

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

SE SOIGNER AVEC LES JUS DÉTOX



Énergie, antistress, minceur, bonne mine... :
230 jus de fruits et légumes
pour purifier et booster son organisme !

SE SOIGNER AVEC LES JUS DÉTOX

Bienvenue dans le monde magique de la vitalité retrouvée : un foie drainé, la paix digestive, un teint de rose et le pied léger grâce aux jus détox ! Faites le ménage pour mettre votre organisme au vert, offrez-lui un souffle profond et purificateur.

Dans ce livre, vous découvrirez :

- **25 raisons de boire des jus détox** : améliorer son tonus, lutter contre la fatigue chronique, renouer avec le sommeil, s'alléger de quelques kilos...
- **Abricot, betterave, chou kale, citron, eau de coco, hydrolats...** les 31 champions pour des jus et smoothies super-détox !
- **Centrifugeuse, extracteur, blender, presse-agrumes...** tous les bons ustensiles à utiliser.
- **Minceur, belle peau, rhumatismes, diabète...** 17 semaines de jus sur mesure qui soignent.
- **De Acné à Vieillessement, à chaque problème son jus** : Beetlejuice Hill, Bombe de jeunesse, Chou comme tout, Jus de curcuma... 230 recettes de jus à consommer au quotidien on en cure, toute l'année !

Inclus : un cahier couleurs « Ma cure de jus détox en 7 jours »

**VOTRE ORDONNANCE NATURELLE SANTÉ ET BEAUTÉ
DANS UN SIMPLE VERRE !**

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Catherine Dupin est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble elles ont publié *Ma bible de l'alimentation détox*, *Ma bible acido-basique*. Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

ISBN 979-10-285-0941-5



17 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Mon week-end détox, 2016.

Ma bible de l'alimentation détox, 2015.

La détox, c'est malin, 2014.

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.

Mes petites recettes magiques détox, 2011.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/auteur/13/Catherine%20Dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0941-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

SE SOIGNER AVEC LES JUS DÉTOX

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

CHAPITRE 1.	
DES JUS QUI SOIGNENT EXPRESS, FACILES À FAIRE	7
CHAPITRE 2.	
17 SEMAINES DE JUS QUI SOIGNENT (SUR MESURE)	71
CHAPITRE 3.	
L'ABÉCÉDAIRE DIÉTÉTIQUE DES JUS QUI SOIGNENT	133
CHAPITRE 4.	
DÉTOX : L'ATOUT MALIN DES JUS ET DES SMOOTHIES	155
CHAPITRE 5.	
DE ACNÉ À VIEILLISSEMENT, À CHAQUE PROBLÈME SON JUS	163
CHAPITRE 6.	
PROGRAMME JUS DÉTOX EXPRESS EN 3 JOURS	253
INDEX DES RECETTES	257
TABLE DES MATIÈRES	265

Chapitre 1

Des jus qui soignent express, faciles à faire

À lire avant de se mettre au jus...

25 RAISONS DE BOIRE DES JUS QUI SOIGNENT

Les jus et smoothies ont des propriétés et donc des fonctions diverses selon les ingrédients qu'ils contiennent. Rien de comparable entre un smoothie concombre-fenouil et un « cocktail de fruits exotiques ». Et, plus simplement, un jus d'orange, ce n'est pas un jus de tomate, en termes de sucre, de calories, d'index glycémique... Donc, ce n'est pas parce que l'on boit « un jus » qu'il est automatiquement bon pour la santé, plein de vitamines ou même adapté à vos besoins. Selon sa composition et sa recette, on peut aussi bien tomber sur une mine de sucres, de calories, de fibres ou autres composants potentiellement indigestes (Fodmaps, tanins, polyphénols...) et peu de vitamines. Aussi, apprenons déjà à faire le tri.



Dans ce livre, nos jus qui soignent aident à...

1. nettoyer l'organisme pour lui permettre de mieux fonctionner ;
2. éliminer les déchets qui encombrant peau, intestins, articulations... ;
3. retrouver une super-énergie ;
4. renouer avec le sommeil ;
5. faire le plein de vitamines, de fibres, de minéraux, d'antioxydants ;
6. consommer des superaliments ;
7. éviter la déshydratation (très fréquente !) ;
8. retrouver une belle vivacité mentale ;
9. améliorer sa productivité ;
10. prévenir le diabète ;
11. participer à la prévention des accidents cardiaques ;
12. prévenir et traiter les infections en renforçant l'immunité ;
13. stabiliser la glycémie (taux de sucre dans le sang) donc prévenir ou contrôler le diabète ;
14. éviter les fringales ;
15. lutter contre le cholestérol ;
16. purifier sa peau de l'intérieur (et de l'extérieur ! voir « nos jus beauté à appliquer » p. 179, 181, 246) ;
17. faire la paix avec son ventre, sa digestion ;
18. traiter la constipation ;
19. garantir un bon équilibre acido-basique (le tout premier équilibre chimique du corps... crucial !) ;
20. perdre du poids et retrouver une jolie silhouette ;
21. s'alléger et améliorer ses performances sportives ;
22. rendre de meilleure humeur, tout va mieux donc on se sent mieux ;
23. consommer moins de sucres, de graisses, de sel ;
24. apaiser les aigreurs et maux d'estomac ;
25. rafraîchir l'haleine...

LES 5 PIÈGES À ÉVITER

1. Croire que boire seulement des jus détox, ça fait maigrir

Ce sont des outils bien-être qui aident à s'alléger, oui. Mais ce ne sont pas des baguettes magiques qui font perdre du poids comme par enchantement. Si vous ne consommez qu'eux plus de 2 jours de suite, certes vous allez maigrir puisque vous serez en profond déficit calorique, protéique, glucidique... Mais dès que vous reprendrez une alimentation normale, ce qui arrivera tôt ou tard (très tôt, en général !), vous allez reprendre le poids perdu et quelques grammes voire kilos en bonus. Alors pas de blague, soyez raisonnable.



2. Croire que les petites bouteilles de jus du commerce sont équivalentes à des jus fraîchement pressés ou mixés chez vous

Par essence même, c'est faux : ils ne viennent pas d'être préparés, ils patientent dans des bouteilles plastiques, souvent transparentes sans protection contre la lumière. Ils coûtent souvent hyper-cher et ne sont pas toujours d'une qualité irréprochable. À voir au cas par cas mais nous militons assurément pour des jus

100 % faits maison. Certaines marques n'hésitent pas à proposer des « cures de jus », livrées chez vous, qui coûtent les yeux de la tête – jusqu'à 40 € par jour, et même davantage.



3. Croire que les jus remplacent les aliments solides

Une poire est une poire, un jus de poire est un jus de poire. Ce n'est pas la même chose, vous conviendrez que le goût, la texture, le « bruit » (croquant pour le fruit, absent pour le jus) en font deux aliments différents sur bien des points. Notamment sur celui de l'index glycémique : si le corps prend du temps pour découper les fibres et extraire les glucides de la poire, introduisant ainsi le sucre plutôt lentement dans le sang, le boulot est prémâché (prémixé !) dans le cas des smoothies, et carrément mâché dans celui des jus (privés de pulpe). Bilan, l'index glycémique du jus de poire est bien plus élevé que celui de la poire. Résultat : un jus à base de fruit, ou 100 % fruit, a tendance à favoriser les fringales et la compulsion alimentaire en perturbant la glycémie. C'est bien pourquoi au-delà d'une journée, deux jours grand maximum, il est indispensable de repasser à une nourriture solide. Et c'est aussi pourquoi vous trouverez très peu de recettes 100 % fruits dans ce livre, excepté lorsqu'il s'agit de fruits hyper-pauvres en sucre comme le citron ou les baies.

4. Croire que jus = smoothie

LA BATTLE JUS (JUICING) / SMOOTHIE (BLENDING)

NON, CE N'EST PAS PAREIL.
L'UN ET L'AUTRE ONT LEURS AVANTAGES ET LEURS INCONVÉNIENTS.

LE JUS	LE SMOOTHIE
• Hyper-digeste car sans fibres (ou presque). • Repos digestif complet (il « passe » comme de l'eau, aucun travail digestif à faire pour l'assimiler). • Recommandé pour les personnes colitiques ou ayant un système digestif sensible (toujours les fibres). • Recommandé aux personnes intolérantes aux Fodmaps (encore les fibres, entre autres). • Recommandé pour les détox en général. • Pauvre en calories en général (attention aux jus de fruits, naturellement sucrés à très sucrés). • Le corps assimile vite et bien les différents nutriments présents dans le jus (bien pour une convalescence ou simplement antifatigue). • Passage rapide du sucre dans le sang en raison de l'absence de fibres (bien en cas d'hypoglycémie ou pour les sportifs).	• Aide à la détox. • Permet de consommer l'aliment entier quasiment sans transformation. • Aide à se sentir rassasié grâce aux fibres et à la texture « épaisse », dense. • Les fibres étant passées au blender et déchiquetées, l'aliment final est quand même plus digeste que l'aliment brut, originel. Le smoothie permet donc de consommer des végétaux riches en fibres, mais avec un meilleur confort digestif. • Comme on consomme l'aliment entier, il n'y a pas de perte (pas ou peu d'épluchures, etc.). • Le sucre et les autres nutriments passent relativement lentement dans le sang, fournissant une énergie progressive sans à-coup.

DES JUS QUI SOIGNENT EXPRESS, FACILES À FAIRE



Les quelques chiffres suivants ne sont que des moyennes, mais permettent de constater que fruit et jus du fruit sont quand même assez comparables.

	FRUITS/100 G (PARTIE COMESTIBLE DU FRUIT)	JUS DES FRUITS/100 G
Eau	85 à 95	85 à 89
Sucres	5 à 15	9-10
Vitamines et caroténoïdes	semblables	
Minéraux et oligo-éléments	inchangés	
Fibres	variables	réduites
Polyphénols	inchangés	

5. Croire que tous les « jus » se valent

Non, bien sûr ! On trouve le meilleur et le pire, surtout dans les produits tout prêts proposés en magasin ou dans certaines chaînes et restaurants. Certains « jus » sont des boissons outrageusement sucrées – voire grasses et sucrées – dont l’unique objectif est de vous faire grossir, vous donner des caries et arrondir confortablement votre arrière-train.

	EXEMPLE	CÔTÉ NUTRITION	ALORS ?
Jus de légumes	Jus de tomate, de concombre, de céleri...	Le plein de minéraux et de fibres	😊😊😊
Cocktails de jus de légumes et d'herbes aromatiques	Cocktail du potager, mix de légumes	Le plein de minéraux, de fibres, de phytonutriments, d'antioxydants, de composés aromatiques protecteurs	😊😊😊



	EXEMPLE	CÔTÉ NUTRITION	ALORS ?
Jus de fruits* (sauf exceptions, voir plus bas)	Raisin, pomme...	Du sucre très rapide puisque sans les fibres pour le ralentir, et de l'énergie tout de suite disponible. Recherché par les sportifs ou en cas d'hypoglycémie, mais risque de provoquer rapidement une nouvelle hypoglycémie. Goût flatteur car très sucré, ce qui peut aussi rebuter.	☹
Cocktails de jus de fruits, nectars	Cocktail exotique, panier de fruits à boire, mix des vacances, nectars d'abricot, de pêche...	Comme ci-dessus, mais en plus les cocktails contiennent souvent un ou plusieurs ingrédients encore plus sucrés comme du sirop (menthe, grenadine...) pour la couleur, du concentré de jus ou autres nectars (là encore très sucrés).	☹
Jus de grenade ou de cranberry ou d'açaï (= de baies en général)	Bien si sans sucre ajouté – attention, pas facile à trouver ! La plupart des produits en supermarchés contiennent du sucre ajouté.	Les baies sont peu sucrées et riches en antioxydants, vitamines, nutriments protecteurs. Le jus est un moyen agréable d'en profiter, sans subir les petits grains susceptibles d'irriter l'intestin. Certaines baies sont peu accessibles sous forme de fruits frais (cranberry, açaï...) ou pénibles à éplucher (grenade...)	😊



	EXEMPLE	CÔTÉ NUTRITION	ALORS ?
Jus enrichis	Jus enrichis en calcium, vitamine C, etc.	On sort du produit naturel pour entrer dans le « bricolage » industriel. Le calcium, la vitamine C ou tout autre nutriment ajouté au jus n'est pas d'origine naturelle. Plusieurs études indiquent que le corps ne les métabolise pas de la même manière.	☹
Smoothies maison (recettes de ce livre)	Le meilleur choix car vous profitez du légume et du fruit en entier, avec ses fibres, sa peau, etc. Vous triezy pour choisir des ingrédients de qualité : végétaux bio ou du jardin, lait végétal bio (ou lait écrémé ou demi-écrémé), pas de sucre ajouté, etc.	Le maximum de nutriments bénéfiques, avec le minimum d'inconvénient digestifs.	😊😊😊
Smoothies du commerce	Méfiance. Un smoothie du jour avec 3 ingrédients archi-frais dans un restaurant « healthy » : parfait. Un smoothie à base de crème glacée, avec sirop de sucre ajouté, sirop aromatisé, fruits de qualité médiocre... c'est une bombe calorique sans intérêt pour la santé. Donc tout dépend des ingrédients et, sauf exception, c'est seulement à la maison que vous pouvez contrôler ce que vous préparez vous-même.	Qualité inégale selon le circuit de distribution, la fraîcheur du jus, la qualité des ingrédients... D'une manière générale oubliez TOUS les smoothies en bouteille, même au rayon frais : il doit être pressé au moment où il est consommé !	☹☹☹ à 😊😊😊

JUS ET SMOOTHIES DÉTOX. QUAND ET COMMENT LES BOIRE ?

Nous vous recommandons de privilégier les jus détox, surtout si vous débutez, et aussi de commencer chaque cure de jus par 1 à 7 jours de jus détox, selon la durée de la cure. Car ils sont systématiquement pauvres en calories, digestes (normalement, mais évidemment si des susceptibilités individuelles s'en mêlent...) et ils préparent le terrain. Plusieurs possibilités.

- **365 jus détox par an – Un verre de jus chaque jour**, pour une aide à la détox chronique au long cours. Logique, puisque nous sommes confrontés chaque jour aux polluants, nous avons donc besoin chaque jour de nous détoxifier. C'est l'option recommandée pour chacun, y compris à celles et ceux en bonne santé. Étonnement garanti : vous pensiez être en forme, vous constaterez pourtant au bout d'une semaine de « 1 jus détox par jour », que vous êtes en super-forme, reposé, alerte, et que vous dormirez mieux. Ce sont souvent les premiers bienfaits rapportés par les « débutants » en jus détox.
- **Une cure de 1 à 3 semaines, avec mix jus détox/aliments détox**, mais sans carence, c'est-à-dire en mangeant « normalement » bien que légèrement. Une bonne habitude à prendre à raison par exemple de 1 semaine à chaque changement de saison. C'est super-efficace pour s'alléger, se purifier, se sentir mieux, sans pour autant se lancer dans une cure détox drastique.
- **Une journée ou un week-end 100 % cure de jus, sans aucun autre aliment**. Si vous voulez totalement mettre au repos votre système digestif, n'alternez même pas les jus, faites une mono-diète c'est-à-dire *soit* du jus de carotte, *soit* du jus de raisin

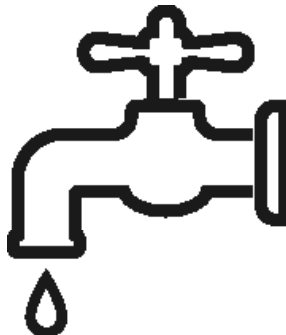
(la fameuse), *soit* du jus de concombre, etc. On ne consomme que cela, mais à volonté, et évidemment en collant à la saison. C'est très monotone et c'est fait pour : vous n'aurez pas envie de continuer longtemps, tant mieux car ce mode alimentaire est bien évidemment déséquilibré.

SAISON	INTÉRÊT D'UNE DÉTOX	SUGGESTION ALIMENTS POUR JUS DÉTOX APPROPRIÉ
Printemps Détox antikilos + préparation au soleil	++++	Cure de printemps - l'ancêtre du régime minceur ! Fraises, asperges, radis, pissenlits... et tout aliment riche en composé diurétique
Été Détox hépatique en profondeur, protection de la peau	++++	Salades, fruits et légumes riches en carotènes (abricot, melon, pêche, épinards...)
Automne Détox articulaire/immunitaire pour passer l'hiver sans maladies et sans douleurs	+++	La cure d'automne (le raisin !), les figues, et tout aliment riche en fibres
Hiver Détox hygiène immunitaire avant tout, pour rester fort face aux épidémies	++	Thé, citron chaud, jus de pommes/ de cranberry chaud et aux épices « de Noël »...
5^e saison (concept chinois) « Entre-saison » qui couvre deux périodes : la dernière semaine de l'hiver et la première du printemps, puis la dernière semaine de l'été et la première de l'automne. Deux fois 15 jours dans l'année	+++++	Léger, léger, 100 % végétal ! Pensez toujours à soulager le système digestif, dans cette optique le cuit est préférable pour certains.

À PROPOS DES PESTICIDES ET DES ÉPLUCHURES

Des jus détox qui intoxiqueraient porteraient bien mal leur nom. Non aux pesticides, mais oui aux vitamines et minéraux ! Les 10 commandements du buveur vert :

1. *Tous les fruits et légumes se nettoient soigneusement, sans exception.* Même s'ils ont l'air propres et sans terre. Même les fruits qu'on épluche ensuite ou que l'on entaille/découpe (citron, pamplemousse, melon...) pour éviter de contaminer la chair quand on va plonger la lame du couteau dedans. Le but est d'éliminer le maximum de résidus de pesticides, poussières et microbes divers.
2. *On les rince sous l'eau courante,* on évite de les faire tremper, surtout s'ils sont découpés en petits morceaux, car les minéraux sont alors attirés de l'aliment vers l'eau, et définitivement perdus. Si vous y tenez, vous pouvez éventuellement mettre aussi un peu de savon (à rincer évidemment à fond) pour les végétaux recouverts d'une couche de cire, comme les pommes, mais plusieurs études ont montré que ça ne servait pas à grand-chose. En tout cas, jamais d'eau de Javel !



3. *Le conseil de ne pas faire tremper souffre quelques exceptions.*
Les végétaux qu'il est difficile de rincer dans tous « les coins » parce qu'ils se présentent en plusieurs « couches » ou qu'ils sont très « cabossés ». Ici, pour être sûr de déloger les petits insectes et autres bricoles indésirables nichées dans les anfractuosités, mieux vaut au contraire faire tremper dans de l'eau fraîche avec un peu de vinaigre ou de jus de citron. Rappel : cela ne dispense pas de rincer toujours la salade feuille par feuille. Éventuellement les fruits non bio à la peau très tendre et que l'on n'épluche pas, type framboise, pêche, abricot. Oui, ils vont y perdre du parfum, mais pas mal de pesticides aussi.
4. *Pour éliminer un maximum de pesticides,* rincez à l'eau tiède + frictionnez ou brossez l'aliment, ou passez-le à l'éponge abrasive ; dédiez-en une à cet usage.
5. *Les fruits et légumes bio peuvent se mixer avec la peau,* lorsque l'aliment s'y prête (pomme, carotte, courgette, concombre...), que la peau est impeccable et vous fait envie. C'est l'idéal pour profiter ainsi de nombreux minéraux, polyphénols antioxydants (pigments colorés) et fibres. En l'épluchant, on se prive de 20 % à 30 % (voire plus) de ces bienfaiteurs nutritionnels. Si cela vous paraît bizarre de manger un concombre avec sa peau, commencez par éplucher une bande sur deux. Du plus bel effet, en plus !
6. *Pour les gros légumes « en rond »* (salade type laitue, chou...), éliminez les feuilles extérieures, qui ont été aux premières lignes de la manipulation, sont passées de main en main, peut-être tombées par terre, ou en contact avec les cagettes traitées, etc.

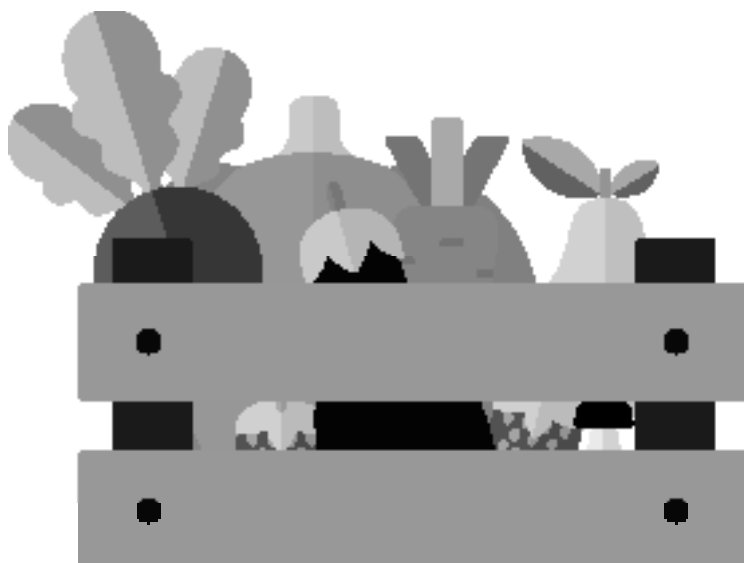
7. *Si vous êtes adepte de la cueillette sauvage*, et c'est vrai que ces spots de champignons ou ces kilomètres de mûres sont bien tentants, méfiez-vous quand même des végétaux à ras du sol. Ils peuvent être contaminés par de l'urine d'animaux et véhiculer une bactérie embêtante. En hauteur, c'est mieux.
8. *Éliminez sans pitié une large partie autour d'une « blessure »* de fruit ou de légume : c'est forcément un repaire à microbes. Dans le doute (odeur bizarre, consistance étrange), poubelle.
9. *Brossez soigneusement les champignons et coupez largement leur pied*. Chaleur + humidité = pourriture = champignon. C'est un peu cru dit comme ça, mais songez-y. Or, qui dit pourriture (même noble), dit risque de colibacille. Soyez rigoureux lorsque vous préparez à manger, surtout ce que vous destinez à une consommation crue.
10. *Selon l'appareil utilisé pour faire vos jus, la peau est ou non conservée*. Avec le blender, on garde 90 % des fibres et 90 à 100 % des vitamines du végétal. On est ainsi très proche du « fruit ou légume naturel ». Avec l'extracteur de jus, les lames brisent les fibres et détruisent les cellules végétales pour ne garder que le jus (« extracteur de jus », c'est clair !) : seules 70 à 90 % des vitamines et 0,1 % des fibres. 0,1 %, ça ne fait vraiment pas beaucoup !



LES 31 MEILLEURS FRUITS, LÉGUMES, ÉPICES ET SUPERALIMENTS POUR PRÉPARER DE DÉLICIEUX JUS QUI SOIGNENT

Mon shopping jus et smoothies qui soignent

De A à T, les superstars détox et super-santé de votre blender, centrifugeuse, extracteur, presse-agrumes et compagnie. Barman, vous m'en remettez un s'il vous plaît !



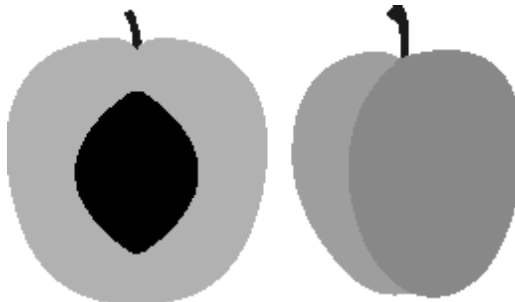
1 L'ABRICOT : PEAU DE PÊCHE ET TRANSIT DE RÊVE

PRINCIPAUX COMPOSÉS SANTÉ : FLAVONOÏDES, POTASSIUM, BÊTA-CAROTÈNE

Antidiarrhéique si bien mûr, anticonstipation dans tous les cas (grâce à ses fibres), l'abricot est une mine de vitamines, en particulier la A, très bénéfique pour la peau. Tant que l'abricot n'est pas totalement mature, sa peau est duveteuse : un bon « truc » à connaître pour éviter d'acheter des abricots trop fermes, qui ne mûriront plus une fois chez vous et se révéleront, de plus, agressifs pour l'estomac. C'est un bon fournisseur de minéraux - magnésium, phosphore, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse, potassium, sodium, soufre, manganèse, fluor, cobalt, chrome... La complète question oligothérapie ! Méfiez-vous quand même si vous êtes allergique au pollen de bouleau : vous pouvez aussi faire une allergie croisée à l'abricot, qui provoque des brûlures et picotements très désagréables en bouche.

EN PRATIQUE

Les abricots passent très bien au mixeur... mais le jus s'abîme à la vitesse grand V. Dépêchez-vous !



2 L'ANANAS : LA MACHINE À ENZYMES DIGESTIVES

PRINCIPAUX COMPOSÉS SANTÉ : POTASSIUM, ACIDE CITRIQUE, ENZYMES

Il renferme toute une panoplie enzymes digestives, ce qui en fait un fruit de choix en cas de troubles digestifs ou pancréatiques. Cette fine équipe enzymatique dissout les agglomérations d'aliments qui stagnent dans l'estomac (on les appelle « bézoards ») et sont responsables d'inconfort ou même de douleurs digestives. En revanche, méfiez-vous si vous avez l'estomac fragile, car ses fibres ne sont pas forcément bien tolérées, surtout celles très dures près du cœur. Il est enfin recommandé en cas de mauvaise circulation et de faiblesse immunitaire.

EN PRATIQUE

Passez les tranches d'ananas épluchées à la centrifugeuse. Attention : consommez-le immédiatement après préparation, sinon il fermente et devient vite imbuvable.



3 L'AVOCAT : LE NETTOYEUR

PRINCIPAUX COMPOSÉS SANTÉ : GLUTATHION, BONNES GRAISSES

L'avocat possède une exceptionnelle teneur en glutathion, antioxydant majeur. Le pauvre, longtemps écarté des « détox » et « régimes » pour cause d'apport confortable en graisses, il n'a jamais eu l'occasion de prouver ses propriétés santé. Et pourtant, non seulement il renferme du glutathion, mais en plus il permet de capter les toxines seulement solubles dans la graisse (et elles sont très, très nombreuses) pour les évacuer. Ne boudez plus l'avocat sous prétexte qu'il est un peu « gras » : c'est son meilleur atout, et en plus ce sont des graisses protectrices pour le cœur... En boisson, c'est évidemment inhabituel, mais l'avocat a ses adeptes du juicing !

EN PRATIQUE

Pourquoi pas ? Dans ce cas il est sucré (au miel ou au sirop d'agave par exemple) et mixé avec du lait de soja. Addictif pour certains, un peu écœurant pour d'autres : à tester pour se faire une idée.

