

# Festin de jus

Cure de détoxification



Sheryl-Anne Surprenant  
première coach francophone  
en alimentation vivante  
Crusine Santé | [www.CrusineSante.com](http://www.CrusineSante.com)

Cure de détoxification *Festin de jus*

Publié au Canada en 2014 par *Crusine Santé*.

Tous droits réservés © Sheryl-Anne Surprenant 2014.

Sheryl-Anne Surprenant affirme son droit d'être reconnue en tant qu'auteure du présent ouvrage, sous la *Loi des droits d'auteurs*. Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur. Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite de l'auteure.

## Avertissement

L'auteure est exonérée par la présente, de toute responsabilité pour quelque tort, perte ou risque, personnel, professionnel ou autre, qui pourrait résulter de l'utilisation ou de la mise en pratique du matériel contenu dans la présente publication. Les recommandations, les recettes et les techniques contenues dans le présent ouvrage ne doivent en aucun cas être prises pour un avis médical. En cas de doute, veuillez s'il-vous-plaît consulter un professionnel de la santé compétent avant d'entreprendre tout changement majeur à votre style de vie.

Les mots en *italiques de couleur lavande* sont des liens web; cliquez dessus et vous accéderez à une page qui traite du sujet.

## Table des matières

Mot de bienvenue à la Semaine préparatoire.....	9
Liste d'achats pour la Semaine préparatoire .....	10
Planificateur de menu.....	11
Recettes.....	12
<b>Jour 1 .....</b>	<b>12</b>
Vinaigrette passe-partout.....	12
<b>Jour 2 .....</b>	<b>13</b>
Smoothie vert de base.....	13
Salade verte italienne .....	13
Pâté rapido-expresso .....	14
Crème glacée à la banane .....	14
<b>Jour 3 .....</b>	<b>15</b>
Smoothie vert à la papaye.....	15
Spaghetti marinara.....	15
<b>Jour 4.....</b>	<b>16</b>
Smoothie mangastica .....	16
Roulés de laitue.....	16
Salade de graines germées, vinaigrette aux bleuets.....	17
<b>Jour 5.....</b>	<b>18</b>
Smoothie du Lac St-Jean.....	18
Crudités et trempette crémeuse à la papaye.....	18
Salade verte et vinaigrette déesse verte.....	19
<b>Jour 6 .....</b>	<b>20</b>
Smoothie à la menthe.....	20
Bisque de zucchini .....	20
Soupe tomate-céleri .....	21
<b>Jour 7.....</b>	<b>22</b>
Smoothie « Ils sont fous ces romains! » .....	22
Smoothie Waldorf.....	22

---

Gaspacho nouveau-style .....	23
Mot de bienvenue au Festin de jus.....	25
Liste d'achats pour le Festin de jus .....	26
Recettes.....	27
<i>À propos du jus de fruits</i> .....	27
<i>Recettes de jus de fruits</i> .....	28
Orange beauté .....	28
Réveil-matin.....	28
Bonne humeur.....	28
Kiwi-oui .....	28
Tropicana .....	29
Pamplemousse limé.....	29
Relâche printanière.....	29
Popopa .....	29
Une pomme par jour .....	29
Mangasins.....	30
<i>Recettes de jus verts</i> .....	30
Jus italien aux tomates .....	30
Soleil couchant .....	30
Romain.....	31
Betterave que je t'aime.....	31
Botte le radis .....	31
Matin glorieux .....	31
Poire circulatoire.....	32
Tomate verte épicée.....	32
Oh mon brocoli!.....	32
Méga verdure .....	32
Extracteur à jus... Lequel choisir?.....	33
<i>Extracteurs à jus de type centrifuge</i> .....	33
<i>Extracteurs à jus de type masticatoire</i> .....	34
<i>Mélangeurs haute-vitesse</i> .....	35

---

Modalités de détoxification.....	36
Journée typique d'une Festoyeuse.....	37
Planificateur de menu.....	38
Journal de détoxification .....	39
<i>Un mot sur l'activité physique durant le Festin de jus .....</i>	<i>39</i>
Mot de fin de Festin de jus.....	50
Mot de bienvenue au Post-Festin .....	52
Rompre le Festin de jus.....	53
Liste d'achats Post-Festin .....	54
Planificateur de menu Post-Festin .....	55
Recettes Post-Festin.....	56
Jus Popeye le lapin.....	56
Jus vert spatial .....	56
Jus vert persillé.....	56
Jus vert voluptueux .....	57
Tonique vert au concombre.....	57
Smoothie vert au gingembre.....	58
Smoothie vert fraisinette.....	58
Smoothie vert méga-papaye.....	59
Salade verte, vinaigrette crémeuse au zucchini .....	59
Notes Post-Festin.....	60
Mot de la fin.....	61
Courriel de bienvenue.....	63
Semaine préparatoire: Jour 1.....	66
<i>On débute la préparation.....</i>	<i>66</i>
Jus canta-mousse.....	67
Semaine préparatoire: Jour 2.....	68
<i>Les symptômes de la détoxification .....</i>	<i>68</i>
Jus vert classique.....	69

---

Semaine préparatoire: Jour 3.....	70
<i>Préparez-vous</i> .....	70
Nectar aux framboises.....	71
Semaine préparatoire: Jour 4.....	72
<i>Les diversions positives</i> .....	72
Jus chouca .....	73
Semaine préparatoire: Jour 5.....	74
<i>L'abandon du café</i> .....	74
Jus melon et concombre.....	75
Semaine préparatoire: Jour 6.....	76
<i>Les smoothies verts</i> .....	76
Jus de pomme Zing!.....	77
Semaine préparatoire: Jour 7.....	78
<i>Inspiration</i> .....	78
Jus carosil.....	79
Festin de jus: Jour 1.....	80
<i>De bonnes raisons de boire du jus vert</i> .....	80
Jus vert spécial alcalin.....	81
Festin de jus: Jour 2.....	82
<i>Jus frais de fruits</i> .....	82
Jus nana rose.....	83
Festin de jus: Jour 3.....	84
<i>Jus frais verts</i> .....	84
Jus mine de calcium.....	85
Festin de jus: Jour 4.....	86
<i>Jus d'herbe de blé</i> .....	86
Jus de blégumes .....	87
Festin de jus: Jour 5.....	88

---

---

<i>Les enzymes</i> .....	88
Jus sublimité orange.....	89
Festin de jus: Jour 6.....	90
<i>Les protéines</i> .....	90
Jus géant vert*.....	91
Festin de jus: Jour 7.....	92
<i>L'activité physique</i> .....	92
Jus rouge fortifiant.....	93
Festin de jus: Jour 8.....	94
<i>Le sommeil</i> .....	94
Jus Beau dodo .....	95
Festin de jus: Jour 9.....	96
<i>L'eau</i> .....	96
Jus Hydratation vivante.....	97
Festin de jus: Jour 10.....	98
<i>C'est la fin!</i> .....	98
Cidre de pomme et gingembre.....	99
Post-Festin: Courriel 1 .....	100
<i>C'est vert!</i> .....	100
Smoothie Bleutée-beauté.....	101
Post-Festin: Courriel 2 .....	102
<i>Préserver votre vitalité</i> .....	102
Jus/smoothie Balai intestinal.....	103
Post-Festin: Courriel 3 .....	104
<i>Quand l'opportunité frappe à votre porte</i> .....	104
Jus Salade liquide.....	106
Une invitation spéciale.....	107

# Semaine préparatoire

---



## Mot de bienvenue à la Semaine préparatoire

Ce planificateur de menu préparatoire est offert aux participants du *Festin de jus* de *Crusine Santé* dans le but de fournir un soutien additionnel pour la préparation des menus de la semaine menant au *Festin de jus* ainsi que la préparation de vos listes d'achats.

Durant les jours précédents le *Festin de jus*, il est fortement recommandé que vous augmentiez graduellement votre apport en fruits et légumes frais, et que vous limitiez autant que possible votre consommation de produits de source animale, de pain, de café, d'alcool, etc. C'est ce que le présent ouvrage vous propose de faire au fil de ses recettes et de ses idées-repas. Ces efforts vous vaudront une expérience plus plaisante.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à me les faire savoir. J'apprécie toute correspondance de votre part. Veuillez faire parvenir vos questions à:

[Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)

Je vous souhaite une juteuse aventure-santé, arrosée de joie, parsemée d'humour et couronnée de succès. J'attends avec impatience des nouvelles de votre aventure et de vos résultats!

Bonne Semaine préparatoire!

Bises juteuses,



## Liste d'achats pour la Semaine préparatoire

### ***Fruits***

bananes	citrons	oranges
bleuets	limes	papaye
	mangues	

*Nota:* Jetez un coup d'oeil sur les recettes proposées et ajustez les listes mentionnées ici selon vos goûts. Les suggestions de repas ne sont données qu'à titre indicatif. Vous pouvez les modifier à volonté. Super non?

### ***Légumes***

poivrons doux	menthe fraîche	laitue romaine
céleri	laitue	épinards
concombres	mélange de laitues	graines germées
chou frisé	oignon vert	pousses de tournesol
basilic frais	tomates rouges	zucchini

### ***Extras***

graines de tournesol crues et décortiquées  
graines de citrouilles crues et décortiquées  
baies de goji (ou canneberges)  
tomates séchées (non conservées dans l'huile)

### ***Extras pour collations***

Pensez à acheter des fruits et des légumes, qui vous serviront de collations durant cette semaine préparatoire. Rien de tel pour tenir le cap que d'être bien équipés!

## Planificateur de menu

Voici le menu suggéré pour la Semaine préparatoire au *Festin de jus*. Libre à vous d'improviser, de modifier ou d'ajouter ce qui vous plaît à ce menu. Visez 100% cru durant cette semaine, ou à tout le moins, avant la fin de la semaine, pour amorcer la détoxification en douceur.

