

# Les jus qui guérissent



PETIT GUIDE

# **Les jus qui guérissent**



## ***Les jus procurent de l'énergie plus rapidement que les fruits ou les légumes entiers.***

Le recours aux jus de fruits, de légumes, de légumineuses (ou autres) pour soigner, soulager ou guérir des affections existe depuis toujours.

Les jus de fruits et de légumes contiennent des quantités infinies d'éléments nutritifs qui nous procurent de l'énergie et nous aident à digérer les aliments plus facilement. Consommer des fruits et des légumes apporte, outre les vitamines habituelles, des fibres essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Les jus de fruits ne contiennent que très peu de lipides.

### **Les outils de base indispensables**

- **La brosse à légumes** Très utile surtout pour les fruits et les légumes bio, que l'on se contentera de brosser sous l'eau. Ainsi débarrassés de la terre et nettoyés, ils pourront être utilisés avec la peau.
- **La centrifugeuse électrique** C'est le plus ancien appareil mis au point afin d'extraire et de séparer le jus d'un végétal.
- **L'extracteur de jus électrique** Matériel à jus récent et adapté à la fabrication de jus de toutes sortes. Sans dégagement de chaleur, cet appareil préserve les délicates enzymes et vitamines et sépare bien les fibres du jus.

## VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...

### INTESTINS

#### Ballonnements et gaz

##### • Le jus de carotte

Véritable soin pour les intestins, ce jus est souvent conseillé pour lutter contre des problèmes intestinaux.

**Nutriments :** vitamines A, B1, B6, E, bêta-carotène, glucides, fer, potassium, magnésium, phosphore, folates. Un verre de jus de carotte de 150 ml fournit environ 28 calories. Prenez chaque matin, à jeun, un verre de jus de carotte.

**À associer avec :** citron, pomme, betterave, fruits rouges, fenouil, poireau.

#### Transit intestinal et diarrhée

##### • Le jus de banane

Fruit le plus consommé au monde, la banane est reminéralisante grâce à sa teneur en calcium et en sels minéraux. C'est pourquoi elle est conseillée aux sportifs avant et après l'effort.

**Nutriments :** glucides, fibres, fer, calcium, potassium, magnésium, vitamines B6 et C.

Contient de la pectine qui favorise les mouvements naturels des intestins, possède un pouvoir antidiarrhéique et régule le transit intestinal grâce à ses fibres. Utilisée en cas d'inflammation de l'intestin grêle, elle permet de lutter efficacement contre la colibacillose.

Elle protège aussi contre la toux, la dépression et le stress. Comme c'est un jus très épais, on peut au besoin le rallonger avec un peu d'eau minérale ou de source. Un verre de jus de banane fournit environ 90 calories.

**À associer avec :** pomme, fraise, kiwi, figue, datte, poire.

#### Constipation

##### • Le jus de pruneau

Le jus de pruneau est un jus épais, minéralisant, énergétique et très digeste. Un verre de jus de pruneau de 150 ml fournit environ 76 calories.

**Nutriments :** vitamines A, B3, B9, C, E, bêta-carotène, cuivre, vitamine B6, fer, potassium, magnésium, antioxydants. C'est le jus idéal mais, attention, ne dépassez tout de même pas 3 verres par jour.

**À associer avec :** pomme, carotte, citron.

##### • Le jus de pomme

« Une pomme – ou un jus de pomme – chaque matin chasse le médecin... » Diction populaire.

Indispensable au bon fonctionnement cardiaque et musculaire, le jus de pomme est laxatif, diurétique, et on lui reconnaît de bonnes propriétés antirhumatismales.

**Nutriments :** vitamine C, vitamines du groupe B, fer, magnésium, calcium, phosphore, sodium, potassium, pectine. Responsable de la texture ouatée et de l'aspect trouble du jus, la pectine forme un gel dans nos intestins qui draine les toxines, stimule l'activité péristaltique et équilibre le cholestérol. Un verre de jus de pomme fraîchement pressé fournit 48 à 50 calories.

**À associer avec :** de nombreux jus de fruits, de légumes ou d'herbe.

**Le saviez-vous ?** Les pépins contiennent une substance toxique pour l'organisme, le cyanure.

##### • Le jus de figue

La figue est parfumée, sucrée sans excès, et considérée comme un aliment-médicament.

**Nutriments :** fer, sélénium, potassium, calcium, zinc, magnésium, vitamines A, B et C, bêta-carotène.

La figue et son jus sont considérés comme l'un des meilleurs laxatifs qui soient. Pour leurs qualités nutritives, reminéralisantes et digestives, ils sont recommandés dans l'alimentation des personnes âgées.

