



Les Jus d'hiver spécial « intestins »

Selon le jus que vous choisissez, mettre l'ensemble des fruits et légumes dans votre extracteur et déguster ! Pour plus de facilité, vous pouvez mettre votre jus dans un récipient isolant « Thermos » afin de boire celui-ci dans la journée.

Si vous désirez investir dans un extracteur, n'hésitez pas à revenir vers moi pour vous faire une démonstration, et profiter d'un prix exceptionnel sur l'appareil.

(Uniquement réservé pour les client(e)s du cabinet)

Problème d'intestins ? 2 pommes, 1 fenouil, 1 cm de gingembre.

Nettoyer le foie, nourrir vos intestins et votre côlon ? 6 carottes, 1 poignée d'épinards, 1 pomme.



Le premier jus contient de la **pomme**, il faut savoir que la pomme avec la pectine de celle-ci est un des produits les plus adoucissants et désenflammant pour les intestins, c'est un véritable pansement pour la muqueuse intestinale.

Puis nous ajoutons du fenouil qui fournit un excellent jus. Il appartient à la famille du céleri. Le jus de fenouil est un très bon constructeur de sang, il est aussi carminatif et va aider à expulser les gaz que nous pouvons avoir dans les intestins. Le côté carminatif va résorber les ballonnements. Le **gingembre** est aussi carminatif, va aider à digérer et remettre en circulation les toxines.



Le jus de carotte cru a pour effet d'aider à la normalisation du système tout entier. Il représente la plus riche source de vitamine A que le corps humain puisse assimiler rapidement, et assure une importante provision de vitamines et minéraux qui s'équilibrent parfaitement.

Les affections hépatiques et intestinales sont parfois dues à des carences en éléments dont le jus de carotte est riche. Lorsque c'est le cas, un nettoyage ostensible du foie se manifeste et l'on constate une dissolution des matières qui l'encombraient. Ce phénomène est parfois si important que les canaux intestinaux et urinaires se révèlent insuffisants pour le maîtriser, aussi, d'une manière parfaitement naturelle, ces sécrétions passent par la lymphe qui les élimine de l'organisme par les pores de la peau. L'évacuation de ces sécrétions, teintées d'un pigment orange ou jaune, a tendance à colorer la peau. Lorsqu'une telle coloration se manifeste après l'absorption de jus de carotte, ou d'autres jus, c'est l'indication que le foie subit un nettoyage mérité.

L'épinard ajouté au jus, est l'aliment le plus vital pour l'appareil digestif. Il permet de nettoyer, reconstruire et régénérer tout l'appareil intestinal. Correctement préparé, consommé à raison d'environ 50cl par jour, le jus d'épinards résoud bien souvent les cas les plus aigus de constipation en l'espace de quelques jours ou de quelques semaines.

Hélas, l'emploi de laxatifs se fait sans véritable conscience de ce qui se passe réellement. Tous les purgatifs et laxatifs manufacturés, chimiques et inorganiques, agissent comme des irritants destinés à inciter les muscles intestinaux à les évacuer. Il ne s'ensuit pas une guérison de la constipation, mais une condition chronique d'inactivité des tissus, des muscles et des nerfs locaux. Les purgatifs ne sont que des irritants, et bien qu'ils contribuent à évacuer une partie des selles, ils ne peuvent occasionner qu'une dégénérescence progressive des intestins. Ces méthodes de nettoyage intestinal n'ont qu'un effet temporaire et ne fournissent pas le moindre élément régénérateur et constructeur pour les tissus, les muscles et les nerfs affaiblis et détériorés.

N'hésitez pas à revenir vers moi si vous prenez régulièrement des laxatifs, et que vous désirez entreprendre une régénération.

Séverine Audinet, Nutritionniste agréée ASCA.