

Rosina Sonnenschmidt

Le pouvoir thérapeutique des jus

Leseprobe

[Le pouvoir thérapeutique des jus](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13808>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Tables des matières

Préface 8
 Avant-propos 11



1 Les trois types de jus frais 14
 1.1 Préparation 15
 1.2 Les jus frais comme moyen thérapeutique et préventif 17
2 Smoothies 18
 2.1 Préparation 18
 2.2 Les smoothies comme moyen thérapeutique ou préventif .. 19




3 Boissons à la mousse de lait 20
 3.1 Préparation 21
 3.2 Les mousses de lait comme moyen thérapeutique
 ou préventif 23
4 Introduction au pouvoir thérapeutique des jus 26
 4.1 Utilisation des jus en thérapie 26
 4.2 Compagnons indispensables des patients 27
 4.3 Petite introduction aux nutriments..... 28
 4.4 Vitamines 33



4.5	Enzymes	35
4.6	Les effets des jus tout au long de la journée	37
4.7	Quelques principes simples de guérison.....	40
5	Jus thérapeutiques pour le matin.....	46
5.1	Recettes de jus de fruits frais	48
5.2	Jus de fruits et d'herbes.....	59



6	Smoothies ou jus épais.....	68
6.1	Que faire en cas de digestion difficile ?.....	68
6.2	Particularités des smoothies.....	69
6.3	Ingrédients pour smoothies du matin	71
6.4	Recettes de smoothies pour le matin.....	74
7	Jus reconstituants de légumes.....	82
7.1	Salades et légumes	82
7.2	Recettes de jus frais de légumes.....	87

8 Smoothies verts	104
8.1 Cure de désacidification en préparation au smoothies verts	104
8.2 Ingrédients pour les smoothies verts	105
8.3 Recettes de smoothies verts	106
	
9 Boissons à la mousse de lait	114
9.1 Ustensiles et ingrédients pour les boissons à la mousse de lait.	115
9.2 Boissons à la mousse de lait chaude	116
9.3 Boissons froides à la mousse de lait.	121
10 Programme thérapeutique et cures	128
10.1 Comment s'y prendre	128
10.2 Jus et traitement holistique des cancers	129
10.3 Jus et maladies à dépôts.	132
10.4 Jus et électro-sensibilité.	133
10.5 Jus et troubles gastro-intestinaux	134
10.6 Jus et maladies oculaires.	136
10.7 Jus et maladies psychosomatiques.	137
10.8 Jus et cures.	140
En conclusion	142
Annexes	143
Bibliographie.	144
Fournisseurs	147
Crédit photos	147
Index des tableaux	148
Index des ingrédients.	148
Index des mots-clés	151



Avant-propos

Grâce au grand nombre de livres déjà écrits sur le sujet, tout le monde sait que les jus fraîchement préparés sont bons pour la santé. Alors pourquoi écrire un livre de plus sur ce thème ? Tout n'a-t-il pas déjà été dit ?

Je pense que non, dans la mesure où, c'est l'aspect thérapeutique qui me tient particulièrement à cœur. En considérant que nos aliments sont nos premiers médicaments, nous avons chaque jour la possibilité de nous soigner à travers ce que nous mangeons et buvons. Plus l'alimentation reste naturelle, plus elle est saine. Plus elle est dénaturée, plus les hommes, les animaux et les plantes sont malades. Nous tenons entre nos mains les trésors salutaires du règne végétal et animal, prêts à être utilisés. En tant que thérapeute, je considère que ma tâche n'est pas seulement de prescrire le bon médicament mais également de contribuer à l'amélioration de la santé publique. Cela peut paraître un peu présomptueux, mais compte tenu des maladies qui deviennent toujours plus dévastatrices et complexes, il est devenu clair pour moi que les solutions à apporter à ce phénomène collectif doivent rester simples. La complexité ne se résout pas par la complexité. C'est pourquoi je me situe là où la guérison peut opérer le plus facilement : par l'alimentation, et plus précisément par les jus.