Obtenir du jus de figue nécessite une grande quantité de figues fraîches et bien fermes. Il est préférable d'associer les figues à d'autres fruits moins fibreux et par conséquent plus juteux comme la pomme, le raisin ou les agrumes.

### ESTOMAC

### **Hyperacidité et aigreurs d'estomac**

#### **• Le jus de pomme de terre**

La pomme de terre fraîchement récoltée est plus riche en vitamine C qu'une orange !

**Nutriments** : glucides, protéines, calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer, vitamines B, C et PP.

Ce jus procure de l'énergie et coupe la sensation de faim ! Très efficace en cas d'hyperacidité. Pour soulager des maux d'estomac, buvez chaque jour deux verres de jus de pomme de terre crue jusqu'à l'apaisement des douleurs. Un verre de jus de pomme de terre fournit environ 160 calories.

**Mises en garde** : n'utilisez jamais pour vos jus des pommes de terre vertes, car elles produisent une substance nocive : la mélanine, un alcaloïde toxique pour notre organisme ; ni celles qui sont germées, qui contiennent une autre substance toxique : la solanine. Ce jus ne convient pas aux diabétiques en raison de son indice glycémique élevé.

**À associer avec** : carotte, poireau, céleri, betterave.

## **FOIE ET VÉSICULE BILIAIRE**

### **Engorgement**

#### **• Le jus de radis noir**

Les propriétés thérapeutiques du jus de radis noir ont été reconnues et largement exploitées. Le jus de radis noir a également prouvé son efficacité dans la lithiase biliaire et rénale.

**Nutriments** : vitamines B, C, bêta-carotène, acide folique, fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore, sodium et zinc. Pour couper son arôme puissant et un peu piquant, il

## **ANTICELLULITE**

#### **• Le jus de papaye verte**

La pulpe de papaye est particulièrement riche en pectine et en cellulose, toutes deux réputées pour leur activité sélective sur les graisses et le mauvais cholestérol, dont elles freinent l'assimilation.

À l'origine, la papaïne, célèbre enzyme contenue dans la plante et dont l'activité est mise à profit dans le cadre de régimes amincissants équilibrés pour faciliter l'affinement de la silhouette et pour lutter contre la cellulite.

#### **• Le jus d'artichaut**

Draineur des émonctoires, ce jus aide à combattre la cellulite.

**En traitement** : prenez trois verres par jour entre les repas, dont un le matin à jeun. Faites une cure d'un mois, à renouveler.

## **AU FÉMININ**

### **Pour renforcer les os à la ménopause**

#### **• Le jus de framboise**

La framboise est riche en cellulose (fibres) et en minéraux.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer.

38 calories pour 100 grammes.

Le jus de framboise est fortement conseillé aux femmes sujettes à l'ostéoporose et à la spasmophilie.

### **Ménopause**

#### **• Le jus de figue**

Ce jus est bon pour les femmes en préménopause et ménopause par son grand apport en fer et en vitamines du groupe B. Son apport calorique relativement faible pour une figue fraîche, soit 57 calories pour 100 grammes, augmente considérablement lorsqu'il s'agit d'une figue sèche : 250 calories pour 100 grammes.

## **AU MASCULIN**

### **Prostate**

#### **• Le jus de grenade**

La grenade est réputée depuis toujours pour ses vertus thérapeutiques.

D'où son intérêt aux yeux des chercheurs pour ses fabuleuses propriétés antioxydantes.

Une simple grenade fournit 40 % de nos AJR (apports journaliers recommandés) en vitamine C.

**Nutriments** : vitamines B6 et B5, potassium, cuivre, magnésium, calcium, acide folique et polyphénols. Les flavonoïdes et tout particulièrement les anthocyanines, les tannins et l'acide ellagique.

Au cours de la fabrication du jus, on presse le fruit en entier : les antioxydants présents dans les membranes se retrouvent ainsi dans le jus. Le jus contient également des isoflavones, substances dont on sait qu'elles jouent un rôle dans la destruction des cellules cancéreuses.

On remarque la présence de nombreuses substances complexes dans le jus de grenade, et c'est probablement l'association en synergie de tous ces composants qui produit cet effet protecteur remarquable.

## POUR LE SANG

### Anémie

#### • Le jus de betterave

Le fer contenu dans le jus de betterave est reconnu comme étant très facilement assimilable, ce qui en fait un jus de choix dans les cas d'anémie.

**Nutriments** : glucides, phosphore, sodium, magnésium, calcium, fer, potassium, vitamines A et C, niacine, acide folique et biotine.

