficile, ballonnements, flatulences...) - efficace contre : sinusite, maux de gorge, rhume - combat les infections virales (grippes, herpès...) - anti-inflammatoire, soulages les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose (douleurs articulaires) - favorise le système circulatoire, allège la tachycardie et les hémorroïdes - renforce le système immunitaire - traite l'infection des voies urinaires.

* **Tomate** anti-inflammatoire, hypocholestérolémiante et hydratante - très riche en antioxydants (notamment en vitamines A et C, et en lycopène, l'un des plus puissants caroténoïdes du monde végétal) et minéraux - facilite la digestion et protège : œsophage, estomac, pancréas, côlon et prostate - très favorable au système cardio-vasculaire - réputée réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux - facilite le fonctionnement des reins, dissout les calculs biliaires, agit contre le vieillissement (la tomate dispose des meilleurs antioxydants : vitamines C, E et bêta-carotènes) - aide à garder la ligne et à s'hydrater - sa peau et ses graines stimulent le transit - embellit la peau et le teint - *la cuisson de la tomate libère les lycopènes et en optimise les effets.*
> Mais il est recommandé de ne pas en abuser, car elle est très acidifiante pour l'organisme.



La Pyramide de la *raw food*



Qu'est-ce que la "*Raw Food*" ?

Raw en anglais signifie cru, vivant, à l'état naturel, sauvage.

Il s'agit donc d'une nourriture crue, à l'état sauvage, cuisinée sans être traitée par la chaleur (seuil limite 47,8°C), afin d'exalter les goûts différemment et d'en conserver au maximum tous les bienfaits nutritionnels.

C'est une cuisine créative qui allie plaisir, santé et respect de l'environnement. Ce mouvement, né aux Etats Unis dans les années 1970. Très en vogue en Californie, il a commencé à se répandre en Europe au début des années 2000. Le livre "*Cuisiner cru : 70 recettes Raw Food*" de Xavier Boulière, naturopathe et chef de cuisine *Raw Food*, et Leïla Drissi, styliste alimentaire aux éditions *Alternatives*, donne un aperçu pratique de ce nouvel art de manger.

Comme toutes les cuisines, la qualité des produits utilisés est primordiale ; ils doivent être bio, naturels, sans traitement ni manipulation génétique, si possible locaux et exclusivement végétaliens, c'est-à-dire sans produit d'origine animale, œuf ou produits laitiers.

Chacun a donc à sa disposition toute la palette de fruits et légumes crus, de graines germées et d'oléagineux. Comme on peut le voir dans la pyramide de la *Raw Food*, un nouveau champ d'ingrédients s'ouvre à la gourmandise et à la curiosité, comme les super-aliments (baies de Goji, acérola, gingembre, guarana, chlorelle...) qui booste la santé, ou les avocats, les noix, les olives, les graines, qui apportent naturellement les bonnes matières grasses et jouent en plus sur la texture et la saveur des préparations.

Les techniques culinaires utilisées sont connues : éplucher, émincer, extraire les jus...