Au-delà de l'effet de mode, les jus frais, smoothies et mousses de lait occupent une place de plus en plus importante, aussi bien dans les cures thérapeutiques et les traitements qu'à titre préventif. C'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre, autant destiné aux profanes qu'aux thérapeutes. Tous les conseils donnés ici, permettent de se soigner lorsque l'on est

malade, de conserver sa santé lorsqu'on l'a recouvrée et de cultiver la prévention. Avec ce livre, je souhaite combler une lacune en portant à la conscience des thérapeutes la cure de jus frais en tant que traitement. Chacun sait que les jus fraîchement pressés sont bons pour la santé, qu'ils sont de surcroît spécifiquement indiqués pour certains symptômes, mais peu de gens savent qu'ils peuvent également être la composante essentielle d'un traitement global. Quelques investissements sont nécessaires pour suivre une cure de jus frais, qui s'avèrent toutefois payants pour se maintenir en bonne santé tout au long de la vie et remplacent les coûts nombreux et élevés des médicaments. Vous aurez donc besoin d'un extracteur de jus, sans centrifugeuse, et d'un mixeur. Jusqu'à présent, aucun patient ne s'est jamais plaint de ces achats obligatoires. Il existe maintenant des appareils de bonne qualité et peu coûteux. En matière d'art médical, je suis convaincue que nous autres thérapeutes, ne devons pas seulement savoir théoriquement ce qui est bon pour autrui, mais également nous soucier d'avoir nous-mêmes un rythme de vie sain, de faire aussi parfois une cure et de nous reposer. Rien n'est plus simple et plus impressionnant qu'une cure de jus frais qui régule le poids, le métabolisme, le système immunitaire et élimine ce qui dans le corps est superflu tout en comblant les manques.

Je propose pour cela trois sortes de jus : les jus frais, qui viennent d'être pressés, les smoothies préparés au mixeur et les boissons à base de mousse de lait.

Pforzheim, juillet 2012
Rosina Sonnenschmidt



7. Jus fraise-ananas à la pomme

› Un jus pour éliminer les dépôts dans le corps.

500 – 600 g de fraises fraîches

- 1 grosse tranche d'ananas (environ 2–3 cm)
- 1 pomme de taille moyenne
- 1 tige de citronnelle

1. Laver les fraises, ôter les queues si elles sont flétries, sinon les laisser.
2. Retirer l'écorce de la tranche d'ananas, puis découper la tranche sur la longueur en 2–3 bandes.
3. Laver la pomme et couper grossièrement, laisser le trognon, ôter la queue.
4. Laver la citronnelle.

5. Mettre les fraises, les bandes d'ananas et les morceaux de pomme dans l'extracteur et presser.
6. Alternier avec la citronnelle.
7. Verser le jus dans un verre et déguster à la cuillère.

› Conseil

Les bienfaits curatifs des fraises sont au cœur même de ce jus. Mais l'ananas extrêmement riche en enzymes renforce l'effet des fraises en cas de maladies dégénératives telle que le cancer, l'arthrite, l'artériosclérose, les maladies cardio-vasculaires, la colite ulcéreuse, la maladie de Crohn ou encore les rhumatismes. Aussi longtemps que les fraises sont disponibles sous nos latitudes au printemps, il est conseillé d'en manger sous toutes les formes possibles, en dégustant sous forme de jus mixte avec des pommes et/ou des ananas.

8. Jus de pomme aux pétales de rose

› *Ce jus doit être préparé uniquement avec des pétales de rosiers non traités chimiquement, qui proviennent soit de votre propre jardin soit du jardin biologique d'un ami.*

8 petites pommes (ou 4 grosses)

2 poignées de pétales de rose

1. Laver les pommes et les couper en quartiers.
2. Rincer éventuellement les pétales rapidement.
3. Mettre en alternant les pommes et les pétales de rose dans l'extracteur puis presser.
4. Verser le jus dans un verre et déguster à la cuillère ou à petites gorgées.

› Conseil

Ce jus comme les suivants est lié à la période de floraison des roses, lorsque la première, deuxième ou encore troisième phase de floraison offre des pétales odorants. Lorsqu'ils sont pressés avec un fruit (ici avec des pommes), une infime quantité d'huile de rose parvient dans le jus. C'est suffisant pour améliorer le métabolisme cellulaire des cellules cardiaques et rénales. Ce jus est idéal pour redonner le sourire aux personnes pessimistes et affaiblies, car nul ne peut résister au parfum délicat des roses. Le corps est alors libéré de son poids et l'esprit est également débarrassé de ses pensées sombres et de ses croyances négatives.





9. Jus fraise-rose

› *Un jus délicieusement savoureux et odorant, rassasiant et riche en nutriments qui peut servir de repas complet.*

500–600 g de fraises fraîches
 1 grosse tranche d'ananas (2–3 cm)
 1–2 grosses poignées de pétales de rose
 (→ indications recette 8)

1. Laver les fraises, utiliser les queues si elles ne sont pas flétries.
2. Retirer l'écorce de la tranche d'ananas et découper sur la longueur en 2–3 bandes.

3. Mettre en alternant les fraises, les bandes d'ananas et les pétales de roses dans l'extracteur et presser le jus.
4. Verser le jus dans un verre et déguster à petites gorgées.

› Conseil

Un jus à l'arôme et au goût délicieux, également riche en nutriments et si rassasiant que vous pouvez l'utiliser comme un substitut de repas. Il est par exemple idéal pour perdre quelques kilos lorsqu'on le souhaite. Le début et le plein été ne sont pas de bonnes périodes pour faire un jeûne. Mais une cure de jus de rose associé à tous les fruits possibles permet à l'organisme d'éliminer sans avoir faim.



En pratique

- L'herbe d'orge ou de blé est facile à cultiver si l'on fait attention aux quelques règles suivantes.
- Remplissez un bol de terre bio. Répandez dessus des graines à germer bio.
- Recouvrez les graines avec de l'herbe jusqu'à ce qu'on ne les voit plus.
- Arrosez le mélange de terre et de graines jusqu'à ce qu'il soit bien humide.
- Placez le récipient 2 jours dans une pièce sombre ou bien recouvrez-le avec un plateau en bois s'il est à l'extérieur.
- Après 2 jours, placez le récipient à la lumière et arrosez-le régulièrement.
- Lorsque les tiges mesurent environ 15–20 cm, couper chaque jour une touffe et pressez-la avec des fruits ou des légumes.

14. Jus ananas-herbe d'orge

› *Le plein de vitalité. Un gout délicieux grâce au caractère sucré du jus d'herbe renforcé par le sucré de l'ananas.*



- 2 touffes d'herbe d'orge (ou bien 1 touffe d'herbe de blé et 1 touffe d'herbe d'orge, selon les préférences)
- 1 tranche épaisse d'ananas (2–3 cm)

1. Retirer l'écorce de la tranche d'ananas et découper en 2–3 bandes.
2. Passer rapidement l'herbe sous l'eau et secouer pour essorer.
3. Mettre les bandes d'ananas et l'herbe en petites portions en alternance dans l'extracteur puis presser.
4. Verser le jus dans un verre et déguster à la cuillère.

› Conseil

Certes, le jus a l'air peu appétissant, mais il a étonnamment bon goût. Ceux pour qui le jus est trop concentré peuvent y ajouter quelques morceaux de pomme.

26. Smoothie à la fraise et au kiwi

› *Un smoothie extrêmement riche en substances nutritives.*

2 kiwis jaunes
500 g de fraises
1 banane

1. Peler les kiwis et la banane, ôter la queue des fraises.
2. Mettre les fruits dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.
3. Verser le smoothie dans un verre et boire lentement à la cuillère.

› *Conseil*

La haute qualité nutritive des kiwis jaunes est au premier plan de ce smoothie. Les processus métaboliques sont stimulés dans l'ensemble de l'organisme (également grâce aux fraises et à la banane), les radicaux libres sont piégés et éliminés, le système immunitaire fonctionne alors véritablement mieux. A noter qu'en cas de syndrome maculaire, ce jus contient suffisamment de lutéine pour avoir un effet thérapeutique mais également pour prévenir cette maladie.