	Matin	Midi	Soir
Jour 1	Habituel	Habituel	Salade <i>touski</i> , vinaigrette passe-partout
Jour 2	Smoothie vert de base	Salade verte italienne	Pâté Rapido-expresso*, + Crème glacée à la banane
Jour 3	Smoothie vert à la papaye	Pâté* avec crudités	Spaghetti marinara*
Jour 4	Smoothie Mangastica!	Roulés de laitue	Salade, vinaigrette aux bleuets
Jour 5	Smoothie du Lac St-Jean	Crudités et Trempette crémeuse à la papaye	Salade verte, vinaigrette déesse verte
Jour 6	Smoothie à la menthe	Bisque de zucchini	Soupe tomate-céleri
Jour 7	Smoothie « <i>Ils sont fous ces romains!</i> »	Smoothie Waldorf	Gaspacho nouveau-style

\* Indique un repas où certains ingrédients ont besoin d'être trempés à l'avance.

Cet espace (ci-dessous) vous est réservé. Inscrivez-y vos idées-repas ou vos inspirations pour de belles collations-santé! À vos stylos... Écrivez!

### Notes:

---



---



---



---



---



---

## Recettes

### Jour 1

Mangez vos repas habituels jusqu'au repas du soir.

#### ***Repas du soir***

Ici commence votre pré-détox avant le *Festin de jus*. Ce soir au menu, une belle salade *touski* avec sa vinaigrette passe-partout. Une salade *touski*, pour ceux qui ne savent pas, c'est une salade où l'on met tout-ce-qui-traîne-dans-le-frigo (de santé, hein!). Tous les beaux légumes et même les fruits qui vous inspirent en salade, allez hop! On coupe, on râpe, on hache et dans la salade! Faites un beau lit de légumes bien croquantes, ou mélangez les légumes avec le reste... C'est à votre choix.

#### Vinaigrette passe-partout

##### *Ingrédients*

- ★ 3 c. à soupe de jus de citron frais
- ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid
- ★ 1 c. à soupe de miel (ou autre agent sucrant)
- ★ 1 c. à soupe de concentré de jus d'orange (du jus fera l'affaire)
- ★ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon (facultatif)
- ★ pincée de sel
- ★ poivre du moulin
- ★ fines herbes au goût (j'adore le basilic)

##### *Préparation*

Mélanger tous les ingrédients ensemble et verser sur la salade, 1 c. à soupe à la fois, pour ne pas noyer votre belle salade!

Cette vinaigrette est infiniment variable en changeant l'acide (le jus de citron pour un vinaigre, par exemple), ou en changeant la sorte d'huile (essayez les huiles de noix!). Le concentré de jus d'orange peut être remplacé par du sirop de grenadine, un jus de fruit, du shoyu, du tamari... Et les fines herbes! Fraîches, sèches, mélangées... Ah! C'est beau la variété!

*Donne 1/3 tasse environ.*

## Jour 2

### **Repas du matin**

Pour les deux prochains jours, nous allons travailler à éliminer produits animaliers et, plus graduellement, le café. Diminuez de moitié votre prise de café, pour un maximum de 3 tasses durant toute la journée. Pas de triche!!! Aujourd'hui, je vous initie aux smoothies, si vous ne connaissez pas. Vous allez adorer!

#### Smoothie vert de base

##### *Ingrédients*

- ★ 2 bananes
- ★ 1 mangue
- ★ 2-3 tasses de jeunes épinards eau, au besoin

##### *Préparation*

Mettre environ une tasse d'eau dans la carafe du mélangeur. Ajouter les bananes, la mangue et les épinards. Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter de l'eau au besoin.

### **Repas du midi**

#### Salade verte italienne

##### *Ingrédients*

- ★ 1 tasse de légumes en petits morceaux
- ★ 4 tasses de mesclun (jeunes salades mélangées)
- ★ 1 tasse de graines germées (au choix)

##### *Vinaigrette italienne*

- ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 1 gousse d'ail, émincée
- ★ quelques brins de basilic et d'origan frais (ou secs)
- ★ pincée de sel de mer

##### *Préparation*

Déposer la verdure dans un grand bol. Ajouter les légumes et les graines germées. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade.

## **Collations**

Si vous avez faim entre les repas, préparez-vous une belle assiette de crudités (des bâtonnets de légumes, si vous préférez) comme des mini-carottes, du céleri, du poivron doux, et du concombre.

## **Repas du soir**

Savourez ce beau pâté rapido-expresso à côté d'une belle assiette de salade, ou avec des crudités ou encore, en canapés (tranches de concombres, de zucchini) garnis de germes de luzerne. Il y a fort à parier qu'il restera du pâté pour demain. Retirer une demie du pâté avant d'assaisonner et vous aurez deux pâtés différents!

### **Pâté rapido-expresso**

#### **Ingrédients**

- ★ ½ tasse de graines de tournesol crues, trempées une nuit
- ★ ½ tasse de graines de citrouilles crues, trempées une nuit
- ★ 1 c. à soupe de jus de citron
- ★ 2 c. à thé de shoyu (ou tamari)
- ★ 1 gousse d'ail, émincée

#### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre, fines herbes, au goût. J'adore mettre une cuillère de pesto dans ce pâté! Divin!

## **Et le dessert...**

### **Crème glacée à la banane**

#### **Ingrédients**

- ★ 2 bananes congelées
- ★ 1 c. à soupe de poudre de cacao (ou autre saveur que vous aimez)
- ★ soupçon de miel (pour les dents sucrées!)

#### **Préparation**

Réduire les bananes congelées en purée lisse dans le mélangeur avec la poudre de cacao ou un autre fruit et l'agent sucrant si désiré. C'est merveilleusement onctueux!

## Jour 3

### **Repas du matin**

#### Smoothie vert à la papaye

##### *Ingrédients*

- ★ 1 tasse de papaye (fraîche ou congelée)
- ★ 2 grosses bananes
- ★ 4 grosses feuilles de chou frisé (tiges enlevées)
- ★ 1 tasse d'eau

##### *Préparation*

Mélanger, verser, déguster, et respirer un bon coup... Et on file au travail!

### **Repas du midi**

Apportez le restant du pâté d'hier (assaisonné différemment si vous voulez) avec des crudités.

### **Repas du soir**

#### Spaghetti marinara

##### *Ingrédients*

- ★ 1 zucchini, en julienne
- ★ 1 grosse tomate
- ★ 2 tomates séchées, trempées
- ★ 1 oignon vert, haché
- ★ 2 c. à soupe de basilic frais, ciselé
- ★ 1 c. à thé d'origan sec
- ★ pincée de thym sec
- ★ 1 petite gousse d'ail

##### *Préparation*

Utiliser un spiraliseur ou une mandoline pour créer des nouilles minces avec le zucchini. Déposer dans un grand bol. Liquéfier les ingrédients de la sauce, sauf le basilic. Verser la sauce sur les nouilles. Remuer délicatement pour bien enrober les nouilles de la sauce. Garnir du basilic.

## Jour 4

Pour les deux prochains jours, on veille à diminuer son café à une seule tasse (maximum) par jour et à manger de plus en plus léger.

### **Repas du matin**

#### Smoothie mangastica

##### *Ingrédients*

- ★ 1 tasse d'eau
- ★ 3 mangues
- ★ roquette, chou frisé et persil, au goût

##### *Préparation*

Mélanger tous les ingrédients. Préparez-vous pour un smoothie vert délicieusement intense! Le persil fait vraiment différent.

### **Repas du midi**

#### Roulés de laitue

##### *Ingrédients*

- ★ grosses feuilles de laitue
- ★ 1 poivron doux, en julienne
- ★ 1 concombre, en julienne
- ★ graines germées, au choix
- ★ coriandre fraîche (facultatif)

##### *Préparation*

Déposer une feuille de laitue sur une surface plane. Ajouter un peu de chaque ingrédient dans la quantité que vous voulez. Varier les combinaisons. Rouler chaque feuille comme un burrito.





## **Collations**

Si vous avez faim entre les repas, préparez-vous une belle assiette de crudités. Ou mangez quelques fruits.

### **Repas du midi**

#### **Salade de graines germées, vinaigrette aux bleuets**

##### *Ingrédients de la vinaigrette*

- ★ 1 ½ tasses de bleuets (frais ou congelés)
- ★ 1 c. à soupe de jus d'orange frais

##### *Préparation*

Mélanger les ingrédients au mélangeur afin d'obtenir une sauce lisse.

##### *Ingrédients de la salade*

- ★ 3 tasses de mélange de jeunes laitues (mesclun)
- ★ 1 tasse de fèves mung germées
- ★ 1 tasse de graines germées de luzerne (ou de tournesol)
- ★ quelques tomates-cerises, coupées en deux
- ★ 1 petit zucchini en cubes ou en julienne (ou concombre)
- ★ 1 carotte râpée
- ★ ¼ tasse de baies de goji (ou canneberges séchées)

##### *Préparation*

Disposer les ingrédients de la salade dans une assiette. Verser la vinaigrette sur la salade.



## Jour 5

### **Repas du matin**

#### Smoothie du Lac St-Jean

##### *Ingrédients*

- ★ 2 tasse de bleuets (frais ou congelés)
- ★ 2 bananes
- ★ 2 tasses de jeunes épinards

##### *Préparation*

Liquéfier le tout au mélangeur. Savourez!

### **Repas du midi**

#### Crudités et trempette crémeuse à la papaye

##### *Ingrédients*

- ★ ½ papaye mûre
- ★ jus de ½ lime
- ★ pincée de sel de mer
- ★ 2 c. à soupe d'eau

##### *Préparation*

Liquéfier au mélangeur. Servir avec un bel assortiment de légumes en bâtonnets, en rondelles et en cubes. Délicieux!



## **Collations**

Si vous avez faim entre les repas, préparez-vous une belle assiette de crudités. Ou mangez quelques fruits.

## **Repas du soir**

Savourez une belle salade verte ce soir. Créez-en une bien à vous, ou préparez celle-ci.

### **Salade verte et vinaigrette déesse verte**

#### *Ingrédients de la vinaigrette*

- ★ ½ avocat, en cubes
- ★ 1 petite branche de céleri
- ★ 1 oignon vert
- ★ jus d'une lime
- ★ pincée de sel
- ★ 2 c. à soupe d'eau

#### *Préparation*

Liquéfier tous les ingrédients au mélangeur. Réserver.

#### *Ingrédients de la salade*

- ★ 3 tasses de jeunes épinards
- ★ 1 tasse de laitue romaine, chiffonnée
- ★ 1 oignon vert haché, au goût
- ★ graines germées, au goût

#### *Préparation*

Disposer esthétiquement les ingrédients de la salade dans une assiette. Verser la vinaigrette sur la salade. S'asseoir dignement (en déesse/dieu quoi!) et manger élégamment.

