

LES JUS

JUS DE LÉGUMES



De l'or liquide pour votre bien-être ...

Riches en tous les phytonutriments qui sont indispensables au bien-être (dont les précieux phyto-stérols), les légumes frais sont au sommet des aliments-remèdes. Sous leur forme de jus frais, ils forment la base sûre du « fast-food » de la cuisine nature, le meilleur moyen pour échapper au piège de la malbouffe.

Les jus frais : pourquoi, comment ?

Le mécanisme de la digestion nous ferait perdre une bonne partie des nutriments des végétaux crus, alors que l'absorption sous forme de jus permettrait d'en optimiser l'apport. Certains spécialistes des jus estiment que vous bénéficiez alors de 92 % des valeurs nutritives puisque, la pulpe ôtée, presque plus aucun **effort de digestion** n'est nécessaire et que les jus sont absorbés et assimilés très rapidement. Essayez des jus de fruits/légumes un jour de réveil difficile ... l'effet est immédiat !

La préparation des jus peut sembler à première vue un peu laborieuse. Il faut prendre le temps de peler les fruits et légumes, il faut avoir la patience de nettoyer la centrifugeuse de toute la pulpe des fruits, il faudrait prévoir d'être à jeun pour mieux les assimiler et rester sans manger encore vingt minutes après le jus pour ne pas perturber la digestion ... Que de contraintes !

Il y a pourtant moyen de se simplifier la tâche.

- Si vous **lavez soigneusement** les légumes (bio, si possible) plus besoin de les gratter ou de les peler : zou, tout entiers dans la centrifugeuse. Il en va de même pour les fruits comme les pommes : trognon et peau compris (mais ôtez la mouche, riche en résidus de pluies acides). Voilà qui sera déjà beaucoup plus rapide, même si cela communique un petit goût un peu plus astringent puisque la peau est souvent amère. On verra plus loin que peler des légumes NON bio n'est pas une solution.
- On peut consommer les jus **à toute heure**. A jeun, comme le conseillent les maîtres à jus, c'est bien sûr l'idéal. Même si les théories sur la digestion optimale ont du vrai, quel dommage de se priver d'une telle bénédiction juste pour obéir à des règles qui ne sont probablement pas universelles. Tant pis si vous n'êtes pas à jeun pour une fois, tant pis si vous mangez votre petit-déjeuner juste après. C'est la triste loi des excès d'abondance : à trop posséder, on ne sait plus où donner de la tête.

- En revanche, pour la **vaisselle**, je n'ai pas de suggestion hors le lave-vaisselle. Que ce ne soit pas une excuse pour vous rabattre sur les jus de fruits et de légumes industriels. Outre leur composition voilée, ceux-ci subissent des traitements de conservation qui leur ôtent vitamines, minéraux et nutriments. Que reste-t-il à leur actif, alors ? Ce serait de l'eau bien chère. Si vous êtes l'heureux possesseur d'un extracteur polyvalent plutôt que d'une centrifugeuse, ce paragraphe ne vous touche pas. Vous vous êtes aussi garanti un atout de facilité par rapport aux centrifugeuses classiques: une telle facilité de nettoyage est incomparable.

Quels jus pour quel cas ? Les auteurs cités en bibliographie^{*1} dans les Annexes de ce livre indiquent que certains jus sont par exemple plus recommandés pour maigrir : carottes, épinards, betteraves (à mélanger en petites quantités) et concombres. Convaincue de la **subtilité du vivant**, je n'oserais être si catégorique. Je serais aussi plus prudente qu'eux, car même si cela s'avérait « dans le bon vieux temps », cela ne semble plus être aussi vrai aujourd'hui. Et enfin, gardez à l'esprit qu'un sujet fragilisé ne maigrirait pas avec ces jus tant qu'il n'aura pas rétabli le déphasage glandulaire à la source de ces maux et prises de poids.

Il est plus facile d'introduire des jus de FRUITS frais dans les premiers temps d'acclimatation familiale, mais ce sont les jus de LÉGUMES qui feront votre **bonheur cellulaire**. J'indique ci-après des recettes de jus qui ont trouvé grâce au sein de notre propre famille. Certains légumes seraient encore plus puissants au plan thérapeutique que ceux que j'ai choisis pour des raisons gustatives: radis, épinards, choux, herbe de blé, etc. Je les utilise dans quelques recettes des pages qui suivent, mais c'est plutôt pour la forme car nous n'arrivons pas à nous y faire, à la maison. Ces goûts sont trop forts. En annexe, je reprends des recettes plus « thérapeutiques » que les miennes (voir l'article sur Jason Vale). Je propose aussi dans les recettes une solution intermédiaire sous le libellé *Le Jus de la Voie du Milieu*.

^{*1} Pour compléter mon approche plus ménagère que la moyenne du monde des jus, je propose dans les Annexes une bibliographie en français et en anglais.