

JUS CANDIDOSE

Ail 1 petite gousse
Fenouil 1
Concombre 1
Coriandre 1 cc
Celeri branche 1
Curcuma et gingembre
Ou basilic et citron vert
(suivant le goût)

Les jus

Ces recettes vous permettent de faire environ 2 verres de jus, soit 100 ml.

Vous pouvez varier les doses à votre convenance et varier les ingrédients. Ces recettes sont une base autour de laquelle il faut être créatif, sans exagérer dans les mélanges.

JUS DES INTESTINS

Carotte 8
Pomme 1
Coriandre 1 cc
ou **Citron** 1
Curcuma et gingembre
(suivant le goût)

JUS DU FOIE

Betterave 3 petites
Orange 1
Grenade 1
Ail 1 petite gousse
Curcuma et gingembre
(suivant le goût)

JUS CALMANT

Celeri branche 1
Persil 1 petit bouquet
Pomme 3
Curcuma et gingembre
(suivant le goût)

JUS DES REINS

Pastèque
+1 légume et 1 aromate
Concombre
Betterave
Tomate

menthe
gingembre
persil
citron vert
basilic

JUS BALAI INTESTINAL

1 grand verre

Psyllium blond 1 cc rase
Charbon végétal activé ½ cc
Argile verte surfine ½ cc
Eau filtrée 300ml

JUS PERTE DE POIDS

Concombre 1
Epinards 1 petit sac à salade
Céleri branche 1
Noix de coco
Jus de choucroute ½ verre
(suivant tolérance)

JUS DE COURGETTE

Courgette 1
Poire 1
Feuilles vertes (épinards, roquette...)
Curcuma et gingembre
(suivant le goût)

JUS ANTIOXYDANT

Betterave 3 petites
Raisin 1 grappe
Citron 1
Curcuma et gingembre
(suivant le goût)

JUS COUP DE FOUET

Fenouil 1 bulbe
Epinards (1 grosse poignée)
Pamplemousse ½
Gingembre

JUS EXOTIQUE

Ananas ½
Concombre 1
Menthe 1 bouquet

JUS D'ORTIES

Orties fraîches 1 sac à salade
Pomme 2
Citron vert 1
Menthe ou persil

Eliminer un maximum les tiges des orties pour ne pas faire forcer votre extracteur

JUS FIN DE JEÛNE

Eau de coco fraîche 1 (chaire facultative)
(ou carotte+avocat)
Gingembre et curcuma
Ail ou citron
Eau de Quinton

REFAIRE LES STOCKS DE BONNES GRAISSES

JUS TRIO

Jaune d'œuf 1 ou 2
Jus de légumes 2cl
(carotte, céleri, betterave...)
Graisse de coco 3 cs
(ou ghee)

*Faire fondre la graisse de coco au bain marie
Mixer l'ensemble*

L'AVOCAT AU CITRON

Avocat 1
Jus de citron $\frac{1}{2}$
Huile d'olive 2 cs
Sel non raffiné 2 pincées

*Ecraser l'ensemble
Doubler les doses si besoin*

Les smoothies et laits

Les recettes des smoothies vous donneront environ 2 verres également.

Pour les laits, les quantités sont plus importantes.

A vous de vérifier si elles vous conviennent. Diviser en fonction.

Vous pouvez varier les doses à votre convenance et varier les ingrédients. Ces recettes constituent une base autour de laquelle il faut être créatif, sans exagérer dans les mélanges.

SMOOTHIE D'AUTOMNE

Kaki 2
Clémentine 2
Banane 1
Curcuma 1cm
Vanille 1 pincé

SMOOTHIE ONCTUEUX

Mâche 50g
Avocat ½
Lait de coco 250 ml
Eau de source 300 ml (ou filtrée)
Dattes 8
Graines germées (option)

SMOOTHIE BANATTE

Banane 3
Dattes 8
Lait de coco 50 ml

SMOOTHIE VERT

Banane 2
Kiwi 1
Eau de source 500 ml (ou filtrée)
Dattes 2
Epinards 1 grosse poignée
Spiruline en poudre 10g