## Jour 6

Dans les deux derniers jours préparatoires avant le *Festin de jus*, nous allons vraiment simplifier notre apport alimentaire, en ne consommant que de la nourriture liquide, mais contenant tout de même tout plein de fibres alimentaires. Vous ne devriez plus consommer de café.

### **Repas du matin**

#### Smoothie à la menthe

##### *Ingrédients*

- ★ 3 bananes (fraîches ou congelées)
- ★ 3 tasses de laitue verte
- ★ 20 feuilles de menthe fraîche
- ★ eau, au besoin

##### *Préparation*

Liquéfier le tout au mélangeur. Servir.

### **Repas du midi**

#### Bisque de zucchini

##### *Ingrédients*

- ★ 2 zucchinis
- ★ 2 tiges de céleri
- ★ 1 gousse d'ail, hachée
- ★ 1 c. à soupe de jus de citron frais
- ★ sel de mer, au goût
- ★ eau, au besoin

##### *Préparation*

Liquéfier tous les ingrédients au mélangeur en ajoutant assez d'eau pour obtenir une consistance plaisante. Garnir de cubes de tomates, de dés d'oignons et de quelques pousses de tournesol.

## **Collations**

Si vous avez faim entre les repas, préparez-vous un smoothie vert au choix.

## **Repas du soir**

### **Soupe tomate-céleri**

Cette soupe est simple et surprenante! Garnir la soupe de vos graines germées préférées pour un ajout nutritif.

### **Ingrédients**

- ★ 3 tomates moyennes
- ★ 6 branches de céleri
- ★ 1 c. à soupe de jus de lime (ou citron)
- ★ 2 tasses d'épinards
- ★ ¼ concombre, en bâtonnets

### **Préparation**

Liquéfier les tomates. Ajouter le céleri progressivement. Laisser un peu de texture à la soupe si vous désirez. Ajouter le jus de lime. On peut faire plus ou moins de soupe en respectant la proportion une tomate pour deux branches de céleri. Garnir des bâtonnets de concombre. Servir.



## Jour 7

### **Repas du matin**

#### Smoothie « *Ils sont fous ces romains!* »

##### *Ingrédients*

- ★ 3 bananes
- ★ jus d'une orange
- ★ 2 tasses de laitue romaine
- ★ eau, au besoin

##### *Préparation*

Mélanger les bananes et la laitue romaine progressivement. Ajouter de l'eau pour obtenir une consistance qui nous plaise.

### **Repas du midi**

#### Smoothie Waldorf

##### *Ingrédients*

- ★ 2 pommes, pelées et épépinées
- ★ 1 tasse de raisins frais
- ★ 1 banane (facultatif)
- ★ 3 tasses de jeunes épinards
- ★ jus de ½ citron

##### *Préparation*

Liquéfier tous les ingrédients au mélangeur. Servir.

## **Collations**

Si vous avez faim entre les repas, préparez-vous un smoothie vert au choix.

## **Repas du soir**

### Gaspacho nouveau-style

#### *Ingrédients*

- ★ 3 tomates moyennes
- ★ 5 tomates séchées (non dans l'huile), trempées
- ★ ½ poivron rouge (seulement si vous avez un mélangeur haute-puissance)
- ★ 1 c. à soupe de basilic frais (ou autre fine herbe fraîche)
- ★ 1 tasse de concombre, pelé et épépiné
- ★ jus de ½ lime
- ★ cubes de concombre (pour la garniture)

#### *Préparation*

Liquéfier les tomates fraîches et séchées et y ajouter les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Mélanger jusqu'à consistance de soupe, mais qu'il reste encore de la texture. Garnissez des cubes de concombre.



# 10 jours de détoxification

---



## Mot de bienvenue au Festin de jus

« *Le médecin du futur ne fournira point de remèdes, mais intéressera son patient dans le soin du cadre humain par sa diète et dans la cause et la prévention de la maladie.* »

~Thomas Edison

Le présent Guide du participant est offert aux participants du *Festin de jus* de *Crusine Santé* dans le but de fournir un soutien additionnel et constitue une aide supplémentaire afin que vous puissiez suivre vos progrès.

C'est un peu dans le même état d'esprit que Thomas Edison que nous entreprenons notre *Festin de jus*. Un apprentissage de la santé et du mieux-être par l'élimination des aliments qui polluent et drainent nos ressources corporelles, afin de pouvoir mieux continuer notre cheminement sur la route vers la santé optimale et le bien-être intégral.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à me les faire savoir. J'apprécie toute correspondance de votre part. Veuillez faire parvenir vos questions à: [Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)

Je vous souhaite un cheminement édifiant, baigné de plaisir, entrecoupé de rigolades et se terminant dans le succès total. J'attends avec impatience, comme toujours, des nouvelles de votre aventure et de vos résultats!

Bon *Festin de jus*!



## Liste d'achats pour le Festin de jus

Voici une liste exhaustive (j'ai bien essayé de ne rien oublier!) de tous les fruits et de tous les légumes contenus dans les recettes du *Festin de jus*. Jetez un coup d'oeil aux recettes et dressez votre propre liste pour quelques jours à la fois (de trois à sept maximum) afin d'avoir sous la main tous les ingrédients nécessaires pour vous préparer des jus quand l'inspiration, l'envie et la faim vous le dictent. Les recettes données dans le présent ouvrage ne sont données qu'à titre indicatif. Vous pouvez les modifier à volonté, en inventer de meilleures (si vous les partagiez avec moi, je serais aux p'tits oiseaux!) ou en trouver d'autres qui vous plaisent davantage. Super non?

J'ai volontairement omis d'indiquer des quantités pour deux raisons bien précises:

- les fruits et les légumes varient considérablement quant à leur contenu en jus en fonction de leur fraîcheur, de la variété, du temps de l'année, etc.;
- chaque personne devra évaluer par elle-même quelle quantité de jus elle devra faire pour être satisfaite durant le FESTIN de jus. Vous ne devez pas vous laisser mourir de faim, d'accord? Viser environ 16 tasses de jus par jour environ, constitue un bon départ.

### **Fruits**

framboise	lime	mangue
pomme (verte/rouge)	orange	papaye
cantaloup	poire	ananas
melon miel	kiwi	raisin frais (rouge/vert)

### **Légumes et fines herbes**

poivron rouge	ail	luzerne germée
concombre	tomate	chou frisé
basilic frais	carotte	laitue romaine
menthe fraîche	radis	épinards
persil frais	gingembre	roquette (ou cresson)
romarin frais	céleri	

## Recettes

Dans la présente section, je vous fournis des recettes de jus de fruits, et des recettes de jus verts. De plus, vous avez eu des recettes dans les courriels de la Semaine préparatoire (sept recettes) et vous en aurez encore avec les courriels durant le *Festin de jus* (un autre dix recettes). Vous serez équipé fameusement bien pour varier vos juteux menus et ne pas vous ennuyer. Vos papilles danseront de joie et d'excitation durant tout le Festin, c'est promis!

*Petit conseil de pro:* vous devriez prendre l'habitude de mastiquer vos jus. Oui, oui, ça l'air fou, ça sonne ridicule, mais c'est vraiment une bonne idée. L'acte de mastiquer active les sécrétions salivaires, enclenchant le processus digestif et augmentant ainsi l'assimilation des nutriments.

Je ne répéterai pas les instructions pour chaque recette: extraire le jus de tous les ingrédients. Je pense que cela va de soi et laissera la place à du contenu plus intéressant, comme des recettes!!! Chaque recette pourrait vous donner entre une à trois portions approximativement.

### À propos du jus de fruits

Les fruits ont longtemps été considérés comme des aliments parfaits. Et sans vouloir lancer de polémique, les experts en nutrition vivante admettent facilement que les fruits modernes contiennent une quantité démesurée de sucre, et moins de fibre alimentaire, par rapport à leurs ancêtres sauvages ou traditionnels (dit héritage).

La plupart des personnes ont des problèmes à tolérer tout ce sucre, surtout sous forme raffinée. Le jus de fruit, de par son manque de fibre, peut occasionner des problèmes. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous percevez le moindre problème, optez plutôt pour les jus verts, contenant plus de verdure, moins de fruits, et moins de légumes-racines sucrés (carottes, betteraves, etc.).

*Petit conseil de pro:* si vous avez des problèmes d'hypoglycémie, de diabète (ou de pré-diabète), cela veut dire que vous devrez limiter votre consommation de jus de fruits et sauter ces recettes, pour aller voir plus du côté des jus verts. Vous pouvez, si vous les tolérez bien, boire un jus de fruits après un jus vert: il fera alors office de « dessert ». L'original *Juiceman*, Jay Kordich, ne recommande pas plus de 500 ml de jus de fruits pur, distribué sur l'espace d'une semaine, pour les personnes sensibles. D'autres experts recommandent de s'abstenir complètement. À vous de voir comment vous vous sentez et d'agir en conséquence. Soyez votre propre conseiller avisé.

Toutes les recettes de la section Jus de fruits peuvent être transformées en jus plus vert, simplement en y ajoutant quelques poignées de votre verdure préférée. C'est une merveilleuse façon de vous initier aux jus verts, si vous n'êtes pas trop enthousiaste. Essayez- vous! Miam!

## Recettes de jus de fruits

### Orange beauté

Riche en caroténoïdes favorisant la santé des cellules.

- ★ 2 oranges
- ★ 1 cantaloup
- ★ 1 petite grappe de raisins verts

### Réveil-matin

Si sa belle couleur ne vous réveille pas, son contenu en vitamine C le fera!

- ★ 4 oranges
- ★ 1 tasse de framboises (fraîches ou surgelées et dégelées)

### Bonne humeur

Sourire assuré!

- ★ 1 petite grappe de raisins verts
- ★ 3 oranges
- ★ 4 poires

### Kiwi-oui

Superbement vert mais pas un légume-feuille en vue!

- ★ 6 kiwis bien mûrs
- ★ 2 pommes sucrées
- ★ 1 brin de menthe fraîche (facultatif, peut servir à garnir seulement)



### Tropicana

La broméline de l'ananas apaise l'estomac, l'orange fournit de la vitamine C et le melon hydrate.