### Reconstituant

#### • Le jus de chou vert

Formidable reconstituant sanguin, il reminéralise et dynamise la rate. À consommer à raison de deux verres quotidiens avant les repas en cas de besoin. Également bons pour le sang, les jus de : endive, épinard, raifort, navet, ortie, pissenlit, carotte, cresson, abricot, myrtille, mûre.

## IMMUNITÉ

### Les jus d'agrumes

#### • Le jus d'orange

C'est le jus de fruits le plus consommé au monde. Le jus d'orange du commerce, en bouteille ou congelé, a été pasteurisé ; il ne contient donc aucune enzyme et il est beaucoup moins riche en vitamines que le jus d'orange frais.

**Nutriments** : vitamines A, B, C, E, K, bioflavonoïdes et acides aminés.

**Astuce écolo !** Si vous avez un jardin, ne jetez plus vos pelures d'orange, elles feront fuir les taupes...

#### • Le jus de clémentine

Fait partie des jus de fruits les plus riches en vitamine C !

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium.

#### • Le jus de tomate

Il se prête facilement à toutes les créations de jus.

**Nutriments** : vitamines A, C, B3, B9, E, potassium, calcium, fer, magnésium, phosphore, mais son apport le plus précieux et celui qui nous préserve des cancers (surtout celui de la prostate et celui du poumon), c'est le lycopène.

La tomate est l'amie des régimes, avec ses 15 calories seulement pour 100 grammes !

**À associer avec** : persil, oignon, carotte, céleri, chou, épinard, poivron, asperge.

convient de l'associer à d'autres légumes plus doux et plus sucrés comme la carotte.

Petite cure pour nettoyer la vésicule et les reins et décongestionner le foie : versez une grosse cuillerée à soupe de jus de radis noir dans un verre, ajoutez le jus d'un demi-citron pressé et allongez avec de l'eau de source ou minérale. Prenez le matin à jeun durant trois semaines.

**À associer avec** : fenouil, artichaut, carotte.

**Également bons, les jus de** : artichaut, fenouil, céleri.

## ANTIPARASITES

### Ascaris et ver solitaire

### • Le jus de melon

Le melon regorge de minéraux, de vitamines, d'enzymes et de sucres naturels. Son jus possède des vertus laxatives et diurétiques. Recommandé aux personnes qui souffrent de constipation, d'hémorroïdes, de rhumatismes, d'arthrite et de problèmes pulmonaires.

**Nutriments** : calcium, fer, sodium, cellulose, soufre, zinc, provitamine A, vitamine B1 et C.

Peu calorique avec ses 48 calories pour 100 grammes, il facilite l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme.

### **Attention aux melons trop mûrs !**

En mûrissant, le melon accumule de l'éthanol (alcool), ce qui a pour conséquence d'en altérer le goût. Non dangereux en général, l'éthanol peut le devenir pour les personnes qui y sont allergiques. Le jus de melon doit être bu seul. Il est conseillé de ne jamais le mélanger à d'autres jus de fruits ou de légumes. Le jus de melon est déconseillé aux diabétiques.

**Également bons**, les jus de : grenade et potiron.

**Le saviez vous ?** Les jus de melon sont ceux qui traversent le plus rapidement notre appareil digestif !

## ALLERGIES

### **Rhinite et rhume des foins**

#### • Le jus d'ortie

L'ortie consommée fraîche possède des propriétés antihistaminiques intéressantes qui font d'elle un aliment recommandé pour prévenir, soulager et traiter tous les problèmes d'allergies, qu'elles soient respiratoires ou de contact, du rhume des foins à l'asthme.

**En traitement** : Faites des cures de trois mois au minimum, surtout durant les périodes précédant les saisons à risques, à renouveler régulièrement au cours de l'année. À raison d'un verre de jus (100 à 150 ml) par jour, de préférence le matin à jeun.

### **Bronches**

#### • Le jus de sureau

Le sureau noir est un véritable don de la nature.

Petit arbuste aux baies noires, On surnomme ses fleurs « la vanille du pauvre », car elles en ont le parfum et sont utilisées en cuisine. Le jus se prépare à partir des baies, ainsi que le sirop de sureau que l'on trouve encore en pharmacie. Une cure de jus de sureau renforce nos défenses face aux maux de l'hiver en nous rendant moins sujets à la toux, au rhume et à la fièvre. Réalisez le jus vous-même à partir des fruits ou baies que vous passerez à l'extracteur.

### **Gorge et enrouement**

#### • Le jus de citron

C'est l'un des plus puissants antioxydants et antibactériens naturels. Idéal pour tous les maux hivernaux.