LAIT GOURMAND AUX AMANDES

Eau de source 1L (ou filtrée)
Amandes complètes 100g (tremper 10h)
Poudre de caroube 2cs
Poudre de maca 2cs

*Jeter l'eau de trempage
Mixer l'ensemble
Filtrer avec un sac à lait*

LAIT D'HIVERS A LA NOISETTE

Eau de source (ou filtrée)
Noisettes 100g (tremper 10h)
Dattes 8 (dénoyerter)
Cacao cru en poudre 1cs
Piment 1g
Gingembre 3g
Vanille 1/2 gousse
*Jeter l'eau de trempage
Mixer l'ensemble
Filtrer avec un sac à lait*

LAIT AU CHANVRE

Graines de chanvre décortiquées 100g
Gingembre 10g
Curcuma 10g
Eau de source chauffée 1L (ou filtrée)
Miel, poivre

*Mixer l'ensemble (sauf le miel et poivre)
Filtrer avec un sac à lait
Rajouter miel et poivre suivant le goût.*

PÂTÉ D'OLÉAGINEUX

Poivron 1 (ou tomate, concombre, fruits...)
Eau de Quinton qq cl (ou eau de source)
Gingembre et/ou curcuma, ail... (tremper 2h)
Noix de cajou (tremper 10h)
(ou graines de tournesol...)
*Mixer le poivron et l'eau
Rajouter les aromates et mixer 1 coup
Rajouter les oléagineux (jeter l'eau de trempage) et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène
Vous pouvez rouler ce pâté dans une feuille de salade, de nori...*

SAUCE D'OLÉAGINEUX

Noix de cajou (tremper 10h)
(ou graines de tournesol, courge...)
Eau
Poivron (courgette, betterave...)
Epices (ail, curcuma, piment, cumin...)
Ou **Fruits** (bananes, raisins secs, cacao...)
Ou **jus à l'extracteur**

*Mixer l'ensemble sans l'eau de trempage
Trempez et dégustez les légumes (ou fruits) de votre repas...*

Quelques règles pour les jus

Règle 1 : garder les proportions suivantes 70% de légumes et 30 % de fruits maximum ou pas de fruits si vous le souhaitez (mettre un citron pour que les légumes passent mieux).

Les fruits peuvent faire monter la glycémie de manière excessive surtout si vous y êtes sensible et fatiguer le pancréas (hypoglycémie, diabète...) Pour cela baisser les quantité de fruits.

Pour ma part, étant dans ma jeunesse hypoglycémique, j'ai gardé une petite quantité de fruits au début afin de me familiariser avec les légumes. Progressivement je les ai supprimé et j'ai trouvé cela beaucoup plus digeste et confortable. Je les ai réintégré pour mon fils, mais je n'en ressens pas vraiment l'envie d'en consommer. Je pense que cela est lié à mon alimentation déjà très frugivore ;) !

Règle 2 : rester simple dans les éléments à mélanger. Plus il y a de mélange, moins l'assimilation est efficace. En revanche, changez de recette régulièrement pour que le corps ait à disposition tous les éléments dont il a besoin et ainsi éviter les déséquilibres en minéraux et vitamines (carence/excès).

Règle 3 : boire aussi lentement que si on consommait ces mêmes aliments brut par la mastication. Boire beaucoup de liquides augmente la dilution des sucs gastriques et du plasma sanguin, surtout si on consomme déjà beaucoup de cru. Frilosité, fatigue, moins bonne digestion, ballonnements peuvent être le signe d'une consommation trop rapide et/ou excessive.

De plus, consommer en grande quantité n'aide en rien à assimiler beaucoup de minéraux, c'est une fausse idée, et c'est même le contraire ! Mieux vaut de petites doses régulièrement.

Aussi, étant donné la concentration élevée en minéraux des jus (les fibres sont extraits), l'intestin n'a pas la capacité de gérer cette charge aussi rapidement. Pour cela prendre une paille ou commencer ses premiers jus à la cuillère ! Les dosages : 50 cl /jour en 3 ou 4 fois. Au delà, les surplus partent dans les urines !

Un vieil adage dit : boire ses aliments et mâcher ses boissons. De plus, en mâchant les liquides, vous préparez la digestion enzymatique.