- ★ 8 oranges
- ★ 1 melon miel
- ★ ½ ananas
- ★ 2 kiwis

### Pamplemousse limé

Mal de tête? Limes et pamplemousses, selon l'Ayurveda, nettoient, revigorent et détoxifient.

- ★ 2 pamplemousses
- ★ 1 lime
- ★ cumin moulu (facultatif, ajouter au jus)

### Relâche printanière

Quatre fruits pour fournir toute l'énergie, les vitamines et les minéraux dont vous aurez besoin pour faire la fête!

- ★ 1 papaye
- ★ 4 kiwis
- ★ 1 pamplemousse
- ★ 2 oranges

### Popopa

Délicieuse saveur ravigotante, avec des fruits bien communs.

- ★ 4 poires
- ★ 4 pommes
- ★ 1 pamplemousse

### Une pomme par jour

La pectine des pommes a tellement de propriétés thérapeutiques. Ça vaut la peine de les inclure à notre menu le plus souvent possible.

- ★ 1 cantaloup
- ★ 2 pommes vertes

## Mangasins

Les raisins rouges contiennent du resvératol, un anti-carcinogénique.

- ★ 1 grappe de raisins rouges
- ★ 2 mangues

## Recettes de jus verts

Bon d'accord. Ils ne seront pas tous de couleur verte. Ils contiennent des légumes et des légumes-feuilles. Les jus verts, faits avec beaucoup de légumes-feuilles, reminéralisent le corps, fournissant un ensemble incomparable de vitamines et de minéraux sous forme facilement assimilable. Un petit bémol: les personnes sujettes aux pierres rénales devraient éviter les légumes à forte teneur en oxalates (les épinards, les fanes de betteraves et le chou cavalier).

Il est possible que vos premières aventures du côté vert du jus vous occasionnent certains... heum... inconforts? David Rainoshek appelle très justement les jus verts de « *Liquid Plumber* », qui est un produit utilisé pour débloquer la plomberie! Vous saisissez l'analogie? Pour vous mettre ça très clair (et veuillez pardonner le manque flagrant de diplomatie dans les propos qui suivent), il se peut que vous ayez la diarrhée. Par contre, si vous souffrez de constipation ordinairement, vous savez quoi faire maintenant!

## Jus italien aux tomates

En France, le persil porte le nom d'herbe royale.

- ★ 8 tomates
- ★ 3 brins de basilic frais
- ★ 1 botte de persil (ou moins, selon les goûts)

## Soleil couchant

Riche en protéines.

- ★ 2 belles poignées d'épinards
- ★ 4 oranges



## Romain

Les carottes détoxifient. Et j'adore le romarin!

- ★ 4 tiges de céleri
- ★ 2 grosses carottes
- ★ 1 brin de romain (facultatif, peut servir à garnir seulement)
- ★ poivre (facultatif)

## Betterave que je t'aime

Pas évident mais vraiment délicieuse si on lui en donne la chance!

- ★ 4 oranges
- ★ 1 petite betterave
- ★ 8 carottes
- ★ gingembre frais râpé (ou mettre un morceau dans l'extracteur)

## Botte le radis

Le radis produit un jus piquant, ici adoucit par celui de la pomme et de la carotte.

- ★ 6 radis (avec les fanes c'est encore mieux!)
- ★ 2 grosses pommes sucrées
- ★ 4 carottes
- ★ 2 poignées de verdure (au choix)
- ★ basilic frais (pour garnir seulement)

## Matin glorieux

Des graines germées dans le jus matinal?

- ★ 1 grosse poignée de luzerne (allez, soyez généreux!)
- ★ 3 tiges de céleri
- ★ 2 pommes vertes

### Poire circulatoire

Ce jus stimule la circulation sanguine.

- ★ 4 carottes
- ★ 4 poires
- ★ 8 grosses feuilles de romaine
- ★ quelques brins de coriandre (facultatif, ou pour garniture seulement)

### Tomate verte épicée

Le V8 est tellement démodé!

- ★ 2 grosses poignées de verdure (ex.: épinards ou romaine)
- ★ 4 tiges de céleri
- ★ 4 tomates
- ★ 1 poivron rouge, épépiné
- ★ 1 petite gousse d'ail
- ★ 1 piment fort (facultatif)
- ★ poivre du moulin (ajouter au jus)

### Oh mon brocoli!

Faut essayer avant de dire « ouach »!

- ★ 2 tiges de céleri
- ★ 2 pommes sucrées
- ★ 4 tasses de chou frisé haché
- ★ 6 petits fleurons de brocoli (pas trop petits tout de même!)
- ★ quelques brins de persil (au goût)

### Méga verdure

Léger et rafraîchissant.

- ★ 4 tasses de roquette (ou cresson)
- ★ 1 petite grappe de raisins verts
- ★ 4 pommes
- ★ 1 lime
- ★ 5-6 brins de coriandre fraîche (facultatif, ou peut servir à garnir seulement)



## Extracteur à jus... Lequel choisir?

Voilà une question souvent posée. La réponse devrait être facile et claire. Un extracteur à jus doit forcément être meilleur que les autres, non? Tout n'est pas aussi noir et blanc en ce domaine. La réponse à la question: « Quel extracteur à jus me recommandez-vous? », dépend en grande partie de ce que vous voulez en faire, de vos attentes, de vos priorités, de votre budget, d'où vous habitez (pas tous les extracteurs sont disponibles partout dans le monde) et de vos préférences en matière de jus... Voyez-vous où je veux en venir? Il y a donc beaucoup de facteurs à considérer, beaucoup d'entre eux étant purement personnels, et donc subjectifs.

Mais tout de même, il doit y avoir des lignes directrices, des pistes à suivre, pour ce qui est de l'achat d'un bon extracteur à jus, qui satisfera vos besoins en la matière, qui représentera un bon investissement pour votre argent, et qui vous fournira des jus de qualité dans un temps raisonnable avec le minimum de travail (qui aime passer plus de temps qu'il n'en faut à laver et récurer un appareil, hein?). Voici donc un résumé de mes recherches. J'ai mis des liens vers des vidéos (anglophones, j'en suis fort désolée, mais je n'ai rien trouvé en français. Si jamais vous en trouvez, laissez-le moi savoir! [Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)).

### Extracteurs à jus de type centrifuge

Ce sont les extracteurs qu'on retrouve chez les quincailliers locaux, le modèle de base avec lequel la plupart des gens font leurs débuts en matière d'extraction de jus. Ils sont en général peu dispendieux et ont une durée de vie raisonnable, étant donné leur prix. Le principe d'extraction consiste à râper très finement les fruits et légumes en faisant passer la pulpe déchiquetée par une centrifugeuse, extrayant ainsi le jus de la pulpe. La manière même de produire du jus engendre plus d'oxydation qu'il n'en est souhaitable. On considère généralement aussi qu'ils sont peu efficaces à extraire le maximum de jus des fruits et des légumes, parce qu'ils sont incapables de totalement et complètement briser les parois cellulaires afin de libérer le jus de la pulpe. Donc, il vous faudra plus de fruits et de légumes pour obtenir une quantité donnée de jus. Par contre, pour commencer, ils ne constituent pas forcément un mauvais investissement. Si on ne sait pas si on aimera les jus frais, si la perspective d'inclure des jus frais tous les jours ou du moins régulièrement dans notre alimentation ne nous intéresse pas, cette option peut être la bonne.

*Vidéo:*

*Omega:* <http://www.youtube.com/watch?v=bLZlQRhks8Y>

## Extracteurs à jus de type masticatoire

Ce sont des extracteurs généralement plus dispendieux, dont il existe plusieurs modèles, à un ou deux engrenages. La vitesse à laquelle tourne les engrenages fait qu'il se produit peu ou pas de chaleur, qui nuirait à la qualité du jus. Parce que ces extracteurs masticatoires se révèlent très efficaces à extraire complètement et totalement le jus de la pulpe en brisant les parois cellulaires des fruits et des légumes, vous économiserez à la longue. Vous produirez plus de jus pour la même quantité de fruits et légumes. On dit, à ce chapitre, que le *Green Star* produirait jusqu'à 20 p. cent plus de jus que certains autres modèles. Une économie de taille, lorsqu'on fait un *Festin de jus* prolongé! Dans les marques reconnues et largement utilisées, citons le *Green Star* et le *Champion*. Il semblerait que le *Champion* ait un léger avantage sur le *Green Star* pour ce qui est du jus de carotte, étant plus efficace à en extraire le maximum de jus.

Le nouveau-venu sur le marché, le Hurom, clame haut et fort qu'il est rapide, efficace, et en plus, ne fait pas de mousse! Et l'ouverture est plus grande, donc moins de découpage de fruits et de légumes. Avis aux intéressés. Les extracteurs de type masticatoire sont définitivement à préconiser lorsqu'on a l'intention d'extraire le jus de légumes-feuilles verts. Le *Green Star* emporte apparemment la palme à ce niveau.

Ces appareils peuvent aussi servir à homogénéiser des noix et des graines (pourvu qu'on achète la petite pièce exprès). Un atout à considérer si on a un faible pour les beurres de noix et de graines.

*Vidéos:*

*Omega:* <http://www.youtube.com/watch?v=RZ8OckabNow>

*Green Star:* [http://www.youtube.com/watch?v=FF\\_4hiWWubA](http://www.youtube.com/watch?v=FF_4hiWWubA)

*Hurom vs GreenStar:* [http://www.youtube.com/watch?v=\\_blKzX5NFdU](http://www.youtube.com/watch?v=_blKzX5NFdU)

*Hurom:* <http://www.youtube.com/watch?v=XXTEPUggyuw>

*Kempo:* <http://www.youtube.com/watch?v=jsTalmRXQU>

*Champion:* <http://www.youtube.com/watch?v=-Xvre8Slpq8>

*Champion vs Omega:*

<http://www.youtube.com/watch?v=RrQbMprVU3g&feature=related>

## Mélangeurs haute-vitesse

Hé oui! Certaines personnes ne jurent que par leur *Vitamix* ou leur *Blendtec* pour faire leur jus frais à domicile. Et l'idée n'est pas folle non plus! La façon de procéder est aussi fort simple. On coupe fruits et légumes. On met le tout dans la carafe du mélangeur. On ajoute un peu d'eau, surtout si on utilise des légumes et des fruits peu juteux. On liquéfie le tout. On filtre à l'aide d'un sac à germination, de coton-fromage (mousseline) ou d'un linge à vaisselle propre (qui restera résolument taché après! Demandez-moi comment je sais ça.). Voilà! Jus frais prêt à la consommation. Si vous disposez déjà d'un de ces appareils puissants, il vaudrait peut-être la peine de vous essayer pour voir si vous aimez la technique: c'est très tactile comme expérience. Et si le jus produit vous satisfait, et bien, c'est super!

