

Les jus de légumes : élixirs de santé

Source : <http://clesdesante.com/article-4384241-html/>

L'utilisation des jus de légumes est une des techniques phares de la naturopathie. En fait c'est de la vrai biochimie, mais naturelle !

Pris dans ce sens la thérapie par les jus de légumes et de fruits peut être théoriquement aussi efficace que les médicaments. Il est donc urgent de mieux la connaître et apprendre à la pratiquer : ce n'est pas très compliqué, il suffit de s'y mettre. Et d'acheter une centrifugeuse ou un extracteur de jus. Ce sera bien entendu plus dans une optique de prévention, mais l'efficacité des jus est indéniable.

D'autre part ils sont très utiles en cas de diète. La fameuse diète hebdomadaire d'une journée, vivement conseillée par les chercheurs en nutrition. Dans mon expérience force est de constater que si je reste longtemps sans faire de mini diète ou de mini jeûne, je vois une affaiblissement immunitaire. Cela se traduit soit par des nausées, soit par de la toux ou un mal de gorge ; des idées moins claires, aussi.

L'intérêt des jus de légumes réside tout d'abord dans le fait qu'on emploie des légumes crus, qui conservent ainsi tous leurs éléments nutritifs et l'apport en vitamines, en oligo-éléments et en enzymes est optimisé.

C'est un des atouts majeurs pour augmenter notre énergie vitale. Une cure de fruits et légumes va contribuer à purifier, désintoxiquer et détoxiner l'organisme.

Sans fibres, les nutriments passent en moins de 20 minutes dans le sang sans perte d'énergie consacrée à la digestion afin de nourrir les cellules en énergie vitale. Les jus obtenus par extracteurs sont préférables à ceux obtenus par centrifugeuse (même si c'est déjà un bon début). De même, l'utilisation autant que possible de légumes bio est conseillé (mais pas indispensable).

Lorsque la vitalité n'est pas suffisante pour drainer les surcharges vers l'extérieur, l'organisme intelligent va créer de « petites poubelles » qu'il entropose là où cela dérange le moins le fonctionnement de l'organisme. Puis, si le temps et l'énergie ne sont pas disponibles pour se débarrasser de ces surcharges, les manifestations vont devenir plus gênantes : la chronicité, les calculs vésiculaires, les plaques d'athérome, les diverses inflammations et maladies en « ite » (rhinite allergique, conjonctivite, cystite, vaginite...).

La plus connue des cures est la cure dite de Breuss, célèbre pour son utilisation dans les pathologies lourdes tels que le cancer.

Composition de la cure de Breuss :

– 300 g de betterave rouge crue

– 100 g de carottes crues

– 100 g de céleri cru (racine)

– 30 g de radis noir cru

– 1 pomme de terre crue avec sa peau de la taille d'un œuf de poule (facultatif mais indispensable en cas d'insuffisance hépatique).

Cure de détoxination et revitalisation aux jus de légumes : on peut ajouter du fenouil, du navet, du



radis rose, du poireau, etc. Extraire le jus au moment de le consommer car certains nutriments s'oxydent à l'air. Ces cocktails drainent foie, vésicule, reins, peau, poumons, intestin et revitalisent par la teneur importante en principes actifs très concentrés grâce à l'absence de fibres et de cellulose et par l'apport énergétique de l'utilisation d'un aliment cru et vivant.

En cas d'intolérance, éviter les légumes trop agressifs : radis noir, oignon et poireau. Si l'intolérance perdure, réduire les doses et diluer le jus pour que le breuvage soit bien toléré puis augmenter progressivement les doses.

Si la cure provoque des refroidissements et donne des frissons, éviter de la pratiquer par temps froid.

En monodiète (pas d'autres apports alimentaires que les jus de légumes) :

« Boire doucement, en mâchant chaque gorgée de ¼ à 1 verre de jus de légumes non glacé, 5 à 8 fois par jour, soit 1 litre à 1 litre ½ par jour. »

En supplémentation : ¼ à 1 verre de jus de légumes crus au réveil et 20 à 30 minutes avant les repas pendant 2 à 3 semaines.

