

Les Jus

De légumes et de Fruits



758. Que les fruits figurent sur votre table comme aliments faisant partie du menu. Les jus de fruits, associés au pain, seront hautement appréciés. Des fruits mûrs, sains et savoureux, sont des aliments pour lesquels nous devons remercier le Seigneur, car ils sont bénéfiques à la santé.

– *Lettre 72, 1896. CNA 525.1*

Le fait maison est en plein boom... Il semblerait que de plus en plus de personnes redécouvrent et apprécient de nouveau le « fait maison ». Redécouvrir toute la saveur des aliments frais sans additifs ou sans conservateurs, quel régal !

Les jus sont diurétiques de part leur richesse en potassium et en flavonoïdes. Ils sont alcalinisant malgré leur acidité, c'est à dire qu'ils réduisent l'acidité du sang et des tissus. Ils sont minéralisants par leur richesse en minéraux et pour finir ils sont tonifiants par leur teneur en sucres et en vitamines. Les jus de fruits et de légumes crus peuvent posséder les mêmes propriétés médicinales que les plantes. Dans les jus fraîchement pressés sont conservés toutes les propriétés de l'aliment.

Attention, même un bon jus de fruits ou de légumes ne remplacent pas l'eau. Il convient à tout un chacun de boire quotidiennement suffisamment d'eau pour bien hydrater son corps et pour lui assurer un bon fonctionnement .

En effet, l'eau est la seule boisson indispensable et qui étanche la soif ! La santé se détériore progressivement quand l'apport d'eau est insuffisant. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, car cela signifie que le corps est déjà déshydraté. On comprend donc, que boire de l'eau est indispensable pour être en bonne santé physique. Le fait de boire suffisamment d'eau permet entre autre d'obtenir un sang moins épais et d'éviter les risques de thrombose (caillots sanguins etc), et de permettre aux reins de bien fonctionner.

Les jus de fruits ou de légumes lorsqu'ils viennent juste d'être pressés gardent toutes leurs propriétés médicinales, mais aussi leurs vitamines et leur sels minéraux. Les jus de fruits et de légumes apportent de l'énergie car ils sont riches en sucres.

Le pur jus de raisin est une boisson saine. — Manuscrit 126, 1903. Te 72.4
Le jus de pomme et le jus de raisin peuvent être mis en bouteilles et rester doux assez longtemps. Si on les emploie lorsqu'ils ne sont pas fermentés, ils n'auront pas un effet nuisible sur la raison. — The Review and Herald, 25 mars 1884. Te 72.5

Les enfants, les adolescents comme les adultes raffolent de boissons gazeuses, pétillantes, ou de jus de fruits. Et lors des courses, automatiquement dans le caddie se trouve un pack de jus industriel avec du sucre ajouté et bourré d'additifs et de conservateurs.

Quelles sont les valeurs nutritives de ce type de boissons ?

JUS	APPORT
Boissons aux arômes de fruits	Presque toutes contiennent du gaz carbonique, on les appelle boisson gazeuse. Elles n'ont aucune valeur nutritive. Elles apportent du sucre.
Boissons au cola	Elles contiennent du sucre ou des édulcorants chimiques, du gaz carboniques (bulles), divers extraits végétaux, de l'acide phosphorique et de la caféine. Elles constituent une boisson peu saine et avec de nombreux inconvénients pour la santé. Elles sont particulièrement déconseillées pour les enfants et pour les personnes souffrants d'insomnie et de maladies cardiaques compte tenu de leur teneur en caféine.
Boissons toniques	Ce sont des boissons gazeuses et sucrées qui contiennent des extraits de fruits et une petite quantité de quinine. La quinine est un alcaloïde extrait du quinquina qui fait baisser la fièvre et est antipaludique, ces boissons sont tonifiantes. Elles ne contiennent pas de caféine ni d'acide phosphorique.

Les calories d'une canette de soda

Une canette de soda au cola ou aux arômes de fruits de 330 ml, édulcoré avec du sucre, contient près de 35g de sucre, qui apportent 140 calories comme :

- 55 g de pain.
- 400 ml de lait écrémé
- 2 pommes moyennes.

Les calories fournies par le soda sont vides elles ne disposent pas des vitamines et des minéraux indispensables au bon fonctionnement du corps humain. C'est pour cela qu'elles favorisent l'obésité et altèrent le bon fonctionnement de notre organisme.

Les inconvénients des sodas

1. Ils **n'étanchent pas la soif** : A cause de leur teneur en sucre et d'autres substances chimiques,

beaucoup de sodas laissent une sensation de désir de plus de liquide dans la gorge, qui en réalité augmente la sensation de soif.