### Vidéos:

*Vitamix*: <http://www.youtube.com/watch?v=ONG4EHIomh8>

*Blendtec*: <http://www.youtube.com/watch?v=MpEGzMCuM8U>

Voilà. À vous maintenant de voir lesquels des avantages avancés vous semblent les plus importants dans votre vie. Vous restez le seul juge qui vaille en la matière!



## Modalités de détoxification

Certaines autres modalités, ou techniques, de détoxification peuvent être ajoutées avantageusement au *Festin de jus* pour aider votre organisme à se dépolluer. En voici quelques-unes.

1. *Le grattoir à langue*: Pas le plus romantique article d'hygiène personnel mais définitivement très utile. Après les premiers jours de jus, vous ferez l'expérience de ce que David Rainoshek a appelé « les dents duveteuses ». Et comment! Peu importe comment vous brosserez vos dents, vous aurez l'impression qu'il demeure une pellicule épaisse sur vos dents et votre langue. Le grattoir aidera grandement dans la diminution et même l'élimination de cette sensation... spéciale!
2. *L'ensemble à lavement-maison (hygiène du colon)*: Il est important de considérer une façon de faire en sorte que les déchets soient évacués rapidement. Puisque toute la fibre sera retirée de votre alimentation, l'évacuation pourrait s'en trouver affectée négativement. Demandez à votre pharmacien, votre hygiéniste du colon ou toute autre personne compétente de vous donner un p'tit cours rapide dans l'utilisation de cet outil d'élimination. Je voudrais bien vous l'expliquer ici, mais ça prendrait vraiment une vidéo pour bien faire. Et il est hors de question que je mette mon *popotîn* sur *YouTube*. Non, sérieusement, ce genre de chose s'explique tout simplement mieux en personne. Voilà.
3. *Brosse à sec pour la peau*: une merveille pour la peau sèche, qui floconne et qui est encroûtée de toutes sortes de toxines que votre corps cherche à éliminer. Vous saviez que la peau représente votre plus grand organe d'élimination, non? Durant le *Festin de jus*, elle travaillera fort, votre peau. Traitez-la aux p'tits oignons en la brossant avec une brosse sèche (non humide!) fait de crin naturel avant de sauter dans la douche matinale! Effet exfoliant garanti.
4. *Douche chaude-froide*: Celle-là a été difficile à adopter pour moi, le lézard de la douche qui vide le réservoir d'eau chaude avec ses douches pratiquement bouillantes... Mais c'est vraiment ravigotant, une fois qu'on s'y est habitué. Le principe est d'alterner une minute d'eau fraîche (pas froide tout de même) et une minute d'eau chaude (à température normale). On répète deux ou trois fois. On termine sur une minute d'eau fraîche. Ça active le système lymphatique, qui lui aussi sera fort en demande lors du *Festin de jus*. Il travaillera diligemment à évacuer correctement les toxines que les cellules relâcheront.

Il en existe d'autres, mais celles-ci sont facilement applicables à domicile.

## Journée typique d'une Festoyeuse

J'ai pensé que vous trouveriez utile de voir comment se déroule ma journée durant le temps que je fais un *Festin de jus* (prolongé ou autrement). Alors, voici.

Au lever, je bois de l'eau pure (ou additionnée de citron, dépendamment de l'état de mon foie). Je prends souvent aussi une tisane réchauffante (puisque j'habite dans le nord!) faite de fruits séchées et d'herbes thérapeutiques.

Ensuite, je prépare mes jus pour la journée. Étant une fervente amatrice de jus verts, la base reste la même de jour en jour. Je varie les légumes et les fruits ou les légumes que j'utilise. Le processus au complet, du lavage des fruits et des légumes, coupage en morceaux, l'extraction et le lavage de tout l'équipement prend environ une heure. Je dois ajouter que je ne pèle pratiquement rien, que je coupe au minimum (juste assez pour que l'extracteur ne souffre pas d'un surcroît de travail avec de trop gros morceaux), et que je fais généralement qu'une sorte de jus par jour.

Il m'arrive de faire deux ou trois sortes de jus. Ce que je fais à ce moment-là consiste à faire la base qui est la même pour tous les jus (habituellement: céleri, concombres et une ou deux sortes de légumes) et à ensuite extraire par lots la « variété » que j'ajoute à chaque pot de jus de base. Par exemple, je peux faire un pot de jus vert de pomme, en extrayant le jus de 3-4 pommes et en l'ajoutant à ma base. À un autre pot, j'ajoute du jus d'orange. À un troisième, du jus de tomates, betterave et carotte. Voilà! Trois variétés préparées en peu de temps.

Ensuite, il y a l'exercice. Le *Festin de jus* m'a motivée, moi qui suis si pantouflarde, à me bouger plus, plus, plus! Il faut croire que l'énergie libérée par la digestion m'a donnée le goût de prendre soin de mon corps.

Suit la douche, avec la thérapie chaud-froid, pour finir. Ravigotant au max!

Je suis fin prête à entreprendre une journée de travail à l'ordinateur ou à l'extérieur qui peut durer de 10 à 12 heures... Peut-être un peu trop longue??? L'équilibre est parfois illusoire.

Je prends du temps en soirée, environ une heure au moins, pour faire de la lecture, relaxer et me détendre avant de me coucher. Après une grosse journée à rouler à 100 km/h, il est bon de prendre un peu de temps pour soi. Moi, j'aime beaucoup la lecture. Mais ce pourrait être autre chose. Parfois un bon film en famille, une soirée de jeux de société, une visite... Faut varier le menu quoi!

Voilà, c'est ma journée typique, à moi. La vôtre sera différente... ou pareille!

## Planificateur de menu

Il peut paraître bizarre d'inclure un planificateur de menu alors qu'on ne boira que du jus durant 10 jours, mais certaines personnes (dont je fais partie!!!) apprécient de planifier ce genre de trucs.

	Matin	Midi	Soir
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			
Jour 8			
Jour 9			
Jour 10			

## Journal de détoxification

Dans tout cheminement de détoxification, il y a un travail externe à faire, mais aussi un travail interne. Ici, vous avez la possibilité d'écrire vos objectifs, ce que vous avez accompli, et d'autres informations qui vous seront utiles pendant, ainsi qu'après le *Festin de jus*. Question de voir le progrès se profiler devant vos yeux, au fil de vos écrits. Prenez un peu de temps chaque jour pour écrire dans ce Journal.

Je vous suggère d'au moins imprimer cette section et de la conserver à portée de la main, et dès que vous avez un moment durant la journée, ou que l'inspiration vous prenne, que vous y écriviez vos pensées, vos réflexions, vos rêves, vos objectifs, vos idées, vos recettes préférées, etc.

Vous allez trouver plusieurs rubriques dans le Journal. Certaines ne vous inspireront rien. N'y écrivez rien, c'est tout. D'autres, par contre, vous voudrez écrire à en remplir la page. Et c'est bien comme ça.

Laissez sortir vos mots, sans entraver le processus, et sans chercher à censurer vos écrits. Si vous voyez une tendance au négativisme, faites l'effort d'inclure quelques pensées positives que vous aimeriez voir se concrétiser et mettez-y de l'énergie positive. Parfois, durant une détox, le « méchant » inclut une vue sombre de la vie. Par contre, nous savons très bien qu'il est mieux pour nous et ceux qui nous entourent de rester positifs si nous voulons que l'expérience soit agréable. C'est un FESTIN! Festoyons! Festoyons de joie, de positivité, de compassion pour soi-même et pour les autres, de bonté, de détermination, et, évidemment, de jus!

### Un mot sur l'activité physique durant le Festin de jus

Il est évident que lorsqu'on entreprend un processus de détoxification, ce n'est pas le temps de se lancer dans un entraînement démesurément intensif. À l'autre extrême, l'inactivité totale ne règlera rien non plus. Donc, un minimum d'effort physique est requis pour obtenir de bons résultats durant un *Festin de jus* (comme à tout autre moment de notre vie).

Voici ce que je recommande donc, sous toute réserve que vous fassiez une évaluation correcte de votre condition physique actuelle. Faites une marche d'au moins 20 à 30 minutes par jour à l'extérieur. La marche, en plus de vous sortir de la maison et de vous faire bouger, active le mouvement intestinal (pour ceux que cela intéresse). Une bonne marche à une cadence rapide. Vive le cardio!

Jour 1: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:



Jour 2: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 3: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 4: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 5: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 6: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 7: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 8: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

Jour 9: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:



Jour 10: \_\_\_\_\_

Objectifs de la journée:

Comment je me sens...

★ ce matin:

★ ce midi:

★ ce soir

Symptômes de détoxification:

Changements positifs:

Défis:

Activité physique:

Notes personnelles:

## Mot de fin de Festin de jus

« *Se corriger soi-même corrige le monde entier. Le soleil est simplement éclatant. Il ne corrige personne. Par son éclat, le monde est rempli de lumière. Transformez-vous et vous disposerez d'un moyen de donner de l'éclat au monde entier.* » ~Ramana Maharshi

Un des aspects que je trouve le plus fascinant de la vie, c'est que nous pouvons toujours devenir plus que ce que nous sommes présentement. Nous pouvons devenir plus aimants, plus généreux, plus conscients, plus forts physiquement, plus en santé, mieux dans notre peau... Peu importe nos antécédents, nous pouvons en réalité complètement nous refaire, à partir du niveau cellulaire en remontant vers le mental et le spirituel.

Transformer notre vie constitue un cheminement intérieur. Pour « avoir du succès dans la vie », comme veut l'expression, il nous faut travailler arduement. Pas sur les membres de notre famille, ni sur nos enfants. Sur nous-mêmes! Et c'est le processus que nous avons amorcé durant ce *Festin de jus*.