Une cure hebdomadaire à conseiller à tous : 1 des 2 mélanges suivants, ou bien les 2 mélanges dans la même journée :

1- Carottes (30 cl= 1 tiers de litre) + épinard (20 cl) ; c'est la cure n° 61 du Dr N Walker. A conseiller pour presque toutes les pathologies, pour les plupart des maux de la vie moderne.

2- Carottes (30cl) + betterave (10 cl) + concombre (10cl) : c'est la cure n° 30 du Dr Walker ; idem que précédemment.

Le jus d'herbe de blé

Certains le considèrent comme un produit miracle. Le Dr Schnabel estimait que 1 kg d'herbe de blé fraîche est l'équivalent en valeur nutritionnelle globale de 22 kg de légumes ordinaires courants ! C'est un produit de grand secours en cas de carences importantes ou de malnutrition (cf les études réalisées par Ann Wigmore et le Dr Datey). Il existe même maintenant à New York des « bars à jus » et l'herbe de blé est en passe de devenir un complément alimentaire phare. A Paris, il existe un bar à jus à Paris : Pousse Pousse – Le campanier, 7 rue ND de Lorette ; on peut aussi se procurer des plateaux d'herbe pour extraction chez soi.

20 à 30 ml par jour de ce jus à haute teneur en chlorophylle, suffisent pour apporter ce qui est nécessaire à tous ceux qui vivent à 100%, aux athlètes et à tous ceux qui souhaitent être soulagés de douleurs ou d'une maladie d'engrassage, selon l'expression de Jean Seignalet.



Suite à certaines études (Hughes et Latner – Liverpool), on a montré que la chlorophylle a un impact direct sur l'hématopoïèse, la fabrication des globules rouges. Rappelons d'ailleurs la remarquable similitude de la chlorophylle avec l'hémoglobine où l'ion fer est remplacé par un ion magnésium. N'oublions pas que ce produit actif qui résulte de la photosynthèse est un véritable concentré d'énergie solaire. Grâce notamment aux nombreuses enzymes et acides aminés du jus, la liste des bienfaits est impressionnante : effet anti-mutagène des cellules, anti-oxydant exceptionnel, dépollution des métaux lourds, régénérateur du sang, anti-radio-actif, régénérateur du foie, effet déodorant (haleine) et décongestionnant, particulièrement efficace dans l'anémie, l'obésité...

Procédé : en 7 jours il est possible d'élaborer soi-même un jus d'herbe de blé, en se procurant le matériel nécessaire : un extracteur de jus, bien mieux qu'une centrifugeuse, des bacs spéciaux (ou plateaux de cafétéria en plastique) pour culture en plateau, qu'on peut trouver sur les salons bio. On a aussi besoin de grands bocaux en verre, de la gaze, de la terre végétale, de la tourbe, et bien-sûr du blé à germer (magazins bio). Mélanger 3 parties de terre à 1 de tourbe. Étendre le mélange dans les plateaux sur 3 cm d'épaisseur. Une tasse de graines de blé (par plateau) dans le bocal en verre rempli d'eau; couvrir de gaze; laisser tremper 12 h environ. Rincer le blé; remettre dans le bocal avec la gaze, renversé, 12 h de plus. Puis répartir les grains germés sur la terre du plateau que l'on aura préalablement humidifié.



Vaporiser de l'eau sur les grains et recouvrir avec un 2ème plateau placé à l'envers, ce qui reproduit un éco-système chaud et humide. Laisser 2 à 3 jours selon la température ambiante (20 à 25° est convenable). Puis ouvrir, arroser à nouveau et laisser le plateau à la lumière indirecte. L'herbe doit avoir 2 à 3 cm de hauteur. A partir de ce moment, il faudra arroser tous les jours. Certains ajoutent à l'eau de la poudre d'algue, de la poudre de roche ou autre fertilisant naturel. On peut récolter l'herbe quand elle a atteint 20 à 25 cm de haut (6 à 12 jours).

La coupe se fait au ras de la base. Ne pas rincer. On devra utiliser un extracteur (les centrifugeuses sont pratiquement inefficaces pour ce genre d'extraction). Pour ceux qui habitent en appartement, il existe aussi un procédé simplifié en utilisant des germoirs, ou bien encore des coupelles en céramique prévues à cet effet (Davidson Distribution) ; on utilise dans ce cas de l'eau additionnée de nutriments naturels (soliplante star).

