

## Autres livres sur les jus

Pour une bonne adresse de recettes de jus thérapeutiques: le livre de Norman Walker intitulé *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, éditions Utovie. Le bon père Walker y fait la liste des jus selon les indications thérapeutiques: perte de cheveux, vitalité, santé du foie, etc. Les excès du livre sont tempérés dans mes notes de lecture que l'on peut consulter en annexe. Voir aussi en annexe quelques autres recettes de jus traduites du site du *JuiceMaster* Jason Vale. Dans son livre *Slim-4-Life*, il vous régaler de son enthousiasme à vous faire maigrir sans effort avec les jus frais. Cet auteur à la parole convaincante est un braconnier devenu garde-champêtre: imbibé de bières et de deux paquets de cigarettes par jour, obèse professionnel, asthmatique et psoriatique, il s'est débarrassé de tous ses soucis en passant du néfaste food industriel ou vrai fast food: les jus de légumes fraîchement pressés. Il traduit dans un langage joyeux et imagé à quel point notre organisme vit un encombrement intérieur proche du périphérique parisien le vendredi soir et comment l'aider à se drainer. Soyons vigilants. Ces auteurs ne citent pas les martyrs des cures de jus. Limitez-vous à quelques jus de temps en temps... Je sais, je me répète, c'est normal dans un livre qui est conçu pour être zappé...

\* périodes de drainage: cures antifatigue bi-annuelles ou périodes plus longues (comme une transition de six mois autour de la ménopause ou de l'andropause).

Aujourd'hui, dans le brouillard toxique qui nous entoure et nous habite, nous ne pouvons plus nous permettre de simplement reproduire les habitudes alimentaires de nos aïeux. Lors des périodes de drainage\*, il nous faut surdoser le quotidien en végétaux frais: près d'un kilo par personne et par jour!

## JUS DE FRUITS ET SMOOTHIES



**En support de cocktails tonus pour l'après-midi ou en base de Veloutés plus denses, les jus pressés à partir de fruits mûrs et de saison feront merveille pour commencer l'aventure des jus frais.**



Aussi à la centrifugeuse