Lorsque nous entreprenons de nous détoxifier au niveau de notre corps, nous détoxifions souvent notre entourage en même temps. Lorsque nous cherchons à grandir et à nous améliorer personnellement, tout ce qui nous entoure s'en trouve grandi et amélioré. Lorsque nous faisons de meilleurs choix, de meilleures solutions s'offrent à nous.

La meilleure façon d'améliorer la santé et le bien-être des gens de notre entourage consiste tout simplement à devenir incroyablement en santé et bien dans notre peau nous-mêmes. Par notre exemple vivant, nous en inspirerons certainement d'autres à suivre un cheminement plus respectueux de leur corps et de l'environnement.

Comment avez-vous aimé l'expérience? Avez-vous fait de belles percées? Entrevu un potentiel insoupçonné? Vous sentez-vous mieux, plus léger? Dites-moi tout:

[Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)

J'ai adoré vivre ce *Festin de jus* avec vous. Je vous dois une dette de gratitude pour votre contribution à cette expérience.

Bises festoyeuses,

*Sheryl-Anne xx*

# Post-Festin

---

## Mot de bienvenue au Post-Festin

La présente section, vous est offerte dans le but de fournir un soutien additionnel et constitue une aide supplémentaire afin de faire une transition réussie vers l'alimentation vivante solide.

Durant les jours suivant la fin du *Festin de jus*, il est fortement recommandé que vous suiviez la démarche recommandée ici, afin de vous assurer une transition toute en douceur vers une alimentation solide qui ne choque pas votre corps et ne vous crée pas d'inconfort facilement évitable.

Le présent ouvrage vous propose, au fil de ses recettes et de ses idées-repas, une méthode douce, pratique et efficace de rompre le *Festin de jus*. Les efforts que vous ferez afin de suivre la démarche vous vaudront une expérience plus plaisante.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à me les faire savoir. J'apprécie toute correspondance de votre part. Veuillez faire parvenir vos questions à:

[Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)

Je vous souhaite un Post-Festin toute en douceur, entouré de la joie de pouvoir de nouveau consommer des aliments solides, agrémenté d'émerveillement face aux améliorations et à vos réussites durant l'aventure, et terminé par un engagement renouvelé à prendre bien soin de votre corps dans toutes ses facettes!

*Petit conseil de pro:* mettez autant de temps à revenir à l'alimentation vivante solide, que vous en avez mis à festoyer. Par exemple, si votre *Festin de jus* a duré 10 jours, prenez 10 jours pour retourner à une alimentation vivante totalement solide. Allez-y graduellement.

Je vous offre ici un menu original pour 3 jours; ajouter à celui de la Semaine préparatoire, cela fait 10 jours de menus crus. Vous pouvez donc refaire la Semaine préparatoire, mais dans l'ordre inverse (en commençant par le menu de la 7<sup>e</sup> journée, ensuite la 6<sup>e</sup>, la 5<sup>e</sup>, etc.). Ou, vous pouvez suivre la planification de menu que je vous offre dans cette section!

Bon Post-Festin!

Bises festoyeuses,

*Sheryl-Anne xx*

## Rompre le Festin de jus

Nous sommes rendus à la fin de notre *Festin de jus*. Nous amorçons une période enthousiasmante, pleine de possibilités. Bien que ce soit un temps approprié pour se réjouir, il faut aussi garder l'oeil vigilant pour ne pas tomber dans certains pièges assez communs.

Il convient de se préparer une stratégie d'après *Festin de jus*. Otto Buschinger aurait dit: « N'importe quel fou peut faire un jeûne, seul un sage sait le rompre correctement. » Aïe! Il n'y va pas de main morte, le monsieur! Bon, farce à part, si vous vous préparez bien afin de réintégrer le monde des masticateurs, vous ferez une transition réussie. Ce que j'entends par transition réussie, c'est que vous éprouviez le moins possible de désagréments. Votre estomac vient juste de passer plusieurs jours à ne consommer que du liquide, hyper nourrissant et alcalin (moyennant que vous ayez bu du jus vert en quantité suffisante). Si vous vous lancez dans un burger-frites, il ne sera pas content!

Notre manière de faire la transition en douceur, qui ne choquera pas le système, est très simple. Si vous avez consulté un peu le menu et les recettes, vous avez constaté que la rupture se fera sur dix jours. Le menu prévoit d'inclure graduellement de plus en plus de nourriture contenant de la fibre, et des repas solides, de plus en plus nombreux. Ensuite, vous pourrez continuer à manger du solide comme normalement. Observez les réactions de votre corps et ajustez-vous en conséquences.

Vous avez la chance ici de faire une transition vers une alimentation plus santé que celle que vous pratiquiez avant, si elle était moins qu'optimale. Maintenant que votre organisme est plus dépollué, vous souffrirez moins des dépendances alimentaires que vous aviez précédemment. Je pense au café, par exemple. Pour certains, ce sera le sel. D'autres encore, le sucre. Vous venez de passer quelques semaines sans aucune de ces substances. Regardez autour de vous ce que vous pouvez pratiquement inclure dans votre alimentation quotidienne qui représenterait de meilleurs choix pour votre santé. L'opportunité frappe à votre porte. C'est le temps d'y répondre!

Il existe un piège très commun qui consiste à manger à outrance lorsqu'on rompt un régime liquide. La sensation de la nourriture solide dans la bouche aurait un effet séducteur pratiquement irrésistible pour certains. Décidez d'avance de la portion à consommer et tenez-vous-y. Si vous avez toujours faim, faites-vous un jus vert. Si la perspective de boire un jus vert vous coupe l'appétit: vous n'aviez pas vraiment faim. Buvez un verre d'eau et occupez-vous à autre chose.

Et pour finir: Bravo! Vous venez de compléter votre *Festin de jus*!

## Liste d'achats Post-Festin

Cette liste comprend tous les fruits, légumes et autres, dont vous aurez besoin pour suivre la planification suggérée de menu Post-Festin.

### **Fruits**

bananes	mangues	papaye
pommes vertes	fraises	poire
ananas	citron	bleuets (myrtilles)
limes	oranges	

### **Légumes et fines herbes**

céleri	verdures tendres	laitue romaine
concombres	oignon vert	épinards
chou frisé	tomates rouges	bettes à carde
fenouil de Provence	persil	chou frisé
carottes	menthe	zucchini
poivrons doux	basilic	roquette

### **Extras**

- graines germées
- pousses de tournesol
- gingembre frais
- cardamome
- pruneaux séchés (en cas de constipation)
- graines de tournesol, crues et décortiquées
- graines de citrouilles, crues et décortiquées
- baies de goji (ou canneberges séchées)
- tomates séchées (non conservées dans l'huile préférablement)

*Nota:* Jetez un coup d'oeil sur les recettes proposées ici et dans la Semaine préparatoire, puis ajustez votre liste d'achats, selon vos goûts. Les suggestions de repas ne sont données qu'à titre indicatif. Vous pouvez les modifier à volonté.

## Planificateur de menu Post-Festin

Voici une suggestion de menu qui vous permet de retourner graduellement à une alimentation vivante solide, sans brusquer votre organisme.

	Matin	Midi	Soir
Jour 1	Jus Popeye le lapin	Jus vert spatial	Smoothie vert au gingembre
Jour 2	Jus vert persillé	Pina colada vert	Smoothie vert fraisinette
Jour 3	Jus vert provençal	Smoothie vert méga-papaye	Gaspacho nouveau-style
Jour 4	Tonique vert au concombre	Bisque de zucchini	Soupe tomate-céleri
Jour 5	Jus vert voluptueux	Smoothie « <i>Ils sont fous ces romains!</i> »	Smoothie vert de base
Jour 6	Smoothie à la menthe	Crudités et Trempette crémeuse à la papaye	Salade verte, vinaigrette crémeuse au zucchini
Jour 7	Smoothie Mangastica!	Salade verte italienne	Spaghetti marinara*
Jour 8	Smoothie vert à la papaye	Roulés de laitue	Salade verte, vinaigrette déesse verte
Jour 9	Smoothie du Lac St-Jean	Pâté Rapido-expresso* + crudités	Salade, vinaigrette aux bleuets
Jour 10	Smoothie Waldorf	Salade <i>touski</i> , vinaigrette passe-partout	Pâté* avec crudités + Crème glacée à la banane

*Nota:* Si à un moment ou à un autre, vous sentez que la constipation menace, vous pouvez faire tremper quelques pruneaux dénoyautés dans de l'eau, une heure ou deux, et les consommer (ainsi que l'eau de trempage) ou les incorporer à un smoothie. Les pruneaux sont TRÈS efficaces à stimuler les mouvements intestinaux.

## Recettes Post-Festin

Ici, je ne vous donne que les recettes qui sont nouvelles, originales au Post-Festin (inutile de tout copier ce que vous avez déjà ailleurs, et de vous faire gaspiller du papier, de l'encre, et tout, et tout, à l'impression!). Veuillez vous référer à la section Semaine préparatoire pour les autres recettes.

### Jus Popeye le lapin

#### *Ingrédients*

- ★ 6 carottes
- ★ 6 branches de céleri
- ★ 3 grosses poignées d'épinards

#### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.

### Jus vert spatial

#### *Ingrédients*

- ★ 1 concombre
- ★ ½ romaine
- ★ 1 botte de roquette (plus ou moins, au goût)
- ★ 1 citron

#### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.

### Jus vert persillé

#### *Ingrédients*

- ★ 4 branches de céleri
- ★ 1 pomme de laitue romaine
- ★ 5 feuilles de chou frisé
- ★ 1 botte de persil
- ★ 2 pommes vertes

#### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.





## Jus vert provençal

### *Ingrédients*

- ★ ½ concombre
- ★ ¼ bulbe de fenouil de Provence
- ★ 6 grosses feuilles de bettes à carde

### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.

## Jus vert voluptueux

Une découverte sensuelle qui vient agrémente ma consommation quotidienne de jus vert, ce jus régale les sens aussi bien que le corps!

### *Ingrédients*

- ★ 6 tasses d'épinards frais
- ★ 2 pamplemousses roses
- ★ 1 grosse lime
- ★ 1 orange
- ★ 1 pincée de cardamome en poudre fine
- ★ 1 c. à thé de gingembre frais, râpé

### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients, sauf la cardamome. Saupoudrez celle-ci sur le jus, et mélanger à la cuillère, si désiré.