L'avantage de ce jeûne par rapport à un jeûne hydrique normal est que l'on garde l'énergie, ce qui permet de continuer une activité normale. La quantité standard pour un jeûne est de 30 à 120 ml de jus 3 fois par jour. Il n'y a pas de quantité dangereuse, mais il faut savoir que plus on augmente la quantité de jus, plus les crises d'éliminations risquent d'être violentes ou pénibles !

Il faut savoir que le jus d'herbe de blé s'utilise également en usage externe : supprime les démangeaisons, soulage les coups de soleil, brûlures, irritations, abcès désinfecte, répare les cheveux abîmés (friction une heure avant le shampoing).

Jus de Noni



Utilisé par les polynésiens depuis 2000 ans pour stimuler le système immunitaire, combattre les infections bactériennes, virales, parasitaires ou fongiques et soulager la douleur due à l'inflammation, le noni n'a gagné ses lettres de noblesse en occident qu'il y a 10 ans grâce à 2 biologistes américains.

Le *Morinda citrifolia* est une plante, qui pousse très haut, est un des rares arbres fruitiers à donner des fruits toute l'année. D'apparence et odeur étranges, le noni croît en abondance en polynésie, et ses habitants utilisent feuilles, fleurs, écorce, racines et le fruit et son jus pour traiter toutes sortes d'affections.

L'intérêt du noni réside en sa forte concentration en enzymes précurseurs de la xéronine, alcaloïde

qui se forme dans l'intestin, et qui joue un rôle important dans le bon fonctionnement et la croissance des cellules du corps humain. La xéronine aiderait l'organisme à utiliser les nutriments ingérés pendant les repas. Or ce précieux alcaloïde devient déficient lorsque nous vieillissons ou que nous vivons de façon stressée. Un apport naturel d'une source de xéronine permet de réguler le niveau d'acidité du système digestif. A consommer comme complément alimentaire, à raison d'une cueillère à café par jour. Attention aux doses, donc, le jus de noni n'est pas anodin, jamais plus de 30 ml par jour, pour un adulte.

Guide des jus de santé



La santé par les jus est indissociable du nom du Dr Norman W. Walker, qui en fut un ardent défenseur outre-atlantique. Son livre *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits* (éd. Utovie), est ainsi un livre fondateur, basé sur ses recherches et sa longue expérience. Il a également créé le tout premier extracteur de jus. Il s'était en effet aperçu de l'importance cruciale de la qualité des jus dans sa thérapeutique. Cet extracteur est d'ailleurs encore aujourd'hui commercialisé : c'est le « Norwalk juicer ».

Dans son livre, un lexique par pathologie est inclu. Chaque mélange de légume, appelée « formule », porte un numero. On constate qu'il utilisait constamment certaines formules : les n° 61, 30 ; les n° 11, 40, 1, 2 reviennent aussi souvent. Les voici :

Formule n° 61 : carotte + épinard : c'est sa formule fétiche ! il l'utilisait constamment... en effet bêta-carotène + potassium et calcium jouent un rôle essentiel..

Formule 1 : carotte 500 ml

Formule 2 : céleri 120 ml, persil 60 ml, épinard 90 ml

Formule 6 : céleri (branche) 500 ml

Formule 11 : raifort 120 ml, citron 20 ml

Formule 22 : pamplemousse 500 ml

Formule 28 : carotte 240 ml, betterave 90 ml, céleri 150 ml

Formule 30 : carotte 300 ml, betterave 90 ml, concombre 90 ml

Formule 37 : carotte 270 ml, céleri 210 ml

Formule 40 : carotte 270 ml, céleri 150 ml, persil 60 ml

Formule 61 : carotte 300 ml, épinard 180 ml

Formule 68 : carotte 270 ml, fenouil 210 ml

Formule 80 : céleri 210 ml, laitue 150 ml, épinard 120 ml

La quantité qu'il prescrivait est 500 ml (16 oz = 464 ml exactement). Il indique les différentes formules qui ont fait leur preuve. Pour chaque pathologie il y a plusieurs formules possibles.

Pour optimiser je conseille de consommer chaque jour une formule différente. Peut-être aurez vous plus de résultats en consommant plusieurs formules dans la même journée ? A chacun de faire son expérience.