2. **Calories vides** : Les sodas édulcorés avec du sucre apportent des calories suffisantes, mais vides. Pour que le sucre du soda se transforme en énergie, il a besoin de vitamines du groupe B et des minéraux. Comme ils sont absents dans les sodas, l'organisme pour les obtenir puise dans ses propres réserves et s'appauvrit. Dans le cas où l'on ne fait pas d'exercice le sucre se transforme en graisse.
3. **Irritation de l'estomac** : L'action digestive des boissons gazeuses est accompagnée d'un certain degré d'irritation et d'inflammation de la muqueuse stomacale. Son utilisation est déconseillée en cas de gastrites, d'ulcère gastro-duodénal et de troubles digestifs.
4. **Carries** : La combinaison de sucre et des acides phosphoriques ou autres est très agressive pour l'émail des dents.
5. **Décalcification** : Plusieurs acides, parmi lesquels l'acide phosphorique sont utilisés comme additifs dans les boissons au cola. L'acide phosphorique provoque une acidification du sang, que l'organisme essaie de neutraliser en libérant du calcium et d'autres minéraux des os. C'est pourquoi les boissons au cola ont une action décalcifiante et sont particulièrement déconseillées en cas de rachitisme et d'ostéoporose.
6. **Allergie** : Les nombreux additifs des sodas peuvent être la cause d'allergies qui se manifestent par des éruptions cutanées, des maux d'estomac et troubles digestifs, une irritabilité et hyperactivité.
7. **Calculs urinaires** : La consommation habituelle de soda au cola augmente le risque de lithiase urinaire. Cela est dû au fait qu'elle favorise l'élimination avec l'urine de calcium substance qui forme la plupart des calculs urinaires.

Nulle part la Bible ne sanctionne l'usage du vin fermenté. L'eau que Jésus changea en vin aux noces de Cana était le pur jus de raisin. C'était ce "jus de la grappe" dont l'Écriture dit : "Ne la détruis pas, car il y a là une bénédiction!"
Tempérance 75.3

La connaissance des principes de la santé n'a jamais été plus nécessaire qu'aujourd'hui. Malgré le confort croissant et les commodités dont on entoure la vie moderne, malgré les progrès remarquables de l'hygiène et de la thérapeutique, le déclin de la vigueur physique et de la force d'endurance est alarmant. Ce fait est digne de fixer l'attention de tous ceux qui ont à cœur le bien-être de leurs semblables. CNA 529.1

Notre civilisation artificielle encourage des habitudes pernicieuses. La manière de vivre qu'elle impose et les excès qu'elle excuse diminuent peu à peu nos forces physiques et mentales. D'où la maladie, la souffrance, l'intempérance et le crime. CNA 529.2

Il est vrai que beaucoup de gens transgressent par ignorance les lois de la santé. Ils ont besoin d'être instruits. Mais le plus grand nombre pêche à bon escient, et devrait comprendre combien il est important de les observer. — Rayons de santé, 275, 276 (1905). CNA 529.3

Je te conduirais et t'introduirais dans la maison de ma mère ; tu m'instruirais, je te ferais boire du vin aromatisé du jus de ma grenade. Cantique 8.2.

Pour faire des jus de légumes ou de fruits, il est indispensable d'acquérir un extracteur de jus qui peut faire tant les feuillages que les fruits et légumes. Un extracteur est préférable à une centrifugeuse car il tourne à une vitesse plus lente, générant moins de chaleur, produisant des boissons plus fraîches et conservant un maximum des nutriments des aliments réduits en jus. Vous constaterez vous-même la différence car la pulpe est quasiment sèche, tout le jus du légume ou du fruit a été extrait.

En absorbant une partie de nos aliments sous forme de jus, nous allégeons notre système digestif mais nous consommons une plus grande quantité de nutriments essentiels, car la consommation de légumes ou de fruits en jus est largement supérieure à ce que nous aurions pu manger. Ces jus sont digérés très rapidement par notre organisme ce qui permet d'en ressentir les bienfaits immédiats.

• POUR LE TRANSIT ET LES INTESTINS

Jus d'ananas et de raisin vert

1/3 d'ananas frais, bien mûr, pelé et coupé en morceaux.
1 grappe de raisins verts.

Passer le tout à l'extracteur et vous obtiendrez environ 300 ml de boisson.

Ce jus aide à dégager l'intestin des éléments putrides qu'il contient et à dissoudre les matières grasses dans l'appareil digestif. Les raisins sont reconnus comme étant des stimulants pour le foie et les intestins.

Le Jus de Pomme

- 2 pommes.
- 2 poires.

Très efficace pour le nettoyage du foie. Ce jus a un effet diurétique, laxatif et digestif.