## Tonique vert au concombre

Rien de tel pour débiter une journée en beauté, ou pour la terminer en douceur, qu'un jus vert fraîchement pressé. Le concombre est particulièrement hydratant et calmant. Tout doux dans la bouche... ;)

### *Ingrédients*

- ★ 1 concombre, coupé sur le long (pelé, si non bio)
- ★ 5 branches de céleri (avec les feuilles)
- ★ 4 feuilles de chou frisé (ou autre verdure)

### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.

## Smoothie vert au gingembre

### *Ingrédients*

- ★ 2 tasses de légumes tendres (épinards, laitues...)
- ★ 1/2 mangue, pelée
- ★ 1/2 banane
- ★ 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- ★ eau, à volonté

### *Préparation*

Liquéfier les ingrédients au mélangeur. Ajouter autant d'eau (ou du jus vert!) que nécessaire pour obtenir une consistance lisse.

## Pina colada vert

### *Ingrédients*

Parfait pour le famientel!

- ★ 1 poire mûre
- ★ 1/2 banane
- ★ 1 tranche d'ananas frais
- ★ 1 c. à thé de vanille
- ★ 2 tasses de légumes tendres (ou plus) eau, au goût

### *Préparation*

À l'aide d'un mélangeur, commencer par mélanger les fruits et un peu d'eau. Ajouter le reste et mélanger le tout, jusqu'à consistance lisse. Déguster!

## Smoothie vert fraisinette

### *Ingrédients*

Simple. Nourissant. Fraisé. Ça dit tout! Des légumes congelées peuvent servir à confectionner des smoothies verts délicieux, comme celui-ci.

- ★ 2 tasses de légumes
- ★ 1 banane
- ★ 5 fraises, au goût
- ★ un peu d'eau

### *Préparation*

Mélanger le tout. Crémeux et délicieux.



## Smoothie vert méga-papaye

### *Ingrédients*

- ★ 2 tasses de papaye (fraîche ou congelée)
- ★ 1 banane
- ★ 5 grosses feuilles de chou frisé (tiges enlevées)
- ★ eau, au besoin

### *Préparation*

Mélanger, verser, déguster!

## Salade verte, vinaigrette crémeuse au zucchini

Préparez une généreuse portion de salade verte bien garnie. La vinaigrette proposée est crémeuse sans présence d'avocat, de noix ou de graines! Génial!

### *Ingrédients de la Salade verte*

- ★ légumes tendres (épinards, laitues...)
- ★ tomates, en quartiers
- ★ concombre, en rondelles
- ★ carottes, râpées
- ★ céleri, en dés
- ★ oignon vert, tranché
- ★ graines germées, au goût

### *Ingrédients de la Vinaigrette crémeuse au zucchini*

- ★ 1 tasse de zucchini, haché
- ★ ½ c. à soupe de vinaigre de cidre
- ★ ½ c. à thé d'huile de lin (ou de chanvre)
- ★ ½ c. à soupe de fines herbes séchées, au choix (plus si fraîches)
- ★ ½ c. à thé de sel de mer
- ★ poivre du moulin, au goût

### *Préparation*

Réduire les ingrédients en purée lisse au mélangeur. Verser sur la salade. Déguster lentement en mastiquant soigneusement.





## Mot de la fin

Nous sommes vraiment à la fin de notre *Festin de jus*. Une semaine de préparation, dix jours exclusivement de jus, et dix jours de Post-Festin. Vingt-sept jours en tout à vivre une expérience vraiment extraordinaire!

L'auteur Anthony Robbins, qui a écrit *Awaken the Giant Within*, a couché par écrit certains principes fondamentaux à cultiver lorsque nous voulons créer des changements à long-terme dans nos vies. Je pense que ses pensées constituent une fin appropriée à notre cheminement ensemble.

Premièrement, nous devons croire que non seulement quelque chose pourrait changer, mais que ce quelque chose se DOIT de changer. Par exemple: « Je pourrais manger mieux. » ou « Ces kilos pourraient disparaître qu'ils ne me manqueraient pas! ». Ces manières de penser ne poussent pas à l'action. Ce que nous aimerions voir changer doit devenir pour nous une *nécessité*. Seulement en voyant ces souhaits comme des nécessités, amorcerons-nous le travail pour en faire des réalités et améliorer la qualité de nos vies.

Deuxièmement, nous devons croire que non seulement quelque chose doit nécessairement changer, mais aussi que NOUS le changerons. Sans la croyance que nous sommes le moteur du changement, nous chercherons toujours quelqu'un qui opèrera le changement à notre place ou pour nous. Cette attitude donne libre court à cette fâcheuse tendance à blâmer les autres pour ses insuccès. Nous devons être la *source* du changement si nous désirons des améliorations durables.

Troisièmement, nous devons croire que nous avons le POUVOIR de changer. Sans la croyance que nous possédons les qualités, les ressources, la force morale et physique ainsi que les aptitudes requises pour effectuer le changement, rien ne se concrétisera.

J'aimerais beaucoup entendre comment vous avez apprécié l'expérience. Quelles transformations avez-vous vu s'opérer dans votre vie? Avez-vous vécu une détox du tonnerre? Quels jus avez-vous préférés? Écrivez-moi un p'tit mot me disant me décrivant votre expérience ou vos suggestions. J'ai bien hâte de vous lire. Mon adresse courriel:

[Sheryl-Anne@CrusineSante.com](mailto:Sheryl-Anne@CrusineSante.com)

Je vous félicite: vous venez de compléter votre *Festin de jus*, et vous avez détoxifié votre organisme en profondeur, tout en douceur, naturellement, sans le brusquer.

Bises débordantes de reconnaissance, de joie et d'amour!

*Sheryl-Anne xx*

# Courriels

---

## Courriel de bienvenue

### Bénéficiez au maximum de votre formation virtuelle

L'apprentissage virtuel, tel que celui offert grâce à la détox Festin de jus, constitue une façon novatrice d'acquérir des connaissances et des compétences. Le plus grand défi, dans ce genre de situation, est de retirer le maximum de l'expérience d'apprentissage, alors que mille et une autres activités compétitionnent pour votre temps et votre attention! Il faut aussi le dire, puisqu'il n'y a personne autour pour vous voir (lire surveiller), la tentation est forte de ne prêter qu'à moitié attention à la formation. Vous savez autant que moi que suivre le programme à moitié ne vous donnera que la moitié (si ce n'est pas moins!) des résultats escomptés! Alors, peu importe que le programme ait été dispendieux ou gratuit, votre retour-sur-investissement est négatif; ce n'est certes pas un emploi judicieux de votre temps, de votre énergie et/ou de votre argent.

Votre temps est un de vos biens les plus précieux parce qu'il est non-renouvelable. Prenez la décision consciente d'adopter les trois stratégies suivantes et de bénéficier au maximum de votre formation virtuelle.

#### ***Stratégie # 1 – Priorisez votre formation virtuelle***

Dès que vous vous inscrivez à une formation virtuelle et que vous en connaissez le déroulement précis, planifiez dans votre agenda (ou sur votre calendrier) les dates, les heures et le temps que vous allez consacrer à celle-ci. À moins d'urgence incontournable (je parle médicale ici!), résistez à la tentation de mettre quoi que ce soit d'autre à l'horaire durant ce temps.

Le programme Festin de jus commence officiellement dans 3 jours. Vous recevrez un courriel par jour durant toute la semaine qui suit. Et un courriel d'évaluation quelques jours après la fin. *[Heum-heum... Écrivez tout ça bien vite sur votre calendrier!]*

La vie est ainsi faite que même les meilleures planifications sont parfois court-circuitées; par contre, ça ne devrait pas être la norme dans votre vie. Ayant planifié du temps, vous êtes énergétiquement (psychologiquement, émotionnellement, physiquement et peut-être même spirituellement) préparé à recevoir cette formation à ce moment. Perturbez cette énergie et vous risquez ne pas accorder l'importance voulue à cette formation virtuelle.

Dans la même veine d'idée, il est hyper important d'également résister la tentation de faire du multi-tâches durant votre formation virtuelle. Durant l'écoute d'une téléconférence, ce n'est pas le temps de nettoyer votre boîte de courriel ou d'acquitter vos factures. Vous seriez distrait et n'accorderiez donc pas l'importance, la priorité, à votre apprentissage.

Honorez votre investissement en temps, en énergie et en argent au même niveau que si vous étiez dans une salle de classe, entouré de personnes qui suivent la même formation que vous. Prenez des notes, écrivez rapidement les idées intéressantes qui vous viennent en tête,

et concentrez-vous vraiment sur le programme. Plongez-vous corps et âme dans le sujet de la formation virtuelle.

### **Stratégie # 2 – Participez à votre formation virtuelle**

Si la formation virtuelle offre un groupe de discussion ou une possibilité d'interagir, n'hésitez pas à partager vos expériences autour de la formation (ce n'est pas une plateforme convenable pour raconter votre vie, ou encore faire de l'auto-promotion, ni pour passer vos frustrations dans d'autres domaines...). Un groupe de discussion actif est une bénédiction pour tous ceux qui y participent!

Apprenez du vécu des autres. Côté des personnes aux aspirations similaires aux vôtres. Prenez le temps d'apprendre à connaître les autres participants à la formation virtuelle. Ne soyez pas timides: posez vos questions librement et sans gêne. Partagez vos idées. Et, bien entendu, encouragez sincèrement les autres.

Ces groupes de discussions sont souvent la plate-forme idéale pour recevoir un peu plus d'aide personnalisée de ma part, outre le coaching personnalisé privé. Notez vos questions lorsque vous écoutez une téléconférence ou pendant que vous travaillez sur le matériel de la formation et, si vous vous sentez à l'aise de le faire, partagez vos questionnements avec le groupe.

Autrement, si la formation virtuelle offre une session de coaching privé, ce sera le temps idéal pour recevoir réponses à vos questions. Et, vous le savez certainement, je suis toujours disponible via courriel pour répondre à vos questions; ça me fait le plus grand plaisir de le faire, d'ailleurs (au cas où vous en douteriez!).