**Nutriments** : Prenez le matin à jeun un jus de citron avec une cuillerée de miel, délayez et allongez avec de l'eau chaude ou tiède. Buvez et renouvelez jusqu'à ce que vous retrouviez votre voix. Ce remède est aussi valable pour la toux. En gargarisme pour désenfler et adoucir la gorge. Faites des gargarismes deux à trois fois par jour durant trois jours à l'aide du jus de deux citrons.

### **Toux**

#### • Le jus de banane

Riche en nutriments, le jus de banane possède des propriétés curatives contre toutes les toux en général.

#### • Le jus d'oignon

L'un des meilleurs remèdes naturels contre la toux. Il combat microbes et bactéries et empêche leur prolifération.

**Nutriments** : zinc, fer, manganèse, calcium, magnésium, quercétine, vitamines B3, C et E. 36 calories pour 100 grammes.

**À associer avec** : pomme, brocoli, chou, tomate.

## VESSIE

### Cystite et infections urinaires

#### • Le jus de canneberge

Petites baies rouges appartenant à la famille des myrtilles, les canneberges (ou *cranberries*), sont cultivées surtout en Amérique du Nord.

Reconnue pour ses effets bienfaisants sur la vessie et dans la prévention de la cystite, elle renferme différents types de flavonoïdes, de puissants antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres du corps et de prévenir l'apparition des maladies cardio-vasculaires, et de diverses maladies liées au vieillissement. Peu énergétique, elle ne fournit que 46 calories pour 100 grammes.

**Nutriments** : potassium, phosphore, sodium, vitamine C et de nombreux antioxydants.

**Le saviez vous ?** Une consommation de jus de canneberge pendant un an ralentit de façon très nette les infections à répétition du système urinaire.

## ANTI-ÂGE

### Cholestérol

#### • Le jus de poire

Riche en eau, la poire renferme des oligoéléments et des minéraux en bonne quantité. Ces derniers permettent de couvrir les besoins de l'organisme en potassium. La poire possède aussi un taux intéressant d'acide folique, peu présent dans notre alimentation.

Cette vitamine est recommandée aux femmes enceintes parce qu'elle aide au bon développement du fœtus.

Ce jus possède plus spécifiquement une action régulatrice du cholestérol sanguin. Sa richesse en potassium lui confère un rôle dans la prévention de l'hypertension artérielle.

### Diabète

#### • Le jus de kiwi

Le jus de kiwi possède de grandes vertus digestives et protectrices contre le diabète et les maladies cardiaques.

#### • Le jus de céleri

En médecine chinoise, le jus de céleri cru est utilisé comme un excellent remède contre le diabète. Ont aussi une action sur le diabète, les jus de : haricot vert, épinard, artichaut, chicorée (salade), céleri, cresson, pissenlit, concombre, fenouil, chou.

## ANTIFATIGUE

#### • Le jus de raisin

Le raisin est l'un des fruits les plus anciens que l'on connaisse. Il a toujours été utilisé pour son action contre la fatigue et, à une certaine époque, on le recommandait aux enfants anémiés et aux femmes enceintes.

**Nutriments** : potassium, sodium, magnésium, vitamines du groupe B, C, polyphénols dont flavonoïdes, anthocyaniques.

Ses polyphénols, dont les flavonoïdes, sont connus pour inhiber l'oxydation du LDL (le mauvais cholestérol). Fruit calorique avec ses 72 calories pour 100 g. Stimule et accélère le métabolisme, prévient la thrombose artérielle, protège nos vaisseaux et, d'après les scientifiques, nous protégerait des cancers du côlon, du pancréas, de la vessie, de l'estomac, de la bouche et de l'œsophage. Le jus de raisin est une excellente source d'acide tartrique et de sucres naturels.

### Bien choisir son raisin

Vérifiez toujours la présence de pruine sur les grains : cette pellicule blanchâtre est un gage de fraîcheur.

**Le saviez vous ?** Le raisin noir est plus riche en vitamine B et en vitamine P que le raisin blanc. Plus le raisin est foncé, plus il sera riche en pigments protecteurs !





© Fotolia

## COCKTAIL ÉNERGÉTIQUE

**Pour 2 grands verres**

### Ingrédients

- 2 grappes de raisin noir
- 2 citrons
- 4 fruits de la passion (ou 1 verre de jus de fruit de la passion acheté dans le commerce, veillez à la qualité du jus)
- $\frac{1}{4}$  de verre de sirop de grenadine

### Préparation

Après avoir extrait tous les jus, mélangez-les avec le sirop de grenadine et ajoutez quelques glaçons au besoin. Buvez le matin à jeun avant votre jogging.