Le Jus d'abricot et de pamplemousse

- 5 à 6 abricots frais dénoyautés.
- 1 pamplemousse pelé (conservé le plus de peau blanche possible).

L'abricot prévient et traite la constipation, c'est un protecteur contre les affections intestinales, comme les diverticules. Le pamplemousse est tonifiant pour le système digestif, diurétique et antiseptique.

Le Jus d'Épinard

- Épinard (il faut beaucoup d'épinard).
- 2 carottes.
- ½ citron à presser

Passer le tout à l'extracteur puis presser le citron dans votre jus.

Jus de betterave, carotte, fenouil

- ½ betterave.
- 2 carottes.
- ½ fenouil.
- 1 pomme (facultatif).

La carotte est le légume qui aide pour les problèmes d'intestin et de tout l'appareil digestif. Ce jus aidera pour les ballonnements, les gaz. Il est possible de n'utiliser que la carotte puis de presser un peu de jus de citron pour favoriser une meilleure assimilation de la vitamine A.

Jus de Pomme de terre

- 4 pommes de terre.
- 1 carotte (facultatif).

Ce jus aidera pour les problèmes d'hyperacidité et d'aigreur d'estomac. Il est possible d'y ajouter également du céleri ou du poireau.

La pomme de terre fraîchement récoltée est plus riche vitamine C qu'une orange. Ne jamais consommer des pommes de terre vertes car elles produisent une substance toxique qui se développe sous l'effet de la lumière. Ce jus n'est pas pour les diabétiques car indice glycémique trop élevé.

• POUR LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Le Jus de Chou - Carotte

- 1 tranche de chou coupé en morceau.
- 2 carottes (si possible garder les fanes)

Passer le tout à l'extracteur. Vous obtiendrez environ 250 ml de jus.

Ce jus stimule le système immunitaire. Il renforce les anticorps et aide à combattre les infections bactériennes et virales.

- **POUR LE FOIE**

Jus de radis noir : pour le foie et la vésicule.

Jus de persil : pour les calculs biliaires.

Jus de citron : pour le foie.

Jus de pamplemousse : pour le foie.

- **POUR LE TONUS**

Jus de betterave, carotte, concombre

- 2 carottes.
- 1/3 concombre.
- 1 petite betterave.
- 1/2 citron.

Passer le tout à l'extracteur sauf le citron que vous pressez vous-même.

Ce jus nettoie l'organisme des toxines qui nuisent à notre vitalité, il soutient le système immunitaire, stimule les fonctions du foie, de l'intestin et des reins. Il soigne naturellement le rhume ou les symptômes de la grippe.

- **POUR L'APPAREIL RESPIRATOIRE**

Jus de banane

- 3 à 4 bananes bien mûres.

La banane peut être utilisée également contre la diarrhée. Ce jus sera très épais. Mais il sera efficace contre la toux.

Jus de betterave – carotte - concombre

- 2 carottes.
- 1 betterave.
- 1/2 concombre.

Ce jus aidera à lutter contre la toux, mais est également efficace pour l'intestin.

- **POUR L'ALLERGIE**

- Carotte – radis (*de quoi obtenir un verre de 250 ml – attention les radis ça pique !*).
- Carotte – betterave – concombre – radis (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).

- **POUR L'ANEMIE**

- Carotte – épinard (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carotte – betterave (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carotte – betterave – persil (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carotte – betterave – chou kalé (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).

- **POUR LE DIABETE**

- Haricots verts 2 à 4 fois par jour (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carottes – épinard (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carottes – laitue – choux de Bruxelles – haricots verts (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).

Être modéré lorsque la carotte est utilisée car elle est sucrée et peut élever la glycémie.

- **POUR PURIFICATION DU SANG**

- Jus de pommes – deux fois par jour.
- Carottes – betterave (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Épinard – betterave – 2 fois par jour (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).

- **POUR L'HYPERTENSION**

- Carottes, épinard (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carottes, betterave, concombre (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).
- Carottes, céleri, épinard et persil (*de quoi obtenir un verre de 250 ml*).