Règle 4 : un jus se boit le plus frais possible (sorti de l'extracteur et non du frigidaire) pour en garder tous les nutriments. Sinon, ils s'oxydent. La température du frigidaire a aussi tendance à altérer la qualité des vitamines.

Si toutefois pour des raisons pratiques vous souhaitez conserver votre jus au réfrigérateur pour éviter d'en refaire le lendemain par exemple, gardez-le soit dans une bouteille hermétique spéciale, ou vous pouvez ajouter un citron pour le conserver 24 h maximum, le citron conserve.

Règle 5 : Choisissez un extracteur adapté à vos besoins. Le prix est un critère mais aussi la forme.

Un extracteur horizontal sera plus performant avec les aliments fibreux (plantes vertes, orties, blettes, céleris, épinards...) ainsi que les laits d'oléagineux. Son montage et nettoyage est peut-être un peu plus long et il prend un peu plus de place dans la cuisine.

Un extracteur vertical sera plus étudié pour les morceaux plus durs tel carottes, betterave, pommes... et les agrumes. La gravité aidant à la sortie des liquides. Il gère sans soucis les feuilles vertes mais plus les fibres sont longs et durs, plus il force. Pour cela, couper davantage les aliments. Il encombre moins et est plus facile à nettoyer.

Le rendement dépend surtout de sa qualité.

Personnellement je possède les 2, depuis environ 10 ans.

Aucun des deux ne m'a posé soucis. J'ai investi dans un Yden horizontal (la marque ne fabrique plus ce modèle) et un Kuvings vertical. Leur rendement est indiscutable !

Pourquoi des jus à l'extracteur ?

Les jus achetés sont stérilisés, donc aucune vie bactérienne. Beaucoup de vitamines sont éliminées et certains minéraux changent leur structure.

Par exemple, le calcium qui est « **bio-disponible** » (dans les végétaux brutes, natifs ou crus), l'est sous une forme dite « **organique** ». Avec une cuisson ou autre procédé chimique, il se transforme en calcium inerte dit « **minéral** » et s'accumule dans les tissus car le corps n'est pas en mesure de l'éliminer correctement.

C'est de cela dont il est question lorsque l'on parle d'**alcaliniser** le corps (faire baisser l'acidité) par des diètes ou régimes spécifiques. C'est consommer des produits chargés d'éléments « vivants » et ce n'est pas le point fort de l'alimentation moderne que l'on nous propose !

Les jus du commerce sont dépourvus de charges **électromagnétiques**. C'est cette charge qui apporte une information aux cellules de notre organisme et qui lui permet d'exprimer à plein potentiel sa force « vitale » innée, **la vitalité, l'énergie vitale**, le **qi**. C'est de cette nourriture dont les cellules ont besoins. C'est l'énergie de la Terre.

Aussi, une bonne part des pesticides, fongicides... sont contenus dans les fibres. En 50 ans, les produits du commerce ont perdu 70 % de leur qualité nutritionnelle ! Impensable !

Si vous le pouvez, achetez bio, même si, nous le savons, le 100% bio n'existe plus (la pollution est omniprésente). Vous aurez tout de même plus de nutriments et un goût incomparable. Ou cultivez vos propres produits ! A ce stade c'est du luxe ;) !

Prendre conscience que consommer des jus régulièrement vous permet de réveiller vos **papilles** qui sont endormies par une alimentation raffinée, sucrée et salée de manière excessive est primordial.

Avec une alimentation moderne, les récepteurs gustatifs s'atrophient et le cerveau en demande encore plus.

Vous allez redécouvrir la **vraie saveur des végétaux** et vous pourrez progressivement vous orienter vers une **alimentation vivante**, la plus brute et crue possible. Car c'est par cette alimentation que vous pourrez bénéficier d'un maximum de nutriments **physiologiquement assimilable** par les cellules.

Les jus sont alors une bonne solution pour effectuer une transition alimentaire.
On utilise aussi les jus pour réparer des intestins irrités, détoxifier, reminéraliser, alacaliniser le milieu cellulaire etc...