## ANTIGOUTTE

### • Le jus de raisin

**En traitement** : pour prévenir, soulager et soigner les crises de goutte et de rhumatisme, prenez trois verres de jus de raisin noir par jour en commençant par un à jeun le matin.

### • Le jus de cerise

**Zoom sur...** Une étude toute récente a démontré que le jus de cerise avait une réelle incidence sur la goutte en abaissant sensiblement le taux d'acide urique et en réduisant l'inflammation juste cinq heures après avoir absorbé la valeur de 300 grammes de cerises.

## ANTICRAMPES ET ANTICOURBATURES

### • Le jus de papaye

Une teneur en vitamine C exceptionnelle associée au bêta-carotène décuple son action protectrice contre les infections.

**Nutriments** : potassium, magnésium, phosphore, fer, zinc, papaïne (enzyme), vitamine C et bêta-carotène.  
39 calories pour 100 grammes.

## ANTIDOULEUR

### • Le jus d'ananas

L'ananas... Originaire du Paraguay et du Brésil, c'est une plante herbacée d'environ 1,20 m de haut. L'ananas n'est pas un fruit mais une multitude de petites baies réunies autour d'un axe central terminé par un plumet. Le fruit possède ainsi 100 à 200 yeux !

**Nutriments** : magnésium, potassium, manganèse, cuivre, broméline (enzyme), vitamine C, bêta-carotène et vitamines du groupe B (surtout B1 et B6).

Environ 60 calories pour 100 grammes.

Il est très souvent associé au régime minceur mais, attention, sa teneur en sucre est la plus élevée de tous les jus de fruits. Son jus est alcalinisant, fortement antioxydant et possède des effets analgésiants surtout sur les douleurs articulaires, entorses, foulures et même coups.

C'est la broméline ou bromélaïne, cette enzyme rare proche de la papaïne contenue dans la papaye et capable de transformer les protéines et de stimuler les sécrétions digestives, qui favorise l'amincissement.

**Mise en garde !** L'ananas fait partie des fruits allergènes et peut déclencher des allergies le plus souvent cutanées. Comme la

tomate et la fraise, l'ananas provoque la libération d'histamine dans notre organisme, ce qui peut provoquer de l'urticaire.

**Attention !** La broméline disparaît si l'ananas est chauffé pour en extraire le jus, ce qui est le cas avec les jus concentrés.

## SOMMEIL

### • Le jus de pomme

Une grande richesse en glucides mais également en quercétine lui procure son action sédative.

### • Le jus de cerise de Montmorency

La petite cerise aigre, un peu délaissée pour sa cousine plus sucrée, recèle bien des trésors...

La forte teneur en antioxydants de la griotte contribue à prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers et les problèmes liés au vieillissement. Elle est aussi très efficace pour atténuer la goutte, l'arthrite, l'anémie et la constipation.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, E, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium. C'est la meilleure source de mélatonine au monde que l'on puisse trouver !

La mélatonine est une hormone produite par le cerveau, nous permettant de dormir. Ces cerises sont également l'une des sources connues d'antioxydants de type anthocyanine les plus riches.

### • Le jus de valériane

Cette plante très puissante qui aide à vaincre l'insomnie et à contrôler le stress est à la base depuis toujours de nombreux médicaments allopathiques. Vous trouverez des préparations de jus bio dans tous les magasins diététiques.

## ANTIVIEILLISSEMENT

### • Le jus de potimarron

Agit sur le vieillissement des cellules par son action antioxydante et protectrice.

**Nutriments** : magnésium, calcium, zinc, fer, vitamines B3, B5, B6, C, E, bêta-carotène et glucides lents.

Seulement 20 calories pour 100 grammes.

### • Le jus de pêche jaune

Peu de calories pour beaucoup de nutriments anti-âge dont une bonne dose d'antioxydants.

## POUR LES OS

### Ostéoporose

### • Le jus de céleri

Le jus de céleri, anti-inflammatoire, était déjà préconisé dans l'Antiquité puis au Moyen Âge pour prévenir, soulager et guérir les maladies osseuses.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B9, C, calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore.

### Rhumatismes et fragilité osseuse

### • Le jus de chou vert

La prise de jus de chou vert agit sur les rhumatismes en facilitant l'évacuation des déchets.

Ont aussi une action préventive et curative contre les rhumatismes, l'arthrite, les maux des os et des dents, **les jus de** : navet, épinard, cresson, blette, pomme, ail, betterave rouge, concombre, pomme de terre, framboise, fraise, courgette, céleri, tomate, cerise, groseille à maquereau.

