

# SANTÉ PAR LES BOISSONS

Jus, smoothies et infusions :  
guide pratique  
pour votre bien-être

DR. GEORGES D. PAMPLONA-ROGER



## Plan général

Au lecteur .....	5
Prologue .....	11

### Chapitre 1

#### Les boissons ..... p. 12

Description des différents types de boissons, de l'eau aux cocktails.

Que boire ? .....	14
Boissons saines .....	16
Eau .....	16
Jus et smoothies - 1 .....	18
Jus et smoothies - 2 .....	20
Jus et smoothies : l'utilisation de machines ..	22
Sucrer les boissons .....	24
Boissons à base de céréales .....	26
Laits végétaux .....	28
Laits végétaux .....	30
Lait de soja .....	30
Lait d'amande .....	31
Lait d'avoine .....	32
Lait de quinoa .....	33
Boissons sans alcool .....	34
Vin et bière sans alcool .....	34
Amers .....	35
Cocktails - 1 .....	36
Cocktails - 2 .....	38
Cocktails - 3 .....	40
Boissons présentant des inconvénients .....	42
Lait de vache .....	42
Sodas .....	43
Café, thé, maté et guarana .....	44
Boissons préjudiciables .....	46
Boissons alcoolisées .....	46

### Chapitre 2

#### Boissons pour chaque partie du corps ..... p. 48

Jus, smoothies, bouillons, infusions et autres boissons saines adéquates pour la prévention et le traitement des maladies les plus communes à chaque organe ou système du corps.

Boissons pour les yeux .....	50
Boissons pour le système nerveux .....	56
Boissons pour le système cardiovasculaire ....	76
Boissons pour le sang .....	92
Boissons pour l'appareil respiratoire .....	110
Boissons pour le foie .....	118
Boissons pour l'estomac .....	124
Boissons pour l'intestin .....	132
Boissons pour l'appareil urinaire .....	148
Boissons pour l'appareil reproducteur .....	156
Boissons pour le métabolisme .....	178
Boissons pour l'appareil locomoteur .....	194
Boissons pour la peau .....	208
Boissons pour le système immunitaire .....	216



## de l'ouvrage

### Chapitre 3

#### La cure *détox* ..... p. 226

Conseils pratiques pour mener à bien une cure de désintoxication ou dépurative à base de boissons saines.

Cure <i>détox</i> .....	228
Toxines .....	228
Nettoyage intérieur .....	230
Les quatre voies d'élimination .....	232
Quand la faire, et quand ne pas la faire ...	234
Bénéfices de la Cure <i>détox</i> .....	236
Modalités et variantes .....	238
Trois jours pour se désintoxiquer .....	240
Variantes de la Cure <i>détox</i> .....	242
Jeûne .....	242
Limonades .....	244
Bouillon dépuratif total .....	246
Infusions dépuratives .....	247
Cures de fruits .....	248
Compléments de la Cure <i>détox</i> .....	250
Traitements naturels accompagnants .....	250
Cure <i>détox</i> pour les cas particuliers .....	252
Désintoxication de la caféine .....	252
Désintoxication du tabac .....	254
Désintoxication de l'alcool .....	256
Désintoxication des pesticides et de métaux lourds .....	258

### Chapitre 4

#### Des boissons qui soignent ..... p. 260

Menus pratiques à base de boissons pour perdre du poids, sans risque pour la santé.

Cure de nettoyage hépatique .....	262
Cure de nettoyage intestinal .....	264
Cure alcalinisante .....	266
Charge acide .....	268
Alcalinisants et acidifiants .....	270
Cure antidiabétique .....	272
Cure pour la vue .....	274
Cure neuroprotectrice .....	275
Cure anticholestérol .....	276
Cure cardioprotectrice .....	277
Cure pour gagner du poids .....	278
Cure contre l'hypertension artérielle .....	279
Cure antiviellissement .....	280
Cure pour la beauté de la peau .....	282
Cure antiallergique .....	283
Cure immunostimulante .....	284
Cure anticancer - 1 .....	286
Cure anticancer - 2 .....	288

### Chapitre 5

#### Maigrir en buvant ..... p. 290

Conseils pratiques pour perdre du poids à base de boissons, sans risque pour la santé.

Maigrir avec des fruits .....	292
Boissons pour perdre du poids .....	294
Quelques jus amincissants .....	296
Aplatir le ventre .....	298
Remplacer les repas par des smoothies .....	300
Comment enrichir les smoothies .....	302
Thermogéniques .....	304
Jus « brule-graisse » .....	304
Infusions et suppléments « brule-graisse » ..	306
Épices « brule-graisse » .....	308
Cure d'amincissement .....	310
Conseils généraux .....	310
Aliments solides .....	312
Comment suivre la cure .....	314
Bénéfices de la cure .....	316
Vaincre la boulimie .....	318
Types de boissons à utiliser .....	320
Réduire son poids en trois jours .....	322

Épilogue .....	326
Synonymes et équivalents des ingrédients .....	329
Unités de mesure et abréviations .....	330
Apport journalier des nutriments .....	331
Index des boissons par maladies .....	332
Index des boissons par types .....	334
Index des boissons par ingrédients .....	336
Index des boissons par propriétés .....	340
Index général .....	346



# L'EAU

Aucune boisson ne calme la soif autant que l'eau fraîche et pure.

## QUELLE EAU BOIRE

• **L'eau potable** : Il s'agit d'une eau adaptée à la consommation humaine. Dans de nombreux pays, les lois relatives à la qualité de l'eau potable sont strictes – mais néanmoins significatives – qui interdisent certaines toxines comme l'arsenic, le plomb et le cyanure. Les effets toxiques d'une ingestion quotidienne de petites quantités de ces toxines présentes dans l'eau potable ont encore été bien étudiés.

• **L'eau alcaline ou ionisée** : Elle se traite l'eau potable par électrolyse ou par des procédés électroniques. Selon ses caractéristiques, son pH alcalin (environ 8,8) de ce type rend capable de neutraliser l'excès d'acidité dans le sang. On lui attribue des effets antioxydants et anti-âge. Il n'existe pas de preuves scientifiques pour confirmer ces affirmations.

• **L'eau filtrée** : L'eau potable passe à travers un filtre, habituellement en charbon actif, qui élimine les impuretés et les mauvaises odeurs.

Pour de nombreux jus, smoothies ou autres boissons...

## LAITS VÉGÉTAUX

### LAIT DE SOJA

Le plus populaire de tous les laits végétaux et le plus riche en protéines. Il est recommandé de consommer le lait de soja conditionné.

Le lait de soja est le plus nutritif de tous les laits végétaux. Ses protéines sont complètes et sa graisse saine grâce à son contenu en acides gras oméga-3.

#### Propriétés

- En plus de celles communes à tous les laits végétaux (p. 28), le lait de soja :
- contient 15 fois plus de fer que le lait de vache ;
- est souvent enrichi en calcium (celui conditionné), apportant la même proportion que le lait de vache (quelque 120 mg pour 100 ml). Il existe des marques élaborées avec du soja non transgénique ;
- ne contient pas d'hormones animales, contrairement au lait de vache actuel qui contient des estrogènes et d'autres hormones.

#### Nutritif et préventif contre le cancer

Le lait de soja est le seul des laits végétaux dont la valeur nutritive est comparable à celle du lait de vache, mais avec beaucoup d'avantages pour la santé. Il se distingue par sa capacité à prévenir les cancers du sein et de la prostate, particulièrement quand on en consomme dès l'adolescence.

- protège du cancer du sein et de celui de la prostate (deux des plus fréquents) et de l'ostéoporose ;
- ne favorise pas les allergies, l'asthme et la production de mucosités, comme le lait de vache.

## ÉCLAIRCISSEMENTS SUR LES PHYTOESTROGÈNES

- Bien que son nom puisse porter à confusion, les effets des phytoestrogènes ne sont pas les mêmes que ceux des estrogènes animaux.
- Les phytoestrogènes du soja ne favorisent pas le cancer, comme on le dit de façon erronée. Certains médias, mais, au contraire de celui-ci. De nombreuses recherches de laboratoire et études épidémiologiques sur des humains le confirment.
- Les isoflavones et autres phytoestrogènes ont été largement distribués dans les aliments végétaux. Toutes les semences ont plus ou moins grande quantité de ces substances. Si les phytoestrogènes sont dangereux, ceux qui en consomment en abondance ont des risques de cancer ; mais la science nous montre exactement le contraire.
- La majorité des études ne montrent pas l'usage alimentaire du soja comme facteur de risque des cancers humains.
- Les phytoestrogènes des semences ne sont pas cancérogènes. Les phytoestrogènes authentiques estrogènes du lait de vache peuvent augmenter leur consommation de prostate.
- Les femmes qui ont une consommation normale de soja ont une densité osseuse plus élevée que celles qui n'en consomment pas.



Chaque portion (verre ou tasse de 250 ml) contient

Calories	Sucres	Graisses	Graisses saturées	Sodium	Protéines	Fibres
131	9,7 g	4,2 g	0,5 g	0,12 g	8 g	1,5 g

Apprenez à connaître les caractéristiques des diverses boissons consommées au quotidien et découvrez lesquelles sont les plus appropriées pour vous.

## BOISSONS SANS ALCOOL

### VIN ET BIÈRE SANS ALCOOL

Alternatives saines aux versions alcoolisées de ces boissons.

Ceux qui ne veulent pas se passer de la saveur de certaines boissons habituellement alcoolisées, comme le vin ou la bière, peuvent aujourd'hui trouver des versions non alcoolisées de ces mêmes boissons.

#### VIN SANS ALCOOL

Le vin sans alcool est une alternative saine à la consommation du vin commun. Il est élaboré en éliminant l'alcool du vin fermenté. Le vin sans alcool diffère du jus de raisin, car il a été soumis à la fermentation et ne contient que très peu de sucre.

Il est clair que l'effet cardioprotecteur du vin n'est pas dû à l'alcool, mais aux polyphénols provenant du raisin. Le vin sans alcool, ou mieux encore, le jus de raisin, protège le cœur davantage que le vin et ne présente aucun des nombreux inconvénients.

#### Avantages

• Exempt des effets négatifs de l'alcool (destruction de cellules, augmentation du risque de cancer et dommages hépatiques, etc.).

• Contient le resvératrol et les polyphénols, qui agissent de la même manière que ceux du vin avec alcool, le vin sans alcool réduit le stress oxydatif dans le corps et prévient l'artériosclérose ou le diabète.

#### SANGRIA SANS ALCOOL (P. 102)

Boisson méditerranéenne rafraîchissante et de morceaux de fruits.

#### LIQUEURS SANS ALCOOL

Généralement élaborées à partir de produits chimiques naturels et/ou artificiels, elles n'ont aucune propriété médicinale et sont simplement libes d'alcool.

## BLOODY MARY

Le nom de ce cocktail, « Mary la sanglante », provient de la reine Marie I d'Angleterre (1516-1558), connue sous le nom de Marie Tudor, nièce des Rois Catholiques d'Espagne. La reine Mary fut tristement célèbre pour avoir instauré le catholicisme romain en Angleterre, soumettant le pays à l'autorité papale et persécutant cruellement les protestants.

Le cocktail BLOODY MARY est une base de jus de tomate et de jus de citron. On peut y ajouter du poivre et du sel pour obtenir une boisson stimulante sans qu'il soit nécessaire d'ajouter du vodka.

#### Ingrédients (pour une coupe)

- 120 ml de jus de tomate
- 1 cuillerée de jus de citron
- 1 cuillerée de petite cuillère de sauce Worcestershire (ou de sauce soja)
- ¼ de petite cuillère de sel de table
- ¼ de Cayenne
- 2 glaçons

#### Élaboration

- Incorporer tous les ingrédients dans un verre et agiter.
- Servir dans une coupe adaptée à la coupe de celeri et d'une tranche de tomate.

#### Propriétés

- Apéritive
- Protection du cœur
- Anticancérigène
- Modéré en calories (environ 80 pour une coupe de 120 ml)

#### Gout fort

Le BLOODY MARY vierge (sans alcool) est une boisson au gout fort et stimulante, comportant toutes les propriétés du jus de tomate.



## BOISSONS PRÉSENTANT DES INCONVÉNIENTS

### LAIT DE VACHE

*Une boisson idéale pour les veaux.*



Le lait de vache est une des boissons les plus consommées dans les pays occidentaux. Sa valeur nutritive est très élevée. En effet ; il apporte 18 des 22 nutriments les plus importants.

Cependant, le fait que le lait de vache soit nutritif ne suffit pas à le considérer comme sain. Il n'y a aucun doute que le lait de vache soit recommandable pour les veaux. Il a été conçu pour eux. Et précisément pour cela, le lait de vache contient trois fois plus de protéines et environ quatre fois plus de calcium que le lait maternel humain.

Mais, aussi riche soit-il en nutriments, le lait de vache n'apparaît pas approprié pour les humains, et on ne peut le recommander comme boisson.

osseuses sont plus fréquentes chez les personnes qui consomment abondamment du lait de vache. De plus, les fractures, mais aussi les maladies cardiovasculaires, le vieillissement et la mortalité augmentent proportionnellement à la consommation de lait.

Ces inconvénients liés à la consommation de lait de vache ont été confirmés par une des plus grandes études réalisées dans le monde par le British Medical Journal. Elle a porté sur 100 000 personnes âgées de 50 à 70 ans.<sup>2</sup>

Comme d'autres recherches l'avaient déjà signalé, l'ingestion de lait de vache ne favorise pas la minéralisation des os, mais protège pas contre l'ostéoporose, au contraire : plus on en boit, plus grand est le risque de fracture osseuse.

<sup>2</sup> Michaëlsson K, Wolk A, Langenskiöld S, Basu S, Wilhelmsen L, Byberg L. Milk intake and risk of mortality in women and men: cohort studies. BMJ. 2014 Oct 11;349:g2532.

Des os forts

## BOISSONS PRÉSENTANT DES INCONVÉNIENTS

### CAFÉ, THÉ, MATÉ ET GUARANA

*Boissons avec caféine, un alcaloïde psychoactif particulièrement nocif pour les femmes enceintes et les enfants.*

Les boissons avec caféine font partie des plus consommées partout dans le monde, et elles jouissent d'une promotion appuyée par de grandes compagnies commerciales qui montrent les effets positifs du café et du thé. La réalité est qu'il s'agit de boissons présentant de nombreux inconvénients bien documentés, même si peu divulgués.

#### INCONVÉNIENTS DES BOISSONS AVEC CAFÉINE

Voici quelques-uns d'entre eux :

- troubles du sommeil ;
- gastrites et reflux gastro-œsophagien (aigreur d'estomac) ;
- anxiété et hyperactivité (particulièrement chez les enfants) ;
- arythmie cardiaque ;
- anémie (le café et le thé interfèrent avec l'absorption de fer non héminique) ;
- perte de calcium par l'urine ;
- troubles de la gestation ;
- dépendance physique et psychologique, probablement leur effet le plus indésirable, manifesté par :
  - la nécessité d'augmenter la dose pour obtenir les mêmes effets, ce qui est connu comme la tolérance ;
  - un syndrome d'abstinence en cas de suspension la consommation.

La sensibilité à la caféine dépend des facteurs héréditaires, ce qui explique pourquoi elle affecte plus certaines personnes que d'autres.

Pour toutes ces raisons, les boissons à base de caféine ne peuvent être considérées comme saines et, si on en consomme, ce devrait être de façon exceptionnelle, dans des cas très précis, mais pas de façon habituelle.

Il existe une **cure de désintoxication à la caféine** (voir p. 252), recommandée pour tous ceux qui consomment de la caféine, de façon habituelle.

#### LE CAFÉ

L'effet protecteur du café est dû aux polyphénols antioxydants qu'il contient, mais il ne se manifeste que lorsqu'on en boit au moins trois tasses par jour. Il n'existe aucune relation dose-réponse linéaire, à la différence de ce qui se passe avec les boissons réellement saines.

Mais il existe de nombreuses sources végétales antioxydantes, plus efficaces que le café et ne présentant pas ses inconvénients.

- Une tasse de café contient quelque 100 mg de caféine.

#### Effet subjectif

Sous l'effet du café, l'étudiant lit plus de pages et il lui semble avancer plus vite. En réalité, il retient et assimile moins de connaissances. On a précédemment qu'un secrétaire peut taper après avoir pris du café, mais aussi qu'il a d'erreurs.

#### Alternatives aux boissons à base de caféine

Le café, le thé, le maté et d'autres boissons à base de caféine n'apportent aucun bénéfice s'obtient d'autres boissons à base de plantes, comme celles-ci :

- malt (p. 26) ou chicorée (« ca ») ;
- thé rooibos (p. 306) : antioxydant, sans caféine, sans sucre, sans édulcorant ;
- infusions de plantes médicinales ;
- café décaféiné ;
- jus de fruits et de légumes.

## BOISSONS NÉFASTES

### BOISSONS ALCOOLISÉES

*Il n'existe pas une consommation minimum de l'alcool. Toute quantité a des effets néfastes sur la santé physique.*

Dès que Noé planta une vigne et se soula avec le jus fermenté du raisin, les boissons alcoolisées ont causé tout type de dégâts à l'humanité. Actuellement, nous savons que les boissons alcoolisées sont cause de :

- Cancers de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac et du sein, entre autres.

#### Aucune boisson alcoolisée n'est saine

La promotion du vin pour ses effets cardiovasculaires sains répond plus à des intérêts commerciaux qu'à des critères scientifiques.



- Cirrhose hépatique et
  - Accidents de la route.
  - Comportements violents
  - Troubles neurologiques
- L'unique conduite sûre est de ne pas boire d'alcool. Les nombreux risques ne sont en aucune manière bénéfiques attribués aux boissons alcoolisées comme le vin ou la bière.

#### ALCOOL ET CANCER

Alors que certaines études ont montré que des doses modérées de boissons alcoolisées ont un effet protecteur sur certains groupes déterminés de personnes, d'autres études ont montré que même à dose modérée, l'alcool augmente le risque de cancer.

Une des études qui ont clairement l'effet cancer augmenté par la consommation de boissons alcoolisées a été menée sur plus de 100 000 personnes originaires de huit pays différents. Les résultats montrent que la consommation d'alcool, de l'œsophage, de l'estomac, du colon, entre autres, sont significativement plus fréquents chez les buveurs. Cette étude, publiée dans le British Medical Journal<sup>1</sup>, il est précisé qu'il n'y a pas de niveau minimum de consommation pour diminuer le risque de cancer. On ne devrait donc pas recommander la consommation de boissons alcoolisées dans le but de réduire le risque de cancer cardiovasculaire. En effet, son rôle cardioprotecteur est annulé par les risques de cancer qu'il cause.

<sup>1</sup> Schüz M, Boeing H, Pischon T, et al. Alcohol consumption and the risk of cancer in eight European countries: a prospective cohort study. BMJ. 2011 Apr 7;342:d7548.

## BOISSONS PRÉSENTANT DES INCONVÉNIENTS

### LES SODAS

*Ils rafraichissent peut-être, mais n'ont pas la soif ni ne contribuent à la santé.*

Les rafraichissements, sodas ou boissons gazeuses sont élaborés à base de sucres raffinés comme le sirop de maïs (haut en fructose), colorants, extraits et gaz carboniques. Leur consommation habituelle est cause de divers effets indésirables parmi lesquels nous pouvons souligner :

- le diabète ;
- l'obésité ;
- les maladies rénales, particulièrement dans le cas des rafraichissements au cola<sup>1</sup> ;
- la basse densité minérale osseuse ;
- l'ostéoporose.

L'étude Framingham sur l'ostéoporose montre que les femmes qui consomment un soda à base de cola par jour, bien qu'il ne contienne pas de caféine ou de sucre, ont une densité minérale osseuse 5,4 % en dessous de celle des femmes qui boivent moins d'un de ces sodas par mois.<sup>2</sup> L'acide phosphorique que ces boissons contiennent est le principal responsable de son effet décalcifiant.

<sup>1</sup> Celec P, Behulak M. Behavioural and endocrine effects of chronic cola intake. J Psychopharmacol. 2010 Oct;24(10):1569-72. PubMed PMID: 19423611.

<sup>2</sup> Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. Cola, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Am J Clin Nutr. 2006 Oct;84(4):936-42. PubMed PMID: 17023723.

**Boire des sodas, un risque pour la santé**  
Il existe beaucoup de boissons rafraichissantes et saines. Nul besoin donc de recourir aux sodas à base d'ingrédients artificiels.





# Des boissons pour chaque partie du corps

Jus, smoothies, bouillons, soupes froides, infusions et autres boissons saines adéquates pour restaurer la santé de chaque organe, appareil ou système de l'organisme.

Le pouvoir curatif des aliments végétaux, particulièrement des fruits et des légumes, est bien connu. Cependant, il n'est pas toujours facile de les consommer entiers. Les transformer en liquide les rend généralement plus acceptables et plus faciles à ingérer.

De plus, les jus contiennent moins de fibres insolubles que les aliments entiers, ce qui facilite l'absorption rapide de vitamines et d'antioxydants. Chaque jus ou smoothie présenté dans ce chapitre est le résultat d'une combinaison idéale de fruits, légumes et semences. Les propriétés curatives de ces ingrédients se renforcent mutuellement pour traiter diverses maladies. De plus, on inclut aussi des soupes froides, des bouillons et infusions aux

**Il est permis de varier**  
Développez votre créativité en remplaçant l'un ou l'autre ingrédient ou en en ajoutant d'autres dans les boissons de ce chapitre. Les combinaisons possibles sont nombreuses et les résultats surprenants.

## BOISSONS POUR LE FOIE

### INFLAMMATION DU FOIE - 1

La surcharge de toxines, médicaments, alcool et graisses de mauvaise qualité peut être allégée par des jus de légumes et de fruits.

Jus

#### NETTOYANT HÉPATIQUE

Le foie est, avec les reins, l'organe chargé de filtrer nombre des toxines et substances étrangères qui circulent par le sang. L'alcool, les médicaments, les pesticides et autres contaminants doivent être inactivés dans le foie. La vie moderne et l'alimentation à base de produits traités supposent un travail supplémentaire pour le foie, qui peut finalement conduire à une inflammation pour cause de surcharge. La fatigue, le manque d'énergie et les éruptions de la peau sont certaines des manifestations de l'inflammation du foie.

Le foie est un filtre qui a besoin d'être nettoyé, et rien n'est meilleur pour cela que le jus NETTOYANT HÉPATIQUE. Le chou rouge comme la carotte et la pomme ont montré lors de recherches en laboratoires leur capacité à désintoxiquer et protéger les cellules du foie.



Smoothie

#### Propriétés

- Protectrice hépatique
- Désintoxicante
- Dépurative
- Antioxydante
- Immunostimulante
- Protège l'estomac
- Anticancérigène

#### Vitamines pour

Vitamine B1  
Vitamine B2  
Vitamine B6  
Vitamine B12  
Potassium  
Vitamine C  
Vitamine E  
Vitamine K

**Pour avoir un bon état d'esprit**  
Tous les ingrédients du nutritif et savoureux smoothie SOURIEZ, S'IL VOUS PLAÎT contribuent à vaincre les états dépressifs et à maintenir une attitude mentale positive.

Les boissons naturelles ont des propriétés pour la prévention et le traitement des maladies les plus courantes qui affectent chaque organe de notre corps.



#### INGRÉDIENTS

pour 2 portions d'environ 250 ml

- 4 tasses d'épinards (environ 30 g chacune)
- 5 carottes (environ 61 g chacune)
- 1 tasse de jus de myrtille (environ 250 g)

#### PRÉPARATION

- Passer les épinards et les carottes dans l'extracteur de jus.
- Ajouter le jus de myrtille et mélanger. Si vous ne disposez pas de jus, faites un smoothie avec une tasse de jus de myrtilles.

**Végétarienne**  
Totale

**Sans gluten**  
Adaptée aux personnes atteintes de la maladie cœliaque

**Diabète**  
Recommandée

**Allergie alimentaire**  
Sans précaution particulière

**Pouvoir antioxydant**  
7113 ORAC par portion (142 % de l'apport journalier recommandé)

**Charge acide (PRAL)**  
-4,38 mEq/100 g

## BOISSONS POUR LE SYSTÈME NERVEUX

### DÉPRESSION - 1

Ce que l'on boit ou mange influe définitivement sur l'état d'âme et sur la santé mentale.

#### SOURIEZ, S'IL VOUS PLAÎT

- Un état dépressif indique que le cerveau manque d'un apport abondant de nutriments de haute valeur biologique, comme ceux que l'on trouve dans le smoothie SOURIEZ, S'IL VOUS PLAÎT.
- Des vitamines du groupe B et la vitamine E, provenant des germes de blé et de l'amande.
- Le folate du jus d'orange.
- Les acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3 du lin.
- De plus, les myrtilles complètent cet extraordinaire assortiment de nutriments par leurs anthocyanines (pigments violets) neuroprotectrices.

Le smoothie SOURIEZ, S'IL VOUS PLAÎT tonifie le système nerveux et tout l'organisme par son contenu en fer, en calcium et autres minéraux indispensables pour un bon état d'esprit.



- Antioxydant
- Tonifiant
- Antidépresseur
- Nutritif
- Anticancerigène
- Alcalin

#### Vitamines pour

Vitamine C (69 mg)  
Vitamine B1 (0,3 mg)  
Magnésium (14 mg)  
Sélénium (11,7 µg)  
Vitamine B6 (0,3 mg)  
Folate (79 µg) ...  
Potassium (782 mg)  
Vitamine E (2,53 mg)  
Fer (2,61 mg) ...  
Zinc (1,64 mg) ...  
Vitamine B2 (0,177 mg)  
Niacine (1,931 mg)  
Calcium (114 mg) ...







BOISSONS POUR L'ESTOMAC

## ACIDITÉ DE L'ESTOMAC

Pour combattre l'acidité, il est préférable de prendre un demi-verre de jus antiacide plusieurs fois pas jour qu'un grand verre une seule fois.



Jus

### COUPE-FEU

Ceux qui souffrent d'acidité de l'estomac la décrivent comme une sensation de brûlure dans le creux de l'estomac qui, parfois, monte jusqu'à la gorge. C'est ce qu'on appelle en termes médicaux le *reflux gastrique*, normalement causé par une hernie de l'hiatus dans l'œsophage.

Le jus COUPE-FEU neutralise l'excès d'acidité dans l'estomac et, en plus, aide à fermer ce sphincter ou valvule qui sépare l'œsophage de l'estomac, pour que le jus gastrique acide ne remonte pas. En résumé, une bonne alternative aux médicaments chimiques utilisés habituellement pour combattre l'acidité.



#### Un demi-verre plusieurs fois pas jour

Le jus COUPE-FEU peut être pris à n'importe quel moment de la journée, lorsqu'on sent l'acidité dans l'estomac, mais il convient de le faire de façon régulière, de trois à six fois au cours de la journée.

Chaque portion (verre ou tasse de 250 ml) contient

Éviter l'acidité  
Éviter le café, les sodas



BOISSONS POUR L'APPAREIL URINAIRE

## INFECTIONS URINAIRES

Les smoothies et jus à base de canneberges préviennent la répétition des infections urinaires.

Smoothie

### CALMANT URINAIRE

Les bactéries qui causent généralement la majorité des infections urinaires ont la capacité d'adhérer à la couche interne de la vessie. D'où leur facilité à se répéter, donnant lieu à ces dérangeantes cystites à répétition.

Les myrtilles, bleues ou rouges (*cranberries* en anglais, et connues sous le nom de canneberges) ont la capacité de décoller les bactéries de la paroi de la vessie, contribuant ainsi à ce que l'infection urinaire ne se répète pas. De plus, le lait de coco contient des substances d'action antibiotique et renforce les défenses anti-infectieuses. Tout cela uni au citron, puissant antiseptique urinaire, fait du smoothie CALMANT URINAIRE un puissant remède efficace contre la cystite et autres infections de l'appareil urinaire.



#### Propriétés

- Antibiotique
- Immunostimulante
- Antianémique
- Antioxydante

#### Vitamines et minéraux pour chaque portion

	% d'apport journalier
Vitamine C (13,6 mg)	17 %
Fer (2,08 mg)	17 %
Magnésium (33 mg)	14 %
Potassium (197 mg)	12 %
Zinc (0,46 mg)	5 %
Vitamine B <sub>12</sub> (0,044 mg)	3 %
Vitamine B <sub>6</sub> (0,062 mg)	
Folate (16 µg)	



Smoothie



#### Pour lui et pour elle

Si les deux membres du couple qui désirent une descendance...



BOISSONS POUR L'APPAREIL REPRODUCTEUR

## INFERTILITÉ

Assurer l'apport de certains nutriments comme le sélénium et la vitamine E est fondamental pour la fertilité.

### UN PLUS UN ÉGALE TROIS

La fertilité a diminué chez l'espèce humaine ces dernières décennies. L'alimentation déficiente, la contamination chimique, les infections de l'appareil reproducteur sont certaines des causes.

Le sélénium est un oligoélément qui fait partie d'un important groupe de protéines antioxydantes. Chez l'homme, il intervient dans la maturation et la motilité des spermatozoïdes. Chez la femme, il favorise la maturation des ovules et le développement de l'embryon et du fœtus.

Le sélénium et la vitamine E sont les deux nutriments qui interviennent le plus dans les processus biologiques qui favorisent la fertilité. Le smoothie UN PLUS UN ÉGALE TROIS apporte ces deux nutriments, et surtout le sélénium dont la présence est souvent déficiente dans l'alimentation occidentale.

La noix du Brésil est l'aliment le plus riche en sélénium que l'on connaît. Deux noix apportent la quantité quotidienne recommandée de ce nutriment. L'avocat et les germes de blé sont de bonnes sources de vitamine E.



Végétarienne  
Totale



Sans gluten  
Adaptée aux personnes atteintes de la maladie coeliaque



Diabète  
Recommandée



Allergie alimentaire  
Attention au céleri



Pouvoir antioxydant  
1 448 unités ORAC  
par portion (29 % de l'apport journalier recommandé)



Charge acide (PRAL)  
-4,32 mEq/100 g



Cet ouvrage présente une façon pratique de désintoxiquer le corps par le biais de délicieuses boissons naturelles. De plus, la cure Détox peut être appliquée dans des cas spécifiques.

## CHAPITRE 3

# La cure détox

Appelée aussi cure dépurative, elle est la cure par excellence.



## LA CURE DÉTOX

### TROIS JOURS POUR SE DÉSINTOXIQUER

La CURE DÉTOX peut se faire durant trois jours consécutifs une fois par mois, ou durant un jour par semaine.

#### Jour 1

#### PETIT-DÉJEUNER

Jus de **pamplemousse** (p. 98)  
• Ingrédients : Pamplemousse blanc, jus.  
• 98 calories par portion de 250 ml.  
Active les enzymes chargées de la désintoxication du foie.



#### GOUTER DE L'APRÈS-MIDI

Infusion **Queue de cheval** (p. 247)  
• Ingrédients : queue de cheval (prêle).  
• Apporte très peu de calories.  
Favorise la production d'urine et l'élimination de toxines.



#### GOUTER

Jus **Super détox** (p. 96)  
• Ingrédients : carottes, pomme, céleri, citron.  
• 130 calories par portion de 250 ml.  
Favorise l'élimination de toxines causées de maladies.



#### DINER

Bouillon **Dépuratif total** (p. 246)  
• Ingrédients : céleri, brocoli, oignon, carotte, persil, ail.  
• Apporte très peu de calories.  
Alcalinise le sang et favorise ainsi la neutralisation et l'élimination des toxines de type acide.



#### DÉJEUNER

Soupe froide, **Gazpacho andalou** (p. 84)

• Ingrédients : tomates, concombres, poivrons, oignon, pain, ail, huile d'olive, sel de table, jus de citron.  
• 183 calories par portion de 250 ml.  
Riche en vitamines et phytonutriments qui nettoient le sang et évitent l'hypertension artérielle.



## VARIANTES DE LA CURE DÉTOX

### CURES DE FRUITS

En fruit entier ou avec des jus, on peut réaliser une CURE DÉTOX de façon agréable et sans avoir faim.

consistent en la prise de forme de smoothies, de un, deux ou trois jours is d'ingérer n'importe thie, jus ou fruit entier. devrait pas dépasser les us longues ne sont pas al et, dans tous les cas, s la supervision d'un

de cure de fruit sont les (voir p. 242). es les cures de fruits

fruits favorisent r l'urine. Par leur s neutralisent s, qui sont

• **amincissant** : manger ou boire un seul type d'aliment, dans ce cas les fruits, produit une monotonie comme dans toute monodiète ;

• **curative** : elles permettent de mettre l'accent sur les propriétés d'un type particulier de fruit ;

• **préventive** du cancer et du vieillissement précoce.



#### Les cures de fruit amincissent

La monotonie d'une monodiète dans ce cas à base d'un seul type de fruit, fait que l'on ingère moins de calories que dans un régime varié. Le résultat est une perte de poids remarquable.





CURE DÉTOX POUR LES CAS PARTICULIERS

## DÉSINTOXICATION DE LA CAFÉINE

Utile pour se désintoxiquer de toute boisson à base de caféine :  
café, thé, boissons énergisantes et autres.

Tout comme la nicotine du tabac, la caféine (voir p. 44) est un alcaloïde pourvu d'une grande capacité à créer la dépendance et qui pour beaucoup se transforme en une authentique toxine.

En raison des effets négatifs des boissons à base de caféine sur l'organisme, et de l'ample usage qu'on en fait dans le monde entier, nombreuses sont les personnes auxquelles une cure de désintoxication spécifique serait bénéfique. Ses objectifs sont :

- éliminer la caféine de l'organisme, particulièrement des neurones cérébraux qu'elle stimule ;
- réparer ou neutraliser tant que possible les dommages causés par cette substance ;
- tonifier le système nerveux pour qu'il puisse se passer de la stimulation artificielle de la caféine.

Durant la cure de désintoxication de la caféine, un certain syndrome d'abstinence se produit, manifesté par des maux de tête et de la somnolence. Ces symptômes sont habituellement légers et disparaissent spontanément en quelques jours. Les frictions, douches, bains de

pieds, les jets, les saunas et autres techniques d'hydrothérapie allègent les symptômes causés par la privation de café.

### Alléger le mal de tête

Un bain de pieds chaud ou à température alternée (qui alterne eau froide et chaude) calme mieux qu'un analgésique le mal de tête associé à la privation de caféine.

### Substituer la caféine

Le stimulant artificiel qu'apporte la caféine peut être substitué par d'autres stimulants plus sains, comme un verre de jus d'orange et une séance de brossage et de frictions avec un gant de toilette froid sur la peau, en commençant par les extrémités et en



CURE DÉTOX POUR LES CAS PARTICULIERS

## DÉSINTOXICATION DU TABAC

En consommant des jus, smoothies et infusions, l'élimination de nombreuses toxines de la fumée du tabac se voit accélérée.

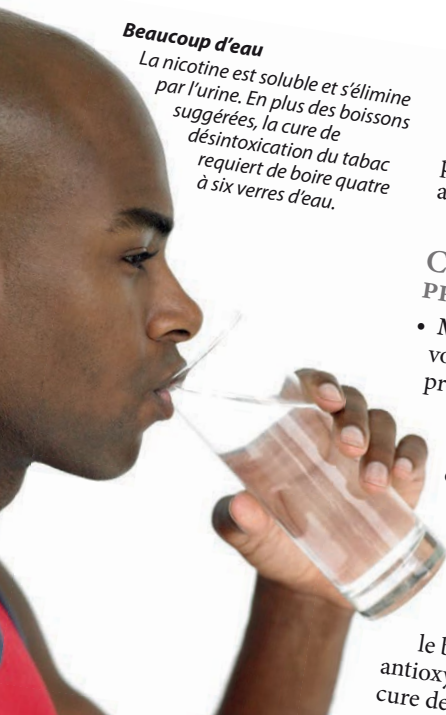
### Beaucoup d'eau

La nicotine est soluble et s'élimine par l'urine. En plus des boissons suggérées, la cure de désintoxication du tabac requiert de boire quatre à six verres d'eau.

saines, inclut une alimentation, des traitements naturels et une aide psychologique et spirituelle. Toutes les voies d'élimination de l'organisme (voir p. 322) doivent fonctionner à plein régime pour atteindre une désintoxication complète et

### COMMENT ÉLIMINER LES PRINCIPALES TOXINES DU TABAC

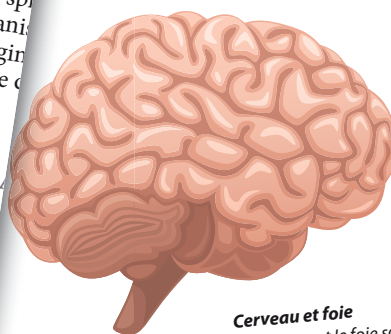
- **Monoxyde de carbone** : Il s'élimine par la voie pulmonaire au moyen de respirations profondes.
- **Nicotine** : Elle s'élimine par l'urine et la sueur. La bonne hydratation à base d'eau et de jus de fruits favorise son élimination.
- **Goudron** : Il s'incruste principalement dans les poumons et de nombreuses années sont nécessaires à son élimination. Mais on peut neutraliser partiellement ses effets cancérigènes en consommant des jus et de smoothies riches en antioxydants, comme ceux recommandés dans la cure de désintoxication.



CURE DÉTOX POUR LES CAS PARTICULIERS

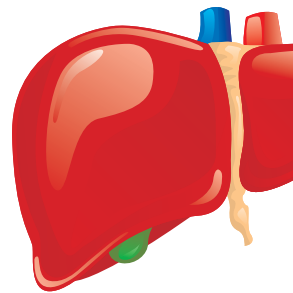
## DÉSINTOXICATION DE L'ALCOOL

Bien que l'alcool ne s'élimine pas par l'urine, l'ingestion de certaines boissons contribue à neutraliser ses effets.



### Cerveau et foie

Le cerveau et le foie sont les organes les plus affectés par la consommation d'alcool. Les boissons saines de cette cure de désintoxication aident à réparer, dans la mesure du possible, les dégâts causés par l'alcool.



L'alcool est un puissant toxique pour toutes les cellules, les microorganismes inclus (raison pour laquelle on l'utilise comme désinfectant). Il agit sur le système de cellules

La cure de désintoxication de l'alcool a pour objectifs de :

- neutraliser autant que possible les effets de l'alcool sur l'organisme, principalement le foie ;

On y décrit les bénéfices et la préparation de certaines recettes de cures dépuratives pour diverses maladies.

#### CHAPITRE 4

# Des boissons qui soignent

Rien n'est aussi efficace que les liquides pour nettoyer et soigner l'organisme

La CURE DÉTOX du chapitre précédent libère l'organisme d'une bonne partie des toxines qui lui font du tort, ce qui permet déjà de gagner en santé. Mais quand certains troubles sont présents, une cure spécifique est requise. Nous en présentons plusieurs dans ce chapitre.

Toutes les cures proposées ici se composent de boissons saines, bien que l'on puisse introduire quelques aliments solides.

## ALIMENTS SOLIDES DURANT LES CURES

Bien que les cures de ce chapitre soient principalement liquides, certains aliments solides peuvent être pris, si vous le désirez (voir lesquels à la p. 227).

Il faut cependant particulièrement éviter les aliments signalés dans le cadre ci-joint.

## CONTRINDICATIONS GÉNÉRALES

Les contreindications pour suivre les cures de ce chapitre sont les suivantes :

- l'enfance ;
- la grossesse et l'allaitement ;
- la maigreur (indice de masse corporelle inférieur à 20) ;
- les maladies graves ou affaiblissantes.

## PRÉCAUTIONS

De façon générale, ceux qui souffrent d'une maladie doivent consulter un professionnel de la santé.

Pour éviter les possibles interactions entre les aliments et les médicaments, une précaution particulière est requise lorsque vous prenez :

- des anticoagulants oraux (voir p. 227) ;
- des antirétroviraux ;
- des dérivés de la digitale ;
- des antiépileptiques ;

## DES BOISSONS QUI SOIGNENT

# CURE CONTRE L'HYPERTENSION

La tomate est un des ingrédients fondamentaux qui régulent la tension le plus efficacement.

Beaucoup de personnes souffrant d'hypertension prennent des médicaments pour contrôler leur pression artérielle. Mais celles-ci parviennent difficilement à la normaliser uniquement avec des médicaments. Il s'agit aussi de modifier certaines habitudes alimentaires et du style de vie. Une cure contre l'hypertension à base de boissons saines peut marquer le commencement d'une nouvelle façon de s'alimenter qui est compatible avec le maintien d'une tension artérielle normale.

## INDICATIONS

- Hypertension (plus de 139/89 mmHg).

## Menu d'un jour pour une cure contre l'hypertension

### PETIT-DÉJEUNER

Jus **Limonade anti-inflammatoire** (p. 244)

- Ingrédients : jus de citron, curcuma en poudre, cannelle en poudre.
- Apporte très peu de calories.

Élimine les toxines et combat l'hypertension artérielle.



### GOUTER

Jus de **tomate** (p. 168)

- Ingrédients : tomate, huile d'olive.
- 13 calories par portion de 125 ml.

Tout cela pour la tomate.

### GOUTER DE L'APRÈS-MIDI

Cocktail **Mojito** (p. 247)

- Ingrédients : menthe fraîche, citron vert, jus d'ananas, sucre de canne.
- Environ 70 calories par portion de 125 ml.

Délicieuse boisson qui aide à réguler la tension.



## DES BOISSONS QUI SOIGNENT

# CURE ANTICHOLESTÉROL

Augmenter le niveau d'antioxydants est aussi important que de baisser le taux de cholestérol HDL (le « mauvais »)

La majorité des aliments qui contiennent du cholestérol, ou qui provoquent son augmentation, sont solides : les viandes de façon générale, particulièrement les viandes traitées ou séchées (charcuteries, salaisons, saucisses, etc.), le fromage raffiné, les graisses saturées, les acides gras trans, etc. Ainsi, le simple fait de ne consommer que des liquides durant un certain temps, comme lors d'une cure anticholestérol, permet de faire baisser le niveau de mauvais cholestérol présent dans le sang.

## INDICATIONS

- Excès de cholestérol (plus de 2,2 mmol/l de cholestérol total ou plus de 1,71 mmol/l).
- Excès de triglycérides (plus de 1,71 mmol/l).
- Syndrome métabolique (excès de poids, diabète, obésité et hypertension).

## Menu d'un jour pour une cure anticholestérol

### PETIT-DÉJEUNER

Smoothie **Sang clair** (p. 106)

- Ingrédients : goyave, graines de lin, lait de soja.
- 154 calories par portion de 250 ml.

Baisse les triglycérides et le cholestérol.



### DÉJEUNER

Smoothie **Cholestérol sous contrôle** (p. 100)

- Ingrédients : copeaux d'avocat, pomme, fraises, cannelle en poudre.
- 127 calories par portion de 250 ml.

Baisse le cholestérol et protège le système cardiovasculaire.

(p. 32)

de 250 ml.  
généraliste



### GOUTER DE L'APRÈS-MIDI

Lait végétal de **quinoa** (p. 33)

- Ingrédients : quinoa.
- Environ 100 calories par coupe de 250 ml.

Nutritif et de digestion facile, non allergène.



### DINER

Infusion **Groseille** (p. 247)

- Ingrédients : groseilles.



DES BOISSONS QUI SOIGNENT

## CURE ANTICANCER - 1

*Ces boissons ne prétendent pas guérir le cancer, mais réduisent l'en souffrir et complètent d'autres traitements.*

L'effet protecteur de divers aliments végétaux contre le cancer a été bien prouvé, tant par des expériences de laboratoire que par des études épidémiologiques chez des humains. La cure anticancer permet de consommer ces aliments protecteurs sous forme de boissons.

### AVANTAGES DES JUS DANS LA PRÉVENTION

Les jus et autres boissons ont de nombreux avantages par rapport aux aliments entiers :

- ils sont plus faciles à avaler ;
- ils permettent d'ingérer une plus grande quantité de substances actives. Par exemple, tout le bêta-carotène contenu dans une carotte moyenne se trouve dans un verre de jus de carottes.
- ils permettent de consommer des aliments crus et non traités, donc sans pesticides. Par exemple, il n'est pas facile de manger du brocoli ou des choux de Bruxelles, mais sous forme de jus, c'est plus facile.



### Aide aussi à combattre le cancer du côlon...

- Réduire ou éliminer la consommation de viande, particulièrement de viande traitée ou séchée (saucisse, charcuteries en général et jambon). Ce type de viandes contient des nitrosamines, puissants cancérigènes.
- Réduire ou éliminer la consommation d'alcool, associé à différents types de cancer de l'appareil digestif.
- Augmenter l'ingestion de fibre végétale en consommant du pain et des céréales complets.
- Éviter la constipation.
- Pratiquer de l'exercice physique systématiquement.

DES BOISSONS QUI SOIGNENT

## CURE IMMUNOSTIMULANTE

*Son objectif est d'augmenter les défenses pour que l'organisme lui-même puisse vaincre les infections.*

Le système immunitaire est formé d'un réseau complexe d'organes, comme la rate, le thymus, les amygdales ou l'appendice ; de tissus, comme ceux des ganglions lymphatiques ; et de cellules, comme les leucocytes (globules blancs du sang). Tous agissent de façon coordonnée pour détecter les intrus dans le corps, que ce soit des virus, bactéries ou substances étrangères, et les détruire au moyen de molécules appelées anticorps. De plus, le système immunitaire garde en mémoire ses envahisseurs pour pouvoir les reconnaître immédiatement lorsqu'ils pénètrent à nouveau dans le corps. Maintenir un bon fonctionnement de ce système de vigilance et de défense requiert la présence de nutriments spécifiques :

- des vitamines, comme la C et la D (on peut obtenir cette dernière par la lumière du soleil) ;
- des minéraux, comme le sélénium ou le zinc (présents dans les noix, fruits secs oléagineux et légumes) et aussi dans les jus de légumes ;
- des antioxydants, comme les anthocyanines (de couleur violette) ou le bêta-carotène (de couleur orangée).

Les jus et autres boissons de la cure immunostimulante apportent la plus grande part des nutriments mentionnés de façon facile et agréable.

**Pigments naturels**

DES BOISSONS QUI SOIGNENT

## CURE ANTICANCER - 2

*Les cancers du sein et de la prostate, deux des plus fréquents, peuvent être prévenus par des cures périodiques à base de jus.*

### Menu d'un jour pour une cure anticancer

#### Contre le cancer du sein

##### PETIT-DÉJEUNER

###### Smoothie Limonade intégrale (p. 244)

- Ingrédients : citron entier.
- Apporte très peu de calories.

Le limonène contenu dans l'écorce de citron freine la croissance des tumeurs mammaires chez les animaux de laboratoire.



##### DÉJEUNER

###### Smoothie Bouclier mammaire (p. 172)

- Ingrédients : brocoli, fraises, lait de soja.
  - 123 calories par portion de 250 ml.
- Le brocoli est probablement l'aliment le plus étudié pour ses effets sur le cancer du sein. Les fraises sont riches en antioxydants. Différentes études confirment l'effet protecteur du soja sur ce type de cancer.



##### GOUTER

###### Jus Seins en lieu sûr (p. 174)

- Ingrédients : grenade, carottes, graines de lin.
- 279 calories par portion de 250 ml.

Lors d'études menées en laboratoire, les polyphénols de la grenade inhibent la croissance des cellules du cancer du sein, renforcés par les antioxydants de la carotte et des phytostérogènes.



##### GOUTER DE L'APRÈS-MIDI

###### Jus de pomme (p. 174)

- Ingrédients : pomme.
  - 123 calories par portion de 250 ml.
- Les antioxydants de la pomme préviennent le cancer du sein.

##### DINER

DES BOISSONS QUI SOIGNENT

## ANTIVIEILLISSEMENT

*Le vieillissement est un processus naturel, mais on peut le ralentir en améliorant son rendement physique, intellectuel et sexuel.*

Les causes du vieillissement sont multiples. Certaines sont liées à l'âge, d'autres à l'organisme. Cette théorie, tout d'abord, et l'élimination des toxines par les smoothies ralentissent le vieillissement. Les smoothies sont sensibles du fait de la capacité de l'organisme à éliminer le surplus de désir ou à maintenir une relation saine.

bénéficier d'une cure antiviellissement. Il ne faut pas oublier qu'éviter le vieillissement est impossible. Mais on peut le ralentir en adoptant une alimentation saine comme celle qui permet d'augmenter ainsi la qualité de vie.

### INDICATIONS

- Vieillesse précoce.
- Perte du désir ou de la capacité sexuelle chez l'homme que chez la femme.
- Diminution du rendement intellectuel.

à tout âge, ceux qui ont le plus besoin de cette cure antiviellissement.

### Prévenir le vieillissement...

La cure antiviellissement (voir p. 226) est composée de fruits et légumes riches en antioxydants. Elle permet d'éliminer les toxines, de réduire l'inflammation de tabac, alcool, et autres substances nocives. Elle est adaptée à tout âge, à tout état d'émotionnel, à tout état de santé.





# Des boissons pour maigrir

*Perdre du poids et désintoxiquer l'organisme en même temps est possible avec une cure à base de jus et autres boissons saines.*

Maigrir lorsqu'on souffre d'obésité ou de surpoids requiert beaucoup plus que la simple restriction d'ingestion de calories. Il est aussi nécessaire de pratiquer un exercice physique, de faciliter la fonction du foie, de boire plus d'eau et, surtout, de substituer des boissons saines aux repas.

Cependant, pour perdre du poids, il est fondamental de brûler plus de calories que celles qu'on ingère. C'est là qu'interviennent les boissons et les épices thermogéniques (voir p. 304 et 309), qui augmentent la production de chaleur corporelle permettant de dépenser de l'énergie.

Il faut souligner que ce qu'il y a dans une cure d'amaigrissement à base de boissons saines n'est pas uniquement des légumes que l'on ingère, mais aussi que l'on cesse de manger : viandes, frites, acides gras trans, exhausteurs, autres additifs, tout comme les médicaments.

## Double bénéfice

Le bénéfice d'une cure d'amaigrissement à base de jus est double, tant par ce que l'on boit que par ce que l'on cesse de manger.



DES BOISSONS POUR MAIGRIR

## BOISSONS POUR PERDRE DU POIDS

*Il est plus facile et agréable de maigrir en buvant qu'en suivant un régime à base d'aliments solides.*

### Ne pas ajouter de sucre

Ne pas ajouter de sucre ou tout autre édulcorant calorique comme le sucre d'érable aux boissons de la cure d'amaigrissement. On peut utiliser des édulcorants non caloriques d'origine naturelle comme la stévia.



### Les jus verts, idéaux pour maigrir

Les jus de légumes verts apportent beaucoup de vitamines, minéraux et antioxydants et très peu de calories, raison pour laquelle ils sont idéaux pour maigrir.



Ce chapitre se réfère à la grande variété de boissons amincissantes, de plus on y explique comment les enrichir avec d'autres ingrédients pour obtenir de meilleurs résultats.

DES BOISSONS POUR MAIGRIR

## APLATIR LE VENTRE

*L'obésité abdominale est non seulement la plus interpellante mais aussi la plus dangereuse pour la santé.*



Un des objectifs les plus souhaités d'amaigrissement est d'aplatir le ventre, de réduire le périmètre abdominal. Un tour de taille de 103 cm chez les hommes ou à 88 cm chez les femmes indique un risque cardiovasculaire élevé. Cependant, l'important est non seulement de réduire le périmètre abdominal, mais aussi d'éliminer les facteurs de risque qui habituellement y sont associés, comme le surpoids, le sédentarisme, l'ingestion excessive de calories, une alimentation pauvre en fruits et légumes.

### CINQ OBJECTIFS À ATTEINDRE

Pour réduire le périmètre abdominal, cinq objectifs doivent être atteints simultanément :

1. **réduire l'ingestion de calories** : l'amaigrissement, sous n'importe quelle forme (une boisson amincissante ou trois jours à base de boissons ou trois jours à base de repas), permet de l'atteindre facilement (voir p. 322).
2. **brûler la graisse** : différentes boissons accélèrent la combustion de la graisse (voir p. 304 à 309).
3. **éviter la constipation** : la rétention des déchets dans l'intestin favorise l'augmentation du tour de taille.

DES BOISSONS POUR MAIGRIR

## REEMPLACER LES REPAS PAR DES SMOOTHIES

En respectant certaines normes, il est possible de maigrir en substituant les repas par des smoothies, particulièrement s'ils ont été enrichis, aux repas caloriques.

Voici quelques-uns des facteurs qui favorisent l'effet amincissant des smoothies en les substituant aux repas solides :

- **moins de calories** : en général, un smoothie à un repas solide apporte environ 500 calories de moins.
- **monotonie** : les smoothies sont moins monotones qu'un repas solide, ce qui évite qu'on tende à ingérer une plus grande quantité d'aliments.
- **satiété** : les smoothies sont plus faciles à avaler que beaucoup d'aliments solides.

### PRÉCAUTIONS

• Les smoothies peuvent remplacer le plan des nutriments, mais ils ne sont généralement pas équilibrés. Les régimes restrictifs qui emploient les smoothies sont à éviter. L'ingestion de smoothies ne doit pas nécessairement remplacer les repas alimentaires habituellement consommés.





Les boissons thermogéniques ou « brûle-graisse » augmentent la production de chaleur corporelle, et avec elle la combustion de la graisse accumulée.

- augmenter un peu la température corporelle ;
- favoriser la perte de chaleur par la peau ;
- brûler plus de graisse pour produire la chaleur corporelle ;
- dépenser plus de calories ;
- accélérer le métabolisme.

Les boissons et produits thermogéniques ont un effet « brûle-graisse », car les réserves corporelles d'hydrates de carbone sont faibles, en peu de jours la graisse de dépôt commence à brûler, en particulier si on pratique un exercice physique. La caféine aussi a un effet thermogénique, mais en raison de ses nombreux effets secondaires (voir p. 252), spécialement parce qu'elle entraîne une addiction, nous ne la recommandons pas dans la cure d'amincissement.

Un grand allié dans les cures d'amaigrissement (voir p. 290). Bien qu'on ait parfois exagéré ses effets, il est certain qu'il contribue à réguler le métabolisme, tout en réduisant les niveaux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Il peut être pris en jus pressé, combiné avec d'autres fruits ou légumes.

Tous les agrumes ont un effet lipolytique (qui brûle la graisse), mais le pamplemousse plus

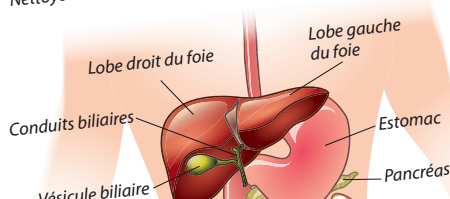
Avant d'initier une cure d'amincissement, il faut prendre certaines précautions pour qu'elle soit efficace et agréable.

qui entre par notre bouche et est absorbé dans le sang passe premièrement par le foie. Une filtration chargée, généralement associée à des prises de poids, tout comme la consommation d'aliments riches en calories, d'aliments riches en substances toxiques ou de médicaments, altèrent la fonction du foie, véritable laboratoire chimique de l'organisme. Un foie surchargé ne traite pas adéquatement les protéines, graisses et hydrates de carbone, ralentit le métabolisme et favorise l'accumulation de graisse corporelle.

qu'elle ait du succès, toute la cure  
d'amaigrissement doit être précédée ou au moins  
associée à une cure de nettoyage hépatique (voir  
p. 62).

endant que l'on fait une cure d'amaigrissement, il est important de faire de l'exercice physique, non seulement pour brûler plus de calories, mais aussi pour éliminer des toxines par la transpiration.

Nettoyer le foie est fondamental pour combattre l'excès de poids.



*La cure à base de jus et de boissons saines donne  
si on souffre de boulimie.*

La boulimie et  
et d'obésité, e  
pour que la c  
autres boisson

Il est compliqué  
avons tous besoin  
Où se trouve la  
satisfaire les  
la vérité  
carac

- on c'est rete si l'o C'es com et la
- on beso
- on alim désir même – de ajout – de graiss salés – cho – pro saturation dans l

Une façon de perdre du poids rapidement. On peut également faire deux jours ou seulement un jour de cure.

Si la cure d'amincissement à base de boissons est excessivement restrictive, on peut ajouter quelques aliments solides, pris toujours après le boisson amincissante.

Les aliments solides qui s'adaptent le mieux à la cure sont les suivants (voir p. 312).

- les salades ;
- les fruits ;
- les graines et les noix ;
- les germes de céréales ou de légumes ;
- le pain dextriné.

Durant le temps que dure la cure, n'importe laquelle de ces boissons, en plus de celles indiquées pour chaque jour, peut être bue librement :

- Eau, seule ou avec du jus de citron (voir p. 244)
- « Jus de pamplemousse » (voir p. 98).





De plus, il inclut des index utiles reprenant les maladies, les types de boissons, les ingrédients, les propriétés médicinales, ainsi qu'un index général alphabétique pour faciliter la recherche d'information.

SANTÉ PAR LES BOISSONS · Ingrédients alternatifs

## INGRÉDIENTS ALTERNATIFS

Quand certains ingrédients ne sont pas disponibles, on peut les remplacer par certains ingrédients alternatifs.

Ingrédients utilisés dans cet ouvrage	Ingrédients alternatifs
Abricot	• Mangue • Pêche
Açaï	• Groseille noire • Acerola • Canneberge • Raisin noir
Amande	• Noix de cajou • Noix de pécan
Blette	• Feuille de moutarde • Feuille de chou frisé
Brocoli	• Chou
	• Arai

## UNITÉS DE MESURE ET ABRÉVIATIONS

°C : Degrés Celsius (centigrades).  
Caloria : Kilocalorie, utilisé dans cet ouvrage pour « calories ».  
°F : Degrés Fahrenheit.  
g : Gramme. 1 g = 1 000 mg = 1 000 000 µg.  
J : Joule. Unité d'énergie dans le Système International d'unités. 1 J = 0,000239 kcal.  
kcal : Kilocalories. Unité d'énergie habituelle.

## INDEX PAR PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Les propriétés médicinales des boissons apparaissant dans cet ouvrage classées par ordre alphabétique afin de faciliter leur localisation.

**Adoucissante**  
Allège l'irritation de la peau et des muqueuses.

- Calme intestinal [Smoothie], 140
- Antiinflammatoire intestinal [Jus], 144
- Herbe de blé [Jus], 104
- Jus d'aloë [Jus], 212
- Lait d'avoine [Lait végétal], 32
- Peau de velours [Jus], 214
- Plus de coliques [Smoothie], 142
- Protecteur intestinal [Jus], 146
- Ventre plat [Smoothie], 180

**Adoucissant intestinal**  
Allège l'irritation de la muqueuse intestinale.

- Antiinflammatoire intestinal [Jus], 144
- Calme intestinal [Smoothie], 140
- Herbe de blé [Jus], 104
- Jus d'aloë [Jus], 212
- Lait d'avoine [Lait végétal], 32
- Plus de coliques [Smoothie], 142
- Protecteur intestinal [Jus], 146
- Ventre plat [Smoothie], 180

**Alcalinisante**  
Neutralise l'excès d'acidité dans le sang et dans le milieu interne.

- Alcalinisant total [Jus], 198
- Bébé satisfait [Jus], 176
- Bouillon antidiabétique [Bouillon], 189
- Bouillon dépuratif total [Bouillon], 246
- Calme intestinal [Smoothie], 140
- Coupe-feu [Jus], 126
- Dépuratif pour le foie [Bouillon], 121
- Dissolvant de pierres [Jus], 154
- Douce et ferme [Smoothie], 208
- Eau de citron [Jus], 244
- Énergie verte [Smoothie], 68
- Estomac heureux [Jus], 124
- Fibres à gogo [Smoothie], 132
- Gardez l'eau [Jus], 148
- Infatigable [Smoothie], 194
- Inflammation surmontée [Jus], 166

- Limonade complète [Smoothie], 244
- Os forts [Jus], 206
- Peau de velours [Jus], 214
- Protecteur gastrique [Jus], 130
- Puissance 4 [Jus], 162
- Régénérateur hépatique [Jus], 122
- Régulateur de tension [Jus], 82
- Respiration profonde [Jus], 112
- Sans fumée [Jus], 116
- Seins en lieu sûr [Jus], 174
- Simplement carotte [Jus], 88
- Simplement orange [Jus], 216
- Super detox [Jus], 96
- Souriez, s'il vous plaît [Smoothie], 66
- Triple pigment [Jus], 50
- Vert antianémique [Smoothie], 94
- Vert antidiabétique [Jus], 186
- Viagra naturel [Smoothie], 164

**Améliore le rendement physique**  
Augmente la force et la résistance à la fatigue de l'organisme.

- Puissance 4 [Jus], 162
- Un plus un égale trois [Smoothie], 160
- Simplement orange [Jus], 216
- Viagra naturel [Smoothie], 164
- Volume additionnel [Smoothie], 182

**Amincissante**  
Favorise la perte de poids.

- Eau de chia [Smoothie], 178
- Eau de Jamaïque [Infusion], 8
- Huile de coco [Huile], 307
- Infusion de curcuma [Infusion], 305
- Jus de cagua [Jus], 305
- Jus de cajou [Jus], 197, 305
- Jus de pamplemousse [Jus], 297
- Jus de poire [Jus], 297
- Kurozu (vinaigre noir) [Boisson base de céréales], 27, 307
- Lait de quinoa [Lait végétal], 307
- Limonade complète [Smoothie], 244
- Peau lisse [Jus], 210
- Ventre plat [Smoothie], 180

SANTÉ PAR LES BOISSONS · Unités de mesure et abréviations · Valeur quotidienne

## APPORT JOURNALIER DES NUTRIMENTS

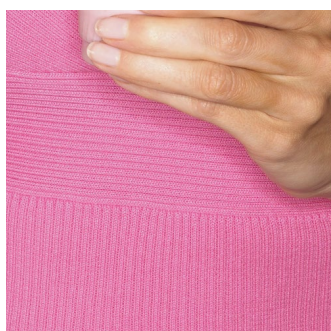
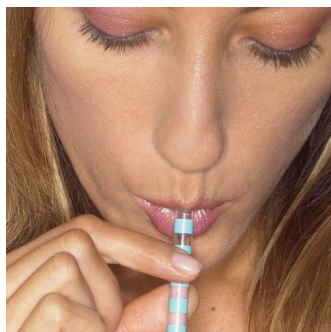
On entend par apport journalier la quantité de chaque nutriment nécessaire quotidiennement dans le cadre d'un régime standard de 2 000 calories.

Apport Journalier utilisé comme référence dans les tableaux AJR

Nutriments	Valeur quotidienne
Sucres	90 g
Graisses	70 g
Graisses saturées	20 g
Sodium	2 400 mg
Protéines	50 g
Fibres	25 g
Folate	400 µg

Apport Journalier utilisé comme référence pour les encadrés « Vitamines et minéraux »

Nutriments	Valeur quotidienne
Calcium	1 300 mg
Fer	18 mg
Magnésium	420 mg
Phosphore	1 250 mg
Potassium	4 700 mg
Zinc	11 mg
Cuivre	0,9 mg
Sélénium	55 µg
Vitamine A	900 µg RAE
Vitamine E	15 mg
Vitamine C	90 mg
Vitamine B1	1,2 mg



# SANTÉ PAR LES BOISSONS

Le style de vie actuel détériore notre santé davantage de jour en jour. Bien que l'on dispose de recours économiques de plus en plus nombreux et de meilleure qualité, des millions d'êtres humains affrontent aujourd'hui de sérieux problèmes sanitaires qui pourraient être évités. C'est la raison pour laquelle découvrir le pouvoir médicinal des boissons est nécessaire ! Ces dernières permettent non seulement de se désaltérer tout en offrant d'exquises saveurs, mais favorisent le bien-être physique et aident à combattre et prévenir de nombreux troubles.



**GEORGES D. PAMPLONA-ROGER** est docteur en médecine et chirurgie ainsi que maître en santé publique. En tant que chirurgien, il connaît aussi bien l'extérieur que l'intérieur du corps humain. Par ailleurs, sa longue expérience d'éducateur dans le domaine de la santé le rend maître dans l'art de communiquer et divulguer simplement des connaissances scientifiques généralement ardues. Le docteur Pamplona-Roger est entre autres l'auteur de *l'Encyclopédie des plantes médicinales* et de *l'Encyclopédie des aliments et de leur pouvoir curatif*, publiées non seulement en français, mais aussi en anglais et en espagnol par les Éditions Safeliz.

