

## Le jeûne au jus de légumes

FB.120

« La base d'une alimentation personnalisée »

Un jus de légumes est une véritable boisson santé

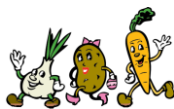
→ **Le matériel** : Une centrifugeuse peut suffire pour donner le goût de préparer des jus.

Avec les extracteurs les légumes sont « broyés » à petite vitesse ; la proportion de nutriments et d'enzymes sont ainsi mieux préservée et la structure du légume davantage respectée que dans une centrifugeuse ; l'absence de fibres implique que les nutriments présents dans les jus passent rapidement dans le sang, en moins de 20 minutes ; il y a donc très peu d'énergie consacrée à la digestion et donc disponible pour nourrir les cellules en énergie vitale.

→ **Préparation des légumes bio et de saison** : La préparation de ces jus doit se faire à partir de légumes non dénaturés – dits biologiques ; C'est-à-dire :

- Issus de terrains n'ayant eu l'apport d'aucun engrais chimiques
- Issus de cultures n'ayant subi aucun traitement pesticide ou herbicide
- Cultivés de façon la plus naturelle qui soit
- Cueillis ou récoltés à maturité
- Conservés naturellement, sans produits chimiques, sans conservateurs, ni aucun traitement radio-ionisant.

→ Ils seront lavés soigneusement, mais toujours rapidement (surtout pas de trempage), ou épluchés convenablement – si c'est absolument nécessaire, car il est toujours préférable de conserver leurs peaux riches en vitamines dans la mesure, bien sûr, où vous utilisez des produits « bio » exempts de pesticides.



## Le jeûne au jus de légumes

FB.121

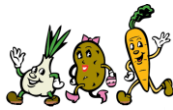
« La base d'une alimentation personnalisée »

Un jus de légumes est une véritable boisson santé

**Les jus de légumes lacto-fermentés** conservent la totalité de leurs vitamines et enzymes. Mieux encore, certaines bactéries lactiques synthétisent des vitamines du groupe B. Mais, seules, les personnes parfaitement minéralisées pourront les consommer en toute tranquillité. Ces jus de légumes ne sont absolument pas conseillés sur des terrains acidifiés.

**Associer les légumes** combiner des légumes complémentaires : un légume aqueux ou à la saveur douce avec un légume moins juteux mais plus fort en goût. Pour une bonne assimilation, évitez le mélange de jus de légumes et de fruits. Seule la pomme pourra faire exception et vous permettra d'adoucir la composition de certains cocktails.

**Mélanger les légumes selon la saison** c'est à température ambiante que les saveurs ressortent le mieux. En hiver les légumes racines aideront à bien se recharger en minéraux. Pour composer vos jus, vous pouvez choisir un légume de base comme la carotte et lui ajouter une petite quantité de betterave ou de fenouil (saveur anisée) en hiver, tandis qu'en été, la carotte sera associée, par exemple, au concombre (frais et léger). Les tomates se marient bien avec les poivrons, rouges exclusivement (les verts ne sont pas des légumes « mûrs »). Dans tous les cas, dégustez vos jus de légumes aussitôt réalisés. N'attendez pas, ils s'oxydent vite.



## Le jeûne au jus de légumes

FB.122

« La base d'une alimentation personnalisée »

**Un jus de légumes est une véritable boisson santé**

**Conseil de consommation et d'utilisation** Ces jus de légumes peuvent être pris :

- soit régulièrement dans le cadre de votre alimentation quotidienne, à raison d'un grand verre en commençant votre petit-déjeuner suivant les jus concernés. Et d'un autre avant le repas de midi ou en milieu d'après-midi.
- Soit en cures plus ou moins longues (de 2 à 3 jours à une semaine en moyenne), ou des cures de 21 jours (cycle cellulaire).

→ Deux à trois verres de légumes par jour permettent de « basifier » le terrain.

**Huiles végétales** C'est l'occasion de varier les apports : noix et colza (oméga 3), tournesol (oméga 6), olive (oméga 9)... Dans le cas d'un jus de carotte par exemple, le bêta-carotène étant liposoluble et mieux assimilé avec une association acide, l'ajout d'une huile végétale et de jus de citron est tout à fait favorable.

**Graines germées** Les graines germées (alfa-alfa, radis noir, fenugrec,...) peuvent aussi être incorporées au moment de la préparation des jus.

**Spiruline (micro-algue d'eau douce)** C'est l'occasion d'associer des algues favorisant une détoxination encore plus active.

**Poudres pour assaisonner** de l'ortie en poudre ou des algues séchées réduites, sels parfumés, sel aux herbes, sel aux algues, sel aux épices massala, sel à l'ail des ours.

**Jus de citron** Grâce à la vitamine G qu'il contient, le citron facilite l'absorption du fer présent dans les légumes verts (feuillus) et les préserve d'une oxydation trop rapide.