### Antiarthrite

### • Le jus de grenade

Une étude récente démontre l'action bienfaisante de ce fruit sur la destruction osseuse (dix jours de traitement à base d'extrait de grenade réduisent de 70 % le processus de l'arthrite rhumatoïde), faisant de la grenade le fruit préventif de l'arthrose et de l'arthrite rhumatoïde.

## LE SYSTÈME NERVEUX

### Euphorisant

### • Le jus d'abricot

Ce jus aux nombreuses vertus possède aussi celles d'être déstressant, légèrement euphorisant, et d'apporter du tonus en procurant un joli teint.

**Nutriments** : vitamines A, B, C, E, carotène, sélénium, cuivre, potassium, fer, magnésium et acide malique.

**À associer avec** : orange, banane, kiwi, pomme.

**Ont aussi une action antistress, les jus de** : kiwi, orange, noni, raisin, millepertuis.

**Le saviez-vous ?** L'abricot est un fruit acidifiant, c'est-à-dire qu'une fois dans la muqueuse de l'estomac il devient acide.

## COCKTAIL ÉNERGÉTIQUE

### Pour 2 grands verres

#### Ingrédients

- 50 g de fraises
- 50 g de myrtilles
- 50 g de framboises
- 1 mangue
- 2 oranges

#### Préparation

Rincez les myrtilles, les fraises et les framboises. Équeutez les fraises. Épluchez la mangue et les oranges. Extrayez le jus de tous ces fruits et versez dans un pichet. Mélangez bien ensemble et buvez à raison d'un verre le matin à jeun au petit déjeuner et un autre en apéritif avant le repas de midi ou dans l'après-midi.

#### Dynamisant

##### • Le jus de goyave

Avec une bonne dose de potassium, c'est le végétal qui possède le plus de vitamine C. Idéal pour agir sur les effets négatifs du stress oxydatif. 33 calories pour 100 grammes. Autres propriétés du jus : laxatif et diurétique.

**Précaution santé !** Prudence tout de même pour les personnes ayant les intestins fragiles, car les fibres du fruit peuvent être irritantes pour les intestins.

## ÉLIMINATION

#### Dépuratif drainant

##### • Le jus de céleri

Légume de tous les régimes depuis toujours, le céleri, parmi ses nombreuses vertus, posséderait aussi celle de favoriser l'amaigrissement. Peut être associé au jus de tomate, citron, artichaut ou aloe vera.

Également bons pour mincir, les jus de : sureau, chou vert, orange.

##### • Le jus de poire

Léger et peu calorique, ce jus est grandement réputé pour son action diurétique.

##### • Le jus de pastèque

La pastèque est un fruit d'été au jus très doux, laxatif et diurétique à souhait ! Compagnon idéal des régimes d'été, constitué en majorité d'eau, il hydrate et nourrit grâce à ses nombreux nutriments sans apporter un gramme !

**Nutriments** : riche en vitamine A, en potassium et en enzymes, draineuse des reins et de la vésicule, la pastèque exerce une forte action diurétique.

**À associer avec** : pomme, raisin.

## BEAUTÉ

#### Bonne mine

##### • Le jus de pêche

S'il est un fruit qui donne le meilleur de lui-même, c'est bien la pêche ! Qu'elle soit blanche ou jaune, une pêche doit avoir mûri sur l'arbre pour déployer ses qualités et sa saveur douce flatteuse.

Outre son effet bénéfique sur la santé en général, elle favorise le bien-être intestinal reflété par l'éclat et le teint de la peau : le célèbre « teint de pêche », caractérisé par un teint lumineux et un grain de peau velouté.

Sa richesse en antioxydants dépasse celle du raisin, de la myrtille ou de la pomme.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines C, B3, B9, A, E, calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer.

Le jus est abondant, léger, à l'arôme délicat.

**À associer avec** : fraise, pomme, abricot, banane, carotte, framboise, myrtille, poire, groseille.

#### Beauté et hygiène

- **Pour tonifier une peau normale**

Lotionnez-vous le visage avec du jus de raisin noir. Laissez sécher ou essuyez délicatement l'excédent. À faire une fois par semaine pour une peau tonique et un teint lumineux.

- **Boutons noirs**

Frictionnez-vous doucement le visage avec du jus de fraise le soir avant de vous coucher et laissez ainsi toute la nuit.

- **Bains de pieds au jus d'ananas**

Pour adoucir et réhydrater des pieds abîmés. Trempez une vingtaine de minutes vos pieds dans du jus d'ananas. Ne les rincez pas, essuyez-les simplement.

- **Bains de bouche au jus de rhubarbe**

En cas d'inflammation de la sphère buccale, la rhubarbe apaise et assainit. À raison d'un demi-verre ou d'un verre de jus de rhubarbe crue, procédez à des gargarismes ou à des bains de bouche.