TABLEAU DES JUS DE LÉGUMES

Légumes	Bienfaits	Remarques
Betterave	Un des meilleurs jus pour aider à reconstituer le nombre de globules rouges en cas d'anémie et pour améliorer l'état du sang de manière générale. Particulièrement bénéfique pour les femmes ayant des troubles menstruels. Le jus de feuilles de betterave est réputé pour avoir des propriétés hormonales (œstrogènes) et est utilisé pour aider les femmes lors de la ménopause. Les minéraux dans le jus de betterave en font un excellent nettoyant pour le foie, les reins et la vésicule biliaire.	Trop fort pour être bu seul sauf en très petites quantités mais tout à fait buvable mélangé avec d'autres jus tel que le jus de carottes.
Chou	Excellent « nettoyeur » des muqueuses de l'intestin, le jus de chou est particulièrement bon pour traiter les ulcères d'estomac et la constipation. Il est aussi efficace contre les infections des gencives. Le jus a tendance à provoquer des gaz parce qu'il libère des matières en putréfaction dans l'intestin.	Un jus au goût fort que l'on peut boire seul mais il est préférable de le boire avec un autre jus.
Carotte	Les bienfaits du jus de carottes sont incroyables. Il aide à la digestion, il est un tonique pour les glandes endocrines, un nettoyant pour la peau, bon pour les yeux, il peut dissoudre les ulcères cancéreux ou non. Il est utile pour combattre l'infection et pour calmer le système nerveux tout en apportant de la vitalité et une sensation de bien-être.	Ce jus peut être bu en grande quantité. Il contient de nombreuses vitamines et essentiellement de la vitamine A. Le jus de carotte est une bonne base pour les autres jus de légumes.
Céleri en branches	Ce jus est essentiel pour éliminer les déchets qui s'accumulent et qui encrassent les tissus de l'organisme, produisant des maladies telles que l'arthrite, les varices, les calculs rénaux, les maladies coronariennes etc. Le céleri est riche en sodium organique qui est le compagnon du potassium, essentiel pour maintenir un bon équilibre des fluides de l'organisme. Il contient aussi du calcium et d'autres minéraux qui aident à rétablir l'équilibre du système nerveux.	Agréable en association avec les jus de carottes. Ensemble, les deux constituent une boisson équilibrée au point de vue minéral. Pensez à utiliser également les fanes des carottes et les feuilles de céleri.

Légumes	Bienfaits	Remarques
Concombre	Excellent diurétique naturel, le concombre favorise la pousse des cheveux à cause de sa haute teneur en soufre et en silicium. C'est un bon régulateur de la pression sanguine à cause de sa teneur généreuse en potassium et il soulage les rhumatismes en chassant l'acide urique de l'organisme.	Le jus a une action rapide et est idéal pour nettoyer l'organisme, particulièrement après un repas trop salé. Bonne association avec la carotte et la betterave.
Laitue	Il est possible de faire du jus avec tout type de salades vertes et par la même occasion toutes sortes de feuilles vertes. La plupart sont très riches en fer, ce qui est bon pour le sang. Les feuilles vertes sont également riches en chlorophylle, excellente pour la santé. La laitue est un tranquillisant naturel efficace pour calmer l'estomac. Elle est aussi légèrement diurétique.	La laitue est bonne en combinaison avec d'autres légumes.
Persil	Bien qu'étant une herbe, le jus de persil pris en petites quantités (1 à 2 cuillères à soupe) avec d'autres jus est très bénéfique. Ce jus est bon pour les glandes surrénales et la thyroïde, pour maintenir le système génito-urinaire en bonne santé et pour soulager des problèmes de reins, il soigne les affections des yeux.	Ce jus doit être pris en petite quantité car il est très fort. Il est préférable de le combiner avec le jus de carottes et de céleri.
Épinards	Le jus d'épinard est probablement parmi tous les jus de légumes celui qui a le meilleur effet sur tout le système digestif. Non seulement il nettoie les intestins et guérit de la constipation mais il aide à soigner la paroi interne de tout l'intestin en particulier le côlon et l'intestin grêle. Son action est due tout particulièrement à l'acide oxalique. Contrairement à l'acide oxalique non organique que l'on trouve dans les épinards cuits et qui formes des cristaux nocifs, l'acide oxalique organique stimule les mouvements péristaltiques. Ainsi le jus d'épinards aide à accélérer la digestion en créant un temps de transit rapide pour les aliments et les déchets.	Le jus d'épinards peut être assez fort s'il est pris seul. Il vaut mieux le combiner avec d'autres jus de légumes. D'autres feuilles vertes sont riches en acide oxalique : les feuilles de bettes, de betteraves, de navets, l'oseille.

Légumes	Bienfaits	Remarques
Cresson	Exceptionnellement riche en soufre, le jus de cresson est un bon nettoyant intestinal et est utile, en combinaison avec d'autres jus, pour soigner l'anémie, les hémorroïdes et l'emphysème (maladie pulmonaire).	Il vaut mieux l'utiliser toujours avec d'autres légumes car pique et est très amer. Bonne combinaison carottes et épinards.

LGC  fiche écrite par C.M.E. juillet 2015 – sources – Green for Life Victoria
 Boutenko – Jus frais et de légumes – Chantecler – Then Natural remedies encyclopedia Vance
 Ferrell – Guide des aliments et de leur pouvoir curatif –Bibliothèque éducation et santé.