

# La Maison du YOGA



**Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits.**

Si vous ne connaissez pas encore les merveilles que font les jus sur notre corps, sur notre équilibre psychique et physique, je vous invite vraiment à en faire la découverte ci-dessous!

Pris dans ce sens la thérapie par les jus de légumes et de fruits frais peut être théoriquement aussi efficace que les médicaments. Il est donc urgent de mieux la connaître et apprendre à la pratiquer : ce n'est pas très compliqué, il suffit de s'y mettre.

La France est le deuxième plus gros pays consommateur au monde de jus de fruits, cela est dû à un grand tapage médiatique avec des arguments flatteurs mais dont la simplicité et la qualité d'un produit frais a été mis de côté pour des produits industrialisés à base d'eau, de concentré ou purée de fruit... et de sucre pour les plus sains des jus en ventes!

L'intérêt des jus de légumes réside tout d'abord dans le fait qu'on emploie des légumes crus, qui conservent ainsi tous leurs éléments nutritifs et l'apport en vitamines, en oligo-éléments et en enzymes est optimisé.

« On a l'âge de ses artères »... Oubliez ce vieux dicton ! Au cours de sa longue vie de centenaire, le Dr Norman W. WALKER, docteur en sciences, a apporté la preuve que longévité et santé peuvent aller de pair. Ces vérités que le Dr WALKER détenait et qu'il n'a cessé d'exposer depuis le début du 20ème siècle, nutritionnistes et chercheurs en médecine les découvrent seulement aujourd'hui. Le Dr WALKER était la preuve vivante que l'on peut conquérir une vie plus longue et plus saine grâce à un régime alimentaire approprié, un état mental et une hygiène de vie raisonnés.

En 1910, il fonde le Laboratoire Norwalk de Recherche Scientifique et de Chimie de la Nutrition à New York, pierre de touche de ses contributions capitales aux recherches sur longévité et santé. Au rang de celles-ci figure la découverte de la valeur thérapeutique des jus frais de légumes, et à partir de 1930, la mise au point de l'Extracteur Norwalk par trituration et pressage hydraulique.

Nous avons la conviction que le Dr Walker était l'un des plus grands nutritionnistes mondiaux... »

La clé de l'efficacité avec laquelle vous nourrirez votre corps est la vie présente dans vos aliments, en particulier sous la forme de ces éléments intangibles que sont les enzymes. Ce sont ces éléments dissimulés au cœur des graines et dans les plantes en germination et en croissance – ce principe de vie connu sous le nom d'enzymes – qui permettent au corps d'assimiler sa nourriture et de vivre.

C'est un des atouts majeurs pour augmenter notre énergie vitale. Une cure de fruits et légumes va contribuer à purifier, désintoxiquer et détoxifier l'organisme. Les jus extraits des fruits et des légumes frais et crus constituent le seul moyen de fournir à toutes les cellules et à tous les tissus du corps, d'une manière qui leur permet d'être digéré et assimilés sans délai, les nutriments et leurs enzymes, dont ils ont fondamentalement besoin.

L'important est de boire des jus frais quotidiennement, peu importe la manière dont ils ont été extraits. Il va de soi que plus les jus auront été extraits complètement, plus grande sera leur efficacité à l'intérieur du corps. Pour ne pas confondre extracteur de jus (optimal), centrifugeuse et blender, lire cet article clair et concis de Sabrina :<http://lavitaliteverte.com/2013/05/04/jus-extracteur-blender-ou-centrifugeuse/>

En règle générale, un demi-litre par jour est la quantité minimum susceptible de produire des effets notables. La quantité idéale se situe entre un et quatre litres par jour. N'oubliez pas que plus grande sera la quantité de jus absorbée, plus rapides seront les effets.

Un exemple, la plus connue des cures est celle « de Breuss », célèbre pour son utilisation dans les pathologies lourdes telles que le cancer :

## Composition de la cure de Breuss :

- 300 g de betterave rouge crue
- 100 g de carottes crues
- 100 g de céleri cru (racine)
- 30 g de radis noir cru
- 1 pomme de terre crue avec sa peau de la taille d'un œuf de poule (facultatif mais indispensable en cas d'insuffisance hépatique).

Extraire le jus au moment de le consommer car certains nutriments s'oxydent à l'air. Ces cocktails drainent foie, vésicule, reins, peau, poumons, intestin et revitalisent par la teneur importante en principes actifs très concentrés grâce à l'absence de fibres et de cellulose et par l'apport énergétique de l'utilisation d'un aliment cru et vivant.

On devrait néanmoins tous boire des jus de légumes et fruits frais tous les jours en complément de n'importe quel régime alimentaire pour obtenir les éléments vivants et les vitamines absentes des aliments cuits et transformés. Les jeûnes aux jus sont vraiment réputés pour pouvoir s'alimenter en apportant le maximum d'éléments nutritifs à nos cellules mais aussi pour se soigner.

Quand on a compris ça et le phénomène de détoxination/détoxication, on comprend alors mieux les pathologies pouvant s'installer sous différentes formes plus ou moins en profondeur.

Une fois que l'on en a clairement conscience, nous savons pourquoi notre nourriture doit être sélectionnée intelligemment et correctement et pourquoi elle doit être crue, non cuisinée et non-transformée. Votre corps est composé de milliards de cellules. Votre existence même dépend d'elles. Elles ont besoin d'être nourries, elles ont besoin de vie, de nourriture vivante. Une méthode accessible fondée sur de nombreuses années de recherche.

Norman Walker (1886-1985) s'est imposé comme l'un des pionniers du crudisme, du mouvement végétarien et dans le domaine des jus de fruits et légumes frais. Auteur de nombreux livres consacrés à la santé et à l'alimentation vivante, il a conçu et développé une centrifugeuse spéciale, baptisée Norwalk et composée de deux parties, les fruits et légumes, et pour en extraire le jus. Le docteur Walker nous explique les bienfaits thérapeutiques des jus de fruits et de légumes et leur utilisation. Quels jus consommer ? Pourquoi ? Comment les jus peuvent-ils être faits de manière à extraire toutes les vitamines et tous les minéraux contenus dans les fruits et les légumes.

A lire : « Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits » de Norman-W. Walker