#### Cheveux

- **Le jus de concombre**

Avec sa richesse en sels minéraux et tout particulièrement en soufre et en silicium, le jus de concombre active la pousse des cheveux et se présente comme un remède efficace contre la chute. À prendre sous forme de cure préventive ou en traitement lors d'une chute importante ou saisonnière.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium.

**Cure antichute** : à raison de deux verres de jus de concombre par jour pendant un mois et demi. À faire surtout aux changements de saison. Puissant diurétique, il va vous permettre d'éliminer par la même occasion l'eau et les toxines accumulées, favorisant ainsi une perte de poids.

#### Minceur

- **Le jus de citron**

De saveur acide, le citron est un alcalinisant mais il est préférable de le consommer dilué dans un peu d'eau ou incorporé à d'autres jus de fruits.

**Nutriments** : vitamines A, B, C et E, pectine, potassium, calcium, magnésium, sodium, fer.

Stimulant du système digestif, il favorise le transit et constitue un coupe-faim naturel.

La forte teneur du citron en acide citrique et en vitamine C en fait un excellent purificateur de l'organisme, notamment du foie et des reins. Il contribue aussi au rééquilibrage métabolique.

**Mise en garde !** Contrairement aux autres agrumes, aux baies, à l'ananas et à la pêche, le citron ne doit pas être consommé à outrance ; au-delà d'un certain seuil, bien que non acidifiant, en grande quantité et selon les individus, il finit par acidifier le sang, ce qui peut entraîner une déminéralisation de l'organisme.

**Astuce minceur !** Le citron est un drainant qui permet de diminuer la rétention d'eau : prenez le matin à jeun un verre d'eau, tiède de préférence, auquel vous ajouterez le jus d'un citron bio.

- **Le jus d'herbe d'orge**

Ce jus se présente sous forme de poudre verte à diluer dans de l'eau pour la transformer en une solution buvable.

Un chercheur japonais, le docteur Hagiwara, a réalisé dans les années 1960 un processus transformant le jus d'herbe d'orge frais en une poudre conservant toutes ses propriétés essentielles. D'une richesse tout à fait remarquable en minéraux, sélénium, phosphore, iode, fer, magnésium, etc., en enzymes, acides aminés comme le bêta-carotène, en vitamines A, B12 et C, il possède une action anti-inflammatoire, digestive, anti-radicaux libres, et renforce nos

défenses immunitaires.

- **Le jus de brocoli**

Grand protecteur du système immunitaire, il préviendrait la formation du cancer et il protège de l'anémie et du vieillissement cellulaire. 25 calories pour 100 grammes.

## TONUS

- **Le jus de kiwi**

Le kiwi nous vient de Chine, tandis que la Nouvelle-Zélande en a lancé et propagé la culture à grande échelle et lui a également trouvé un nouveau nom, celui d'un oiseau du pays, en raison de leur vague ressemblance : le kiwi.

**Nutriments** : vitamines C, A, E, B3, richesse en fer et en calcium, bêta-carotène, magnésium, potassium, phosphore.

Un seul kiwi peut couvrir à lui seul l'apport quotidien conseillé en vitamine C.

47 calories pour 100 grammes.

Pelez la quantité de fruits désirée, passez-les sous l'eau de manière à éliminer les éventuels résidus de peau et mixez le tout. Rajoutez un peu d'eau minérale ou d'eau de source (évitez l'eau du robinet) afin d'obtenir un jus pas trop épais.

**Astuce écolo !** Afin de faire mûrir vos kiwis plus vite, pensez à les placer dans une corbeille ou une coupe avec des bananes, des poires et des pommes.

## SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET CIRCULATOIRE

### Palpitations

- **Le jus d'artichaut**

Excellent pour calmer les palpitations et les états d'anxiété, surtout s'il est associé au jus d'ail.

**Nutriments** : bêta-carotène, vitamines B3, B9, C, calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore.

**Ont aussi une action préventive et curative :**

**Sur les veines** : endive, cassis, argousier, grenade, cerise, pissenlit, épinard, cresson, baies rouges et bleues.

**Sur les artères** : aubergine, salsifis, ail, oignon, grenade, cerise, baies rouges et bleues.

**Sur le cœur** : carotte, ortie, fraise, grenade, cerise, concombre, betterave rouge, tomate, persil, ail, oignon, poire, raisin, baies rouges et bleues.

