

Évelyne **Baubeau**

# LES INCROYABLES VERTUS DES JUS DE LÉGUMES

Boostez votre santé et votre vitalité !

JouVence  
*poche*

# SOMMAIRE

<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
 <b>CHAPITRE 1</b>	
<b>Préparation des jus de légumes et recommandations.....</b>	<b>9</b>
Préparation et recommandations.....	11
Conseils de consommation et d'utilisation ...	15
 <b>CHAPITRE 2</b>	
<b>Les radicaux libres, le stress oxydatif, les antioxydants.....</b>	<b>17</b>
Les radicaux libres attaquent.....	19
Un équilibre délicat.....	20
Lutter contre le stress oxydatif et les radicaux libres.....	21
Ces antioxydants protégeraient de certaines maladies.....	23
 <b>CHAPITRE 3</b>	
<b>Qu'est-ce que la fermentation?.....</b>	<b>25</b>
Historique de la lacto-fermentation.....	27

## **CHAPITRE 4**

<b>Les jus de légumes</b> .....	31
Jus d'ail.....	33
Jus de basilic.....	45
Jus de betterave rouge.....	51
Jus de carotte.....	57
Jus de céleri branche.....	69
Jus de fenouil.....	77
Jus de persil.....	81
Jus de pissenlit (feuille).....	89
Jus de pomme de terre.....	97
Jus de radis noir.....	103
<b>Conclusion</b> .....	109
<b>Lexique</b> .....	111
<b>Sources</b> .....	127
<b>Coordonnées</b> .....	131
<b>Index des indications thérapeutiques</b> .....	133

## INTRODUCTION

Ce livre traite des jus de légumes, des légumes qui poussent dans votre jardin ou que l'on trouve aisément sur les étales des marchés bio.

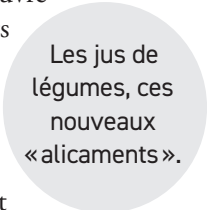
Nous verrons où les trouver, d'où ils proviennent et nous suivrons une partie de leur cheminement avant d'être transformés en jus.

Nous détaillerons, tout au long de ces pages, une partie de leur composition (vitamines, acides aminés, enzymes...) et surtout leurs bienfaits sur la santé.

Ces jus, qui devraient faire partie de notre quotidien pour la plupart d'entre nous, sont à notre portée, faut-il encore savoir les utiliser! Et surtout lequel ou lesquels consommer en fonction de nos besoins.

Mais la naturopathie ouvre grandes ses portes aux patients désireux de préserver leur capital santé ou de le retrouver!

Ces jus de légumes, ces nouveaux «aliments» dont nos ancêtres ne se privaient pas... sont à privilégier!



Les jus de légumes, ces nouveaux «aliments».

Et si nous sommes là aujourd'hui, c'est grâce à nos aïeux qui ont su puiser les ressources dans ces légumes si précieux, et en ont tiré les bienfaits durant des décennies...

Découvrons ou redécouvrons toutes les richesses  
des jus de légumes aux vertus, pour certaines,  
insoupçonnées...

# Chapitre 1

## **Préparation des jus de légumes et recommandations**

## Préparation et recommandations

La préparation de ces jus doit se faire, chaque fois qu'il est possible, 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.

Si nécessaire, 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 – avant d'être découpés en morceaux et pressés à froid.

Deux possibilités s'offrent à vous...

- **Préparer chez vous à l'aide d'une centrifugeuse électrique**, sans nul doute le moyen d'extraction individuel le plus commode et le plus rapide, uniquement la préparation de la quantité souhaitée, sachant que ces jus doivent

Les jus doivent être consommés rapidement.

toujours être consommés immédiatement – du moins dans les instants qui suivent.