Deux autres livres sont à conseiller :

L'homme empoisonné, cures végétale pour libérer son corps et son esprit, de Daniel Kieffer (éd. Grancher) : le célèbre naturopathe passe en revue les légumes et les fruits à utiliser en cure (monodiète ou jus).

Le guide des jus de santé, par Martina Kremer (éd. Guy Trédaniel). Là il s'agit d'une approche plus moderne et ludique. Certains fruits quasiment inconnus du temps de Walker y font leur apparition.

La liste des maux qui suit est inspirée de ces trois ouvrages.

Les numéros renvoient aux formules du Dr Walker.

Allergies : ortie (remarque : existe en poudre), 61, 30, 1

Acidose : 61, 30

Angine : 61, 30, 1, 2

Anémie : 61, 68, 2, 28, 30

Bonne mine : carotte, abricot, aloé vera, pêche

Bronches : chou vert, céleri-rave, cresson, radis noir

Brûlures d'estomac : chou vert, céleri, aloé vera, citron, cranberry, papaye, pomme de terre (avec parcimonie), ananas ; (éviter : tomate et agrumes sauf citron)

Cheveux et ongles : alfalfa (toujours en association), concombre, ortie, laitue, poivron vert, aloé vera, épinard

Os et dents : navet, épinard, grenade, carotte, cranberry, céleri, ortie

Cholestérol : baies mauves, rhubarbe, poire

Cardio-vasculaire : baies mauves, carotte, betterave, raisin, ortie, concombre, tomate, argousier, cresson, épinard, endive, oignon, potimarron

Artériosclérose : 61, 2, 80, 28

Diabète : baies mauves, topinambour, grenade, fenouil, cresson, céleri, chou vert, concombre, artichaut, pissenlit, épinard (éviter : banane, melon)

Digestion : ananas, aloé vera, chou-fleur, papaye, pomme de terre, fenouil

Sommeil : carotte, betterave, pomme

Douleur : ananas, grenade, baies mauves

Douleur articulaire : 22, 61, 6, 37

Mincir : pamplemousse, citron, aloé vera, chou, concombre, pêche, céleri, ananas, pastèque, poire, endive

Obésité : chou rouge, tomate, oignon, carotte, cresson, pissenlit, betterave

Rhumes : citron, navet

Fatigue : agrumes, abricot, tomate, betterave, papaye, goji

Fièvre : citron, pamplemousse, baies mauves, argousier, chou, betterave, épinard, persil

Foie : radis noir, persil, citron, baies mauves, cresson, endive, chou vert, carotte, betterave, kaki, raisin, goji, 61, 30, 40

Infections urinaires : cranberry, baies mauves, chou vert, concombre, raifort, céleri, radis rose et noir, oignon

Immunité : aloé vera, herbe d'orge, argousier, baies mauves, grenade, noni, mangue, betterave, agrumes, ortie, sureau, goji

Intestin : carotte, pruneau, chou, épinard, figue, cresson, pissenlit, ortie, papaye, pomme

Mémoire : grenade, baies mauves

Peau :

toutes peaux : abricot, pêche, baies mauves, bouleau, ortie, sureau, épinard, céleri, cresson, mâche, menthe, blette, concombre,

Peaux sèches : laitue, pastèque, tomate, avocat, fraise,

Peaux grasses : orange, cerise, coing, pomme

Peaux irritées : pomme de terre (avec parcimonie et en mélange), framboise, pomme

Arthrose : concombre, carotte, pissenlit, grenade, pomme de terre, ortie, céleri, pruneau, betterave, épinard, courgette, blette, cresson, bouleau, pomme

Acné : 61, 1, laitue

Stress : abricot, papaye fermentée, noni, banane, goyave, figue, baies mauves

Système nerveux : grenade, céleri, cresson, figue

Thyroïde : algue, poire

Tonus : pomme, citron, argousier

Toux : betterave+carotte+radis-noir+citron, oignon ou raifort+citron

Dépuratif : oignon, ortie, raisin, poireau, céleri, concombre, persil, poire, pêche, bouleau, pastèque, panais, pissenlit

Vue et yeux : baies mauves, carotte, persil, goji

Compléments d'info :

Baies mauves : myrtilles, cassis, mûres, aronia, açai, maqui, bleuet (canada)

Pomme de terre, poireau, radis noir : avec parcimonie et toujours en mélange