### Protection et prévention

- **Le jus de mûre**

Des glucides (11,2 %), de la vitamine C (32 mg pour 100 g), des vitamines du groupe B, des sels minéraux, des carotènes, des tannins et une très forte concentration en flavonoïdes, les anthocyanes – que l'on retrouve dans les canneberges (ou *cranberries*) –, responsables de la couleur rouge-violet.

Ces substances font du jus de mûre une boisson protectrice de choix pour notre système immunitaire et pour toute la sphère cardio-vasculaire. Les vertus de la mûre sont comparables à celles du cassis et de la myrtille.

**À associer avec** : pomme, myrtille, carotte, banane, pêche, framboise, fraise.

**Attention !** Le jus doit être consommé rapidement après avoir été extrait, car il se périmé très vite.

- **Le jus de pomme**

Très riche en potassium, minéral indispensable au bon fonctionnement cardiaque et musculaire.

## POUR LES YEUX

### Pour la santé des yeux

- **Le jus de carotte**

Riche en bêta-carotène et autres caroténoïdes qui contribuent à protéger du cancer, transformés en vitamine A, c'est le jus ami de la peau et des yeux.

Un verre de 100 ml vous apporte 115 % des apports quotidiens recommandés. La vitamine A favorise le renouvellement des cellules et protège aussi les muqueuses nasales, la gorge et les systèmes respiratoire et digestif.

### **Vision nocturne**

- **Le jus de myrtille**

Peu énergétique, la myrtille est connue pour améliorer la vision nocturne. Des vitamines A, C et E ajoutées à du magnésium en bonne quantité, du calcium et du fer.

### **Fruits pouvant engendrer des réactions allergiques :**

- la tomate
- la banane
- l'ananas
- la fraise
- le kiwi.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais ces fruits sont ceux qui provoquent les réactions allergiques les plus connues.

***Vous avez aimé ce petit guide ? Envie de le conseiller ?  
Laissez votre avis sur le site de votre libraire !***



© AEDIS éditions

03200 Vichy

[www.aedis-editions.fr](http://www.aedis-editions.fr)

Texte : Martina Krčmár

ISBN : 978-2-84259-833-4

© 2015, Version numérique Primento et AEDIS éditions

*Ce petit guide a été réalisé par [Primento](#), le partenaire numérique des éditeurs*

# Table des matières

[Couverture](#)  
[Page de titre](#)  
[Les jus procurent de l'énergie plus rapidement que les fruits ou les légumes entiers](#)  
[VERTUS ET SAVEURS DES JUS AU QUOTIDIEN...](#)  
[INTESTINS](#)  
[Ballonnements et gaz](#)  
[Transit intestinal et diarrhée](#)  
[Constipation](#)  
[ESTOMAC](#)  
[Hyperacidité et aigreurs d'estomac](#)  
[FOIE ET VÉSICULE BILIAIRE](#)  
[Engorgement](#)  
[ANTICELLULITE](#)  
[AU FÉMININ](#)  
[Pour renforcer les os à la ménopause](#)  
[Ménopause](#)  
[AU MASCULIN](#)  
[Prostate](#)  
[POUR LE SANG](#)  
[Anémie](#)  
[Reconstituant](#)  
[IMMUNITÉ](#)  
[Les jus d'agrumes](#)  
[ANTIPARASITES](#)  
[Ascaris et ver solitaire](#)  
[Attention aux melons trop mûrs !](#)  
[ALLERGIES](#)  
[Rhinite et rhume des foins](#)  
[Bronches](#)  
[Gorge et enrouement](#)  
[Toux](#)  
[VESSIE](#)  
[Cystite et infections urinaires](#)  
[ANTI-ÂGE](#)  
[Cholestérol](#)  
[Diabète](#)  
[ANTIFATIGUE](#)  
[Bien choisir son raisin](#)  
[ANTIGOUTTE](#)  
[ANTICRAMPES ET ANTICOURBATURES](#)  
[ANTIDOULEUR](#)  
[SOMMEIL](#)  
[ANTIVIEILLISSEMENT](#)  
[POUR LES OS](#)  
[Ostéoporose](#)  
[Rhumatismes et fragilité osseuse](#)  
[Antiarthrite](#)  
[LE SYSTÈME NERVEUX](#)  
[Euphorisant](#)  
[Dynamisant](#)  
[ÉLIMINATION](#)

[Dépuratif drainant](#)

[BEAUTÉ](#)

[Bonne mine](#)

[Cheveux](#)

[Minceur](#)

[TONUS](#)

[SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE ET CIRCULATOIRE](#)

[Palpitations](#)

[Protection et prévention](#)

[POUR LES YEUX](#)

[Pour la santé des yeux](#)

[Vision nocturne](#)

[Fruits pouvant engendrer des réactions allergiques](#)

[Copyright](#)