Les signes de détox :

Si vous consommez des jus, smoothies ...et que vous ressentez un certain inconfort dans les heures qui suivent, notamment si vous les consommez à jeun, soit vous allez trop vite (quantité), soit trop de mélanges. Ou alors ce sont probablement des signes de détoxification, du foie notamment : migraine, nausées, frilosité...à plus long terme : éruptions cutanées, nez qui coule...

Ce sont des signes de nettoyage oui, mais cela reste très peu courant et ne doit pas durer plus de 3 semaines. Utilisez les jus comme une pédale de frein/accélérateur si vous ressentez des effets gênants. Il existe une multitude de façon de varier les recettes. Vous allez progressivement avoir de la créativité. Ne restez pas toujours sur la même recette. Le corps pour stocker à besoin d'apports variés.

Osez tester les plantes sauvages qui ont de forts pouvoirs médicinales, les aromates et les épices : oseille, orties, feuilles de radis, ciboulette, ail, menthe, basilic, origan, coriandre, cannelle, cumin, piment, poivre...

Les alliacés ne passent pas : poireau, oignon, ail à haute dose... ils sont irritants pour les voix digestives.

Voici une liste des ingrédients les plus courants décrivant leurs effets sur l'organisme et leurs contenus nutritionnels :

Ail : vitamines C, B...soufre, potassium, calcium, magnésium...fer, zinc, manganèse, bore...antiseptique, dépuratif, vermifuge, anti-cancéreux, anti fongique... Fluidifie le sang, régule le cholestérol et la pression artérielle en renforçant les artères. Soutient fortement les fonctions de détox du foie.

Ananas : potassium, phosphore, calcium, sodium...manganèse, fer, cuivre, zinc...Vitamines C, B, A, caroténoïdes, acide citrique et malique, bromélaïne (complexe de plusieurs enzymes protéolytiques permettant un nettoyage des éléments non digérés stagnant dans le tube digestif.

Argile : Draine, apaise les muqueuses. Absorbe les toxines et certains métaux lourds. Stimule la reminéralisation.

Le pouvoir absorbant et l'intelligence de l'argile ont été démontrés par les travaux du Dr Jade Allègre. Elle peut être utilisé sur le long terme sous les conseils d'une personne avisée. Elle peut être puissante dans ses fonctions de détoxicification. Elle « aspire » à elle les éléments acides (chargés positivement, car elle est chargée négativement) dans le tube digestif mais pas que ! Et cela sans entrer dans le milieu interne. Toujours consommer en interne une argile surfine type montmorillonite ou illite, en poudre. Ne jamais utiliser des ustensiles en métal avec l'argile.

Prendre loin des repas car son pouvoir de liaison pourrait capter des minéraux que l'intestin n'a pas encore assimilés.

Avocat : Vitamines B, C, K, E, potassium, polyphénols, antioxydants, zinc, phosphore, fer, cuivre, magnésium, potassium... Riche en acides gras mono-insaturés bénéfique pour la santé cardiaque et qui équilibre le cholestérol.

Amandes : Faire tremper toute la nuit et jeter l'eau de trempage avant consommation (les anti-nutriments ne doivent pas être consommés). Si votre blinder n'est pas assez puissant pour ce genre de graine, passez les à l'extracateur pour n'en récupérer que le lait. Vous pouvez garder la poudre restante pour la confection de gâteaux par exemple.

Basilic : Tonique doux du système nerveux. Riche en linalol et eugénol. Anti-inflammatoire digestif et nerveux. Soutient le microbiote.

Betterave (rouge) : Vitamines A, K, B, C, E...magnésium, calcium...fer, cuivre, manganèse... Elle a un fort pouvoir antioxydant (lutéine, zéaxantine...). Sa teneur élevée en bétalaïne lui confère ses pouvoirs de décongestion du foie. Elle stimule la production des hormones prégnénolone, cortisol, testostérone, oestrogènes...Elle nettoie le sang et optimise la micro-circulation.

Elle favorise la santé oculaire, la performance sportive, et la réduction des risques de cancer. Si nausée, c'est que l'effet détox est trop fort, réduire la dose, couper à l'eau...

Dans le cancer notamment du foie, associé à une hygiène de vie spécifique, le jus de betterave soutient les fonctions de régénération sans contestation.

Carotte : Vitamine A, C, E, B9...caroténoïdes, flavonoïdes... Elle est anti-inflammatoire notamment pour les intestins fragiles sous forme de jus. Elle possède aussi des propriétés anti-cancer. Bénéfique pour la peau, la vision, les muqueuses, l'immunité. Elle est assez proche de la patate douce.

Céleri branche : Sodium organique, potassium, calcium, magnésium, silice, rafraîchi. Décongestionne foie et reins. Bon pour les fatigues chroniques, sans excès !

Chanvre : contient toutes les vitamines et tous les minéraux indispensables en grande quantité. Les graines de chanvre sont composées de 45% d'huile, 35% de protéines et 10% de glucide. Une fois broyées, l'huile est extraite. Les protéines restantes qui constituent la poudre de chanvre vendue dans le commerce sont réputées pour être hautement digestibles. Elles contiennent les 8 acides aminés essentiels notamment L-tyrosine et arginine. Ainsi qu'un rapport oméga 6 / 3 idéal

(3/1). Bénéfique pour l'immunité, les fonctions rénales, c'est un allié pour une nutrition en profondeur et une résistance à l'effort. Comme c'est une plante, attention à vérifier si il n'y a pas d'allergies. Si ballonnements ou autres gênes réduire les doses.

Charbon végétal activé : Un peu comme l'argile, le charbon végétal absorbe des gaz, des toxines, des métaux légers et des produits fermentescibles pour les évacuer via les selles. Attention aux constipés chroniques.

Chou : tous les légumes de la famille des crucifères : chou rouge, chou blanc, chou frisé, chou rave ou de bruxelle, brocoli, chou fleur ou romanesco, chou kale, radis, navet...Vitamines C, E, A, K, B, calcium, antioxydants puissants, soufre, chlorophylle...Bénéfique pour tous les systèmes du corps (circulatoire, endocrinien, immunitaire, éliminatif, digestif...) et particulièrement pour les fonctions hépatiques et rénales. Ils apportent alors une protection notable pour beaucoup de pathologies.

Choucroute (jus fait maison ou bio) : apporte des bactéries lacto-fermentées. Rééquilibre la flore intestinale de manière progressive. Permet d'apporter des probiotiques naturellement, si ceux-ci sont tolérés par vos intestins. Toujours commencer par des petites doses.

Citron vert (avec peau si bio) : Vitamine C, flavonoïdes, huile essentielle (peau). Active le nerf vague. Draine le foie, stimule la bile. La peau contient une huile essentielle. Pour cela vous pouvez la passer dans l'extracteur en petite quantité. Celle-ci possède un fort pouvoir astreignant et soutient les fonctions hépatiques.

Tous mes agrumes apportent des tanins, activent la circulation sanguine et lymphatique, nettoient les déchets stockés.

Clémentine : Potassium, vitamines B, C, calcium, caroténoïdes, pectine, eau. Les flavonoïdes ont des propriétés anti-inflammatoires. Les agrumes en générale préviennent des maladies cardio-vasculaires et du cancer.

Concombre : Silice, potassium, magnésium, soufre, chlorophylle, minéraux pour lutter contre les bactéries et co-facteur essentiels à l'eau EZ. Alcalinise, diurétique, décongestionnant, anti-inflammatoire.

Coriandre : mobilise les matières toxiques et certains métaux lourds et les élimine de manière progressive.

Curcuma : Anti-inflammatoire et antioxydant puissant, antibactérien, Fluidifiant sanguin. Attention toutefois à ne pas en consommer en excès. Certaines personnes ne le tolèrent pas. En association avec du poivre, il est en effet mieux assimilé par l'intestin (personnellement je n'ai jamais intégrer de poivre noir dans le jus et je ne le vous recommande pas ;).

Datte : Vitamines E, K, B...Potassium, fer magnésium, iodé, flavonoïdes, caroténoïdes...Les fibres insolubles gonflent dans l'intestin et facilite le transit et sont une bonne source de prébiotiques pour les bactéries bénéfiques....

Epinard : Chlorophylle, Vitamines A, C, e, K, B. Calcium, fer, potassium, magnésium, phosphore. Alcalinisante et oxygénante. Assainit le système digestif et stimule la production de globules blancs. La lutéine soutien la vision, le système immunitaire et régule l'inflammation. L'acide oxalique stimule le péristaltisme intestinal.

Fenouil : riche en anéthol. Soulage les ballonnements, spasmes intestinaux. Rafraîchi, facilite la production de bile. Calme les déséquilibres hormonaux (effet oestrogénique).

Gingembre : stimule la circulation hépatique et cérébrale. Soutient l'immunité. Nettoie le tube digestif, soulage le foie et facilite l'assimilation intestinale. Tonique du nerf vague. Effet réchauffant.

Graines germées : la graine en germination libère une quantité énorme de micro-nutriments. Vitamines, minéraux et oligo-éléments. Se sont des bombes nutritionnelles. Très simple à mettre en place à la maison, je suis toujours étonnée par les saveurs qu'elles apportent. Elles se consomment en salade mais aussi dans les jus !

Grenade : bombe nutritionnelle en vitamines, minéraux et surtout en anti-oxydants.

Fruit de l'anabolisme. Elle favorise la production des hormones de croissance (testostérone...)

Kaki : vitamine C, fer, potassium, manganèse, caroténoïdes (lycopène), fibres solubles très bonnes pour le transit.

Maca : vitamines C, B, calcium, magnésium, zinc, sélénium, macaïne. Elle renforce le système immunitaire et la vitalité.

Mâche : vitamine C, B, E, béta carotènes, fer, calcium, magnésium, potassium, phosphore, oméga 3. Effet positif sur le système nerveux, l'immunité et la santé cardio vasculaire.

Menthe : vitamines E, C, B...Calcium, cuivre, fer, magnésium...Antibactérienne, anti-inflammatoire, antioxydante, digestive, astringente...

Noix de coco : acides gras à chaîne moyenne, booste le métabolisme. Apporte de la densité aux jus et de l'onctuosité. Faites tremper la veille des copeaux de coco déshydratés ou hachez une noix de coco fraîche et ajouter la chair et son eau dans l'extracteur et mixer, lentement au début.

Orange : vitamines C, B9...calcium, potassium, magnésium...Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, digestif, peau et os. La membrane blanche située dans la peau a des actions bénéfiques sur le système lymphatique, vous pouvez l'intégrer dans les jus.

Pastèque : la peau contient de la citrulline, acide aminé efficace dans la détox des reins et la circulation. Diminue la charge glycémique du jus.

Patate douce : vitamines C, B, A, E...potassium, magnésium, calcium...zinc, cuivre, manganèse, polyphénols. Prévient l'hypertension et l'inflammation.

Persil : chlorophylle, magnésium, phosphore, potassium, calcium, vitamine C et K. Diurétique, carminatif, emménagogue, fébrifuge, hypotenseur et fluidifiant. Le persil à la particularité de reconstruire les cellules des glandes surrénales (épuisés, carencés, frileux, anxieux...)

Pomme : vitamines C, B E, A...calcium, phosphore, potassium, fer, sélénium, zinc, polyphénols et flavonoïdes...Diurétique, elle régule le transit (pectine). L'acide malique qu'elle contient permet de ramollir les sels biliaires et d'être mieux évacués dans les intestins.

Psyllium blond : forme un gel qui nettoie les muqueuses de l'intestin, désenflamme et favorise ainsi la régularité du transit. Laisser gonfler dans l'eau 10 minutes, remuer, boire. Si une pâte se forme c'est que vous avez trop dosé. Le psyllium doit rester dilué dans le liquide.

Spiruline (et chlorella) : chélateur de métaux lourds (plus pour la chlorella), riche en protéines, en vitamines et notamment celles du groupe B, en iodé. Elle est également très complète au niveau des oligo-éléments. C'est un allié de premier ordre à intégrer dans l'hygiène alimentaire. Attention toutefois à ne pas surdosier surtout au début. Le foie pourrait se retrouver en surcharge car elle est très riche, concentrée et a un fort pouvoir détoxifiant.