Mes jus de légumes ont été confectionnés à l'aide d'une centrifugeuse classique Moulinex®, que beaucoup d'entre vous possèdent déjà, ou un modèle similaire. Le résultat de ces jus est satisfaisant, mais la manière optimum pour réaliser des jus d'une qualité inégalable est d'utiliser un extracteur de jus plutôt qu'une centrifugeuse. La vitesse d'une centrifugeuse est de l'ordre de 1 000 à 1 500 tours/mn voire plus, alors que l'extracteur de jus tourne à environ 100 tours/mn ce qui évite de chauffer les vitamines, les enzymes, de générer un taux d'oxydation important. La pulpe rejetée retient encore une petite partie de jus qui sera alors gaspillé.

Contrairement à la centrifugeuse classique, l'extracteur de jus Mastone® (très bon rapport qualité/prix) a un rendement supérieur en quantité ainsi qu'en qualité. Grâce à une lente extraction (75 à 80 tours/mn) l'élévation de la température est limitée. De nombreux



éléments sont alors préservés tels que la chlorophylle, les enzymes, les vitamines sans oublier les oligoéléments.

- **Les acheter tout prêts en vous assurant de leur authenticité et de leur qualité.**

Le mieux et le plus sûr est de les prendre **dans les parapharmacies, dans les magasins diététiques** ou chez certains **laboratoires** qui offrent des jus extraits à froid à partir de légumes issus de culture biologique et préparés sans aucun agent de conservation de manière à leur conserver l'ensemble des vertus nutritives et médicinales (le plus souvent sous forme de flacons ou d'ampoules buvables), présentation qui vous permettra de pouvoir en bénéficier toute l'année avec la plus grande facilité.

### **Le petit plus**

Autre avantage très important des jus réalisés à l'aide d'un extracteur de jus, c'est l'absence de fibre. De ce fait, les nutriments présents dans les jus passent extrêmement rapidement dans le sang, en moins de vingt minutes. Il y a donc peu d'énergie consacrée à la digestion, énergie qui sera alors disponible pour nourrir les cellules en énergie vitale.

Sinon, il existe de nombreuses spécialités que vous n'aurez aucun mal à trouver dans les magasins de diététique ou chez certains laboratoires comme ESD (laboratoire Euro Santé Diffusion), Jerodia, Super-diet, Biolife soit seul, soit en association avec des produits complémentaires.

### **Bon à savoir**

Sachez, toutefois, qu'il vaut mieux toujours **consommer ces jus sous leur forme naturelle sans aucune adjonction.**

Si vous ne faites pas les jus de légumes vous-même, vous pouvez acheter des jus lacto-fermentés ou non fermentés.

**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.

## Conseils de consommation et d'utilisation

→ Ces jus de légumes peuvent être pris par **voie orale** :

- **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 selon vos habitudes et votre emploi du temps. Par exemple : un jus de radis noir ne sera pas forcément toléré le matin, mais s'il est pris le soir, il sera mieux accepté (à adapter en vue d'une personnalisation de la supplémentation et donc en fonction du terrain de la personne) ;
- **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).

Enfin, **les quantités à prendre sont variables suivant les jus**. Il va de soi que vous ne prendrez pas la même quantité de jus d'ail ou de persil que de jus de pomme de terre ou de carotte.

Il est toujours préférable de se faire conseiller lors d'une visite chez un praticien en naturopathie.

→ Ces jus de légumes peuvent être aussi utilisés par **voie locale externe**, en application, massage, friction, badigeonnage, compresse, etc., là encore au regard de chaque personne, le praticien vous conseillera au cas par cas.

Les jus de légumes représentent une forme de préparation alimentaire simple, pratique, facile et agréable à prendre, qui est bien trop souvent oubliée. Ces jus **méritent vraiment d'être davantage privilégiés dans notre alimentation quotidienne** pour bien et mieux nous porter. Nous vous recommandons d'y penser dès demain...

### **Bon à savoir**

Deux à trois verres de jus de légumes par jour permettent de basifier le terrain de la personne. Ils sont un bon complément à la supplémentation conseillée par le praticien afin de maintenir le terrain en équilibre (homéostasie).