33. Jus carottes-poivron

› *Un jus légèrement amer, idéal pour évacuer les substances étrangères hors du corps.*

5–6 carottes (avec les fanes)

1 tige de fane de carotte

1 poivron rouge

Un peu de roquette (une pincée)

2 pommes

1 cuillère à soupe d'huile de cèdre (ou une autre huile de qualité)

1. Laver les carottes, les poivrons et les pommes, peler les carottes et les pommes.
2. Laver les fanes de carotte et la roquette et essorer en secouant.
3. Mettre en alternant tous les ingrédients par petites portions dans l'extracteur,

puis presser. Au cours du pressage, verser l'huile de cèdre dans l'entonnoir.

4. Verser le jus dans un verre et boire lentement à la cuillère.

› *Conseil*

L'idée reçue selon laquelle les fanes de carottes seraient toxiques a longtemps empêché l'utilisation de précieux nutriments. Avec des carottes fraîches, il faut toujours utiliser une partie des fanes pour faire le jus. Les substances amères sont adoucies par le tubercule et les pommes. La petite quantité de roquette suffit à renforcer l'effet antibactérien et antimycosique de ce jus. Ce jus mixte est d'une grande valeur en cas de mycose chronique et de dégradation des muqueuses. Je le recommande souvent lors des premiers signes de ménopause chez les femmes.

51. Mousse de lait au matcha

› *Un stimulant léger pour le système nerveux et le psychisme, et le travail vous semble plus léger.*

1 cuillère à café de matcha
150–200 ml d'eau chaude
50–60 ml de lait chaud

1. Mettre le thé matcha dans un grand verre et ajouter de l'eau chauffée à 70° C. Faire mousser le thé avec un mousseur à pile pendant 1 minute.
2. Faire mousser 50–60 ml de lait (maximum 65° C), verser le matcha dans la mousse de lait.

3. Attendre que le thé se dépose au fond, ajouter éventuellement un édulcorant.
4. Boire le thé à petites gorgées.

› *Conseil*

Ne rien manger en accompagnement ! Vous pouvez boire plusieurs mousses de lait au matcha par jour, idéalement entre les repas. Il est frappant de voir comment les patients amaigris reprennent du poids et retrouvent rapidement des forces avec cette utilisation thérapeutique du matcha. Il est rare qu'une boisson bienfaisante ait si bon goût tout en protégeant aussi bien contre les processus dégénératifs.

Pour les personnes en bonne santé, la mousse de lait au matcha est très bénéfique lorsque l'on effectue un travail mental et que l'on doit se concentrer pendant de longues heures.





10.8 Jus et cures

J'entends par cure des mesures prises volontairement à la suite d'une maladie ou à visée préventive. Lorsque mes patients sortent de thérapie, ils reçoivent une proposition de cure pour trois semaines au printemps et/ou à l'automne. La cure permet de stabiliser l'état de santé atteint. Dans le cadre des conseils pour la santé, j'établis également pour mes clients des cures de jus. Malheureusement, encore trop peu de conseillers en soins de santé travaillent en collaboration avec les thérapeutes. Il y aurait pourtant beaucoup de travail à faire ! Si les conseillers en soins de santé se concentraient par exemple uniquement sur les jus, les sels de Schüssler et les exercices rythmiques, cela aurait déjà un impact considérable sur l'état de santé moyen.

Note

Une cure devrait durer 2–3 semaines et devrait pouvoir se faire parallèlement à l'activité professionnelle quotidienne. J'entends par là une cure de jus, c'est-à-dire avec pas ou très peu de nourriture solide. Les jus qui, en raison de leur synergie naturelle, veillent à l'équilibre acido-basique et offrent un apport optimal en nutriments, ne demandent pas un long temps de préparation.

Voici un exemple de cure qui a fait ses preuves. Vous avez besoin de :

- 1 Klyso¹³ (pompe pour lavement du côlon)
- Sel d'Epsom (sel amer)
- Tisane
- Sachet de bicarbonate de soude pour cure

La cure consiste tout d'abord à stimuler la production de bile, puis vient la cure de bicarbonate de soude, puis la cure de jus.

¹³ Voir les fournisseurs p 147.



Rosina Sonnenschmidt

[Le pouvoir thérapeutique des jus](#)

Naturellement sains -

Recettes de jus frais, smoothies et mousses de lait

160 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de