Il n'y a pas de groupe de discussion de prévu pour la détox Festin de jus, ni de session formelle de coaching privé. Par contre, je demeure à votre entière disposition via courriel. *[Ça, ça veut dire que, si vous avez besoin d'un coup de pouce, d'un conseil, d'une épaule sur laquelle vous appuyer, ou d'une oreille (un oeil?) pour vous écouter (vous lire!), je suis là! Profitez-en!]*

### **Stratégie # 3 – Appliquez, appliquez et... appliquez!**

Au final, la valeur que vous retirerez de votre formation virtuelle se résume à votre prise d'actions concrètes positives (ou son contraire, l'inaction, tout garder au niveau cérébral). Il est primordial de mettre en application immédiatement ce que vous apprenez. Recevoir une formation, être exposé à de nouvelles idées, c'est souvent très intéressant et inmanquablement plaisant comme expérience; mais n'appliquez pas ce que vous apprenez et vous perdez énormément de sa valeur. Même si le contenu ne semble pas s'appliquer dans son entièreté à votre situation particulière, ou si vous ne pouvez l'appliquer aussi «parfaitement» (et j'emploie ce terme avec beaucoup de précaution) que vous l'aimeriez, saisissez l'occasion de passer à l'action à la moindre parcelle d'information qui puisse vous faire progresser.



Engagez-vous fermement et consciemment à appliquer ces bribes de connaissances dans chacune de vos formations virtuelles. Passez à l'action [*maintenant, hein!*] et, avant même de vous en rendre compte, de véritables transformations s'opéreront dans votre vie... comme par magie!

Oui, il va falloir consentir un effort pour retirer le maximum de votre expérience de formation mais, le faire vous assure des dividendes excédant en nombre et en abondance votre investissement dans la formation virtuelle, dès maintenant et pour longtemps à venir! N'est-ce pas là le meilleur retour sur votre investissement en temps, en énergie et en argent dont vous puissiez rêver?

*Téléconférence: Session de questions et réponses*

## Semaine préparatoire: Jour 1

### On débute la préparation

Je suis si heureuse de vous voir parmi nous pour cette savoureuse et juteuse aventure qu'est le Festin de jus de Crusine Santé! Je suis certaine que vous avez déjà la tête remplie de questions à propos du déroulement du Festin de jus. Ah! Chaque chose en son temps... Pour l'heure, sachez que j'ai bien l'intention de faire de ce Festin une aventure facile, agréable, et savoureuse!

Ce serait une bonne idée d'aller inscrire tout ça sur votre agenda personnel, question de bien concrétiser votre engagement dans cette démarche et de ne rien oublier, bien entendu! En plus de ces 20 courriels, je vous fournis des menus pour 27 jours en tout (7 jours préparatoires, 10 jours de festin de jus, et 10 jours de Post-Festin), question de bien vous accompagner, à chaque étape de votre détox!

### **Trucs pour bien démarrer votre semaine préparatoire**

Voici quelques pièges à éviter avant le Festin de jus:

- ★ *Se bourrer la face!* — Évitez de trop manger, comme pour compenser le fait que vous ne mangerez pas pour quelques jours (10 en fait!). C'est en fait une des pires choses à faire. Ce surcroît de nourriture risque de vous constiper (toujours déplaisant), de rendre votre détox plus pénible et de plus longue durée.
- ★ *Consommer des boissons alcoolisées.* — Arrêtez de boire de l'alcool le plus tôt possible durant cette semaine préparatoire.
- ★ *Consommer du café.* — Cessez ou diminuez graduellement de boire du café durant le Festin de jus.
- ★ *Consommer des produits carnés ou laitiers.* — Évitez de consommer des produits carnés (viande, volaille, poisson), et des produits laitiers (surtout le fromage qui est très constipant).

Suivre ces quelques consignes vous rendra la tâche beaucoup plus facile la semaine prochaine, lorsque nous commencerons à festoyer sur nos jus frais!

J'ai pensé que vous apprécieriez une ébauche de menu pour cette semaine préparatoire. Prenez celle-ci au pied de la lettre, ou avec un grain de sel (de mer!). Comme vous voulez! Ma seule et unique recommandation: que ce soit le plus cru possible!

*Téléconférence: Prise de conscience*

## ***Recette de jus***

Ma trouvaille fruitée durant mon Festin de jus. C'est tellement doux, satisfaisant et sucré... c'est comme un dessert-liquide! J'avais l'impression de boire du soleil... carrément!

### **Jus canta-mousse**

#### ***Ingrédients***

- ★ 1 cantaloup
- ★ 4 pamplemousses roses

#### ***Préparation***

Extraire le jus d'un cantaloup au complet et de quatre beaux gros pamplemousses roses bien juteux. J'ai fait ce jus au mélangeur, en filtrant la pulpe au travers de la mousseline (coton-fromage) et il était divinement onctueux. Un péché, j'vous dis!

## Semaine préparatoire: Jour 2

### Les symptômes de la détoxification

Durant la semaine à venir, vous allez faire l'expérience de ce qu'est la fameuse «détox» (raccourci pour détoxification). Une douce détox cependant. Rien de dramatique, vous verrez. Le planificateur de menu de la semaine préparatoire, si vous choisissez de suivre ses recommandations, vous facilitera grandement la tâche en vous faisant suivre un cheminement facile et graduel. Notre petite pré-détox (celle avant le Festin de jus) se fera en douceur.

À quoi vous attendre durant votre détox? Chaque personne vit l'expérience de manière différente et personnelle. Un gros facteur dans cet état de choses, c'est l'historique de la personne avant le changement d'alimentation. Certains vont se sentir bien, légers, énergiques, en peu de temps. D'autres vivront des maux de tête, se sentiront fatigués, maussades, nauséux, etc.

### ***Trucs pour faire face aux symptômes de détoxification***

Voici de bons trucs pour vous aider à passer plus aisément au travers la brève, mais nécessaire, période de détoxification.

- ★ Dites-vous que ce n'est que temporaire. Et ce l'est, vous verrez!
- ★ Buvez beaucoup d'eau pour faciliter l'évacuation des toxines.
- ★ Si vous en avez la possibilité, reposez-vous. Le repos accélère la guérison.
- ★ Manger légèrement. Un organisme surchargé détoxifie moins efficacement.

Voici de bons trucs facilement applicables pour minimiser les symptômes associés avec le processus naturel de détoxification de votre organisme. Il vous faudra voir comment réagit votre corps et adapter ces idées à votre situation.

Un autre aspect méconnu de la détox, qui en a fait trébucher plus d'un, c'est le côté émotionnel de la démarche. Au cours de la détoxification, de vieux sentiments cachés depuis belle lurette peuvent refaire surface et vous vous sentirez peut-être alors irritable, anxieux, déprimé ou en colère. Il est important de vous préparer à les accueillir (oui, j'ai bien dit accueillir...) et à passer au travers. Une façon de procéder? Vous pourriez tenir un journal de votre détox, question d'y trouver un exutoire salutaire à vos émotions, vos expériences, vos sentiments et vos souvenirs, et puis, après les avoir couchés sur papier, vous pouvez plus facilement les laisser aller. Et, une fois déchargé de ce fardeau, sortez faire quelque chose de positif, comme avoir un bon massage relaxant ou prendre une marche plaisante.

## ***Recette de jus***

Un jus vert à saveur classique et aux ingrédients passe-partout, à varier selon les saisons en changeant les fruits, et les légumes utilisés!

### Jus vert classique

#### *Ingrédients*

- ★ 5 tiges de céleri
- ★ 1 concombre
- ★ 1/2 romaine
- ★ 1 citron
- ★ 2 pommes

#### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Semaine préparatoire: Jour 3

### Préparez-vous

Aujourd'hui, nous allons discuter sérieusement (et pas si sérieusement!), de toutes ces petites choses qu'on peut faire pour avoir une expérience absolument mémorable!

#### ***Trucs pratiques pour vous préparer au Festin de jus***

- ★ *Soyez un exemple positif pour ceux qui vous observent.* Vous ne pouvez certes pas forcer votre entourage à entreprendre l'aventure avec vous, mais par votre apparence radieuse, votre joie contagieuse, votre énergie débordante, il y a fort à parier qu'ils en mourront d'envie!
- ★ *Soyez enthousiaste et ouvert.* Un bon sens de l'humour et votre respect du cheminement des autres sont tout aussi importants pour faire respecter VOS choix. Ne devenez jamais dogmatique ni rigide.
- ★ *Faites goûter vos meilleures réussites juteuses à votre entourage!* Les goûteurs seront tout aussi étonnés que vous qu'ils aiment bien ça... et en prendraient bien un p'tit verre eux aussi, s.v.p.!!! À ce chapitre, mieux vaut commencer par leur faire goûter des jus «pas trop verts», contenant beaucoup de fruits et dont la belle couleur rouge, orange ou dorée, piquera leur curiosité. Le vert ne semble pas enthousiasmé les masses, surtout les jeunes, au début. Une fois habitués, vous pourrez leur «passer» un p'tit jus vert de temps à autre, question de leur montrer que ce n'est pas poison!
- ★ *Si vous êtes tenté* par quelque chose que les autres mangent durant votre Festin de jus ou la Semaine préparatoire, pensez à l'objectif que vous visiez en commençant votre cheminement. Prenez une grande respiration. Si cela est possible, retirez-vous de la situation. Prenez une marche. Prenez un jus. Lisez un livre. Buvez un verre d'eau. Trouvez une occupation positive. La tentation passera bien assez vite. Et vous serez plus fier de vous si vous résistez. Vous aurez la possibilité d'apprécier de ce plat ou mets lorsque vos dix jours de Festin de jus seront terminés, si vous le désirez toujours.

*Téléconférence: Comment organiser sa cuisine durant le Festin de jus*

## ***Recette de jus***

Ce jus riche en vitamines B apaise les nerfs et donne de l'énergie.

### **Nectar aux framboises**

#### ***Ingrédients***

- ★ 1 tasse de framboises (fraîches ou dégelées)
- ★ 3 poires asiatiques (ou 5-6 poires)
- ★ 1 petit brin de menthe fraîche

#### ***Préparation***

Extraire le jus des ingrédients. Servir, sourire, et danser (après avoir bu le jus, hein!, pas en même temps)!

## Semaine préparatoire: Jour 4

### Les diversions positives

Alors, nous sommