

## ☐ JUS NETTOYANT DU FOIE.

Lors de changement de saison, il est bon de soutenir notre foie, notre usine de retraitement, une activité majeure de notre organisme !

Ce jus est juste une panacée, et très goûteux. Tous les ingrédients sont encore disponibles, alors hop hop on n'hésite pas et on en fait une petite cure de 2 à 3 jours.



### **Ingrédients pour 30 cl :**

- 1 betterave de taille moyenne ou 2 petites
- 4 oranges
- Quelques morceaux de curcuma frais

Saisonnier, car nous sommes au printemps et que c'est le temps des grands nettoyages. Le foie est un organe vital, le plus grand organe du corps. Son rôle est l'épuration, la synthèse, et l'élimination, toutefois sans être un émonctoire.

Ce jus m'a personnellement aidée au niveau circulatoire et notamment pour un problème de syndrome de Reynaud, a amélioré la fonction digestive (constipation occasionnelle) ainsi qu'à la régénération du tissu osseux suite à un accident ayant occasionné des fractures multiples au niveau du membre supérieur gauche.

### **LA BETTERAVE**

L'essentiel de l'apport énergétique de la betterave provient de ses sucres. Ces derniers sont

constitués à 90 % de saccharose, de glucose et de fructose. La betterave rouge apporte des vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B9: une portion de 100 g couvre près de 7% de l'apport nutritionnel quotidien conseillé pour un adulte.

Elle fournit également de la vitamine A, du bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et de la vitamine C. Sa chair comporte un large éventail de minéraux : fer, sodium, magnésium, potassium, calcium, zinc, cuivre, phosphore ; en concentrations toutefois modérées. Elle affiche une concentration importante en composés antioxydants, qui préservent nos cellules du vieillissement.

## L'ORANGE

L'orange appartient à la catégorie des agrumes. La pulpe et le jus de l'orange contiennent une quantité exceptionnelle de vitamine C et de composés antioxydants, dont les effets protecteurs sur la santé ont largement été démontrés.

L'orange est composée à plus de 85% d'eau. Son apport énergétique est modéré et essentiellement dû à ses sucres (saccharose, fructose, glucose). Sa légère acidité provient d'acides organiques naturels (acide citrique et malique surtout).

Elle constitue une excellente source de vitamine C mais aussi de vitamines du groupe B et de provitamines A. Sa chair fournit également des minéraux et des oligo-éléments : calcium, potassium, phosphore, magnésium, fer et cuivre ainsi que des composés antioxydants : flavonoïdes et caroténoïdes.

Les fibres y sont abondantes : pectines, hémicelluloses, celluloses, et lignine (trace)

## LE CURCUMA

Sa haute valeur nutritive est en partie due à sa teneur en curcumine, mais pas seulement. Le curcuma est issu d'une plante qui pousse dans le sud du continent asiatique, et plus précisément en Inde, au Sri Lanka, au Bangladesh et au Myanmar.

En cuisine, le rhizome (partie souterraine de la plante) est séché puis réduit en poudre pour former une épice. Mais il est désormais courant de retrouver du curcuma sous la forme de complément alimentaire.

Dans le cadre de la médecine, on l'utilise en usages traditionnels, en phytothérapie et pour

quelques autres effets notables. Mais il est aussi considéré comme un inhibiteur du développement de plusieurs types de cancers.

Principales vertus du curcuma :

- Anti inflammatoire naturel puissant
- Contribue à la protection des articulations
- Améliore le confort digestif
- Maintient la santé du foie et facilite le déstockage des graisses
- Propriétés anti oxydantes permettant de lutter contre le stress oxydatif
- Contribue à un bon équilibre nerveux
- Aide à limiter l'accumulation des graisses

À la suite d'un accident ou d'une blessure sportive. Le curcuma et sa curcumine augmentent les capacités de récupération et diminuent les douleurs musculaires et articulaires. Ces substances amélioreraient également la circulation du sang et donc la cicatrisation.

Jus et informations proposés par Diana von Kaenel, [coach RGNR](#) dans le cadre du [JJT Challenge](#) . Un Jus, un jeûne et une technique.

Prenez soin de vous! A coup de jus si possible; c'est encore plus efficace et votre système immunitaire vous le rendra au centuple.

Car ça c'est la Santé !

Besoin d'un conseil, d'un accompagnement sur le jeûne ou les cures de jus ? N'hésite pas à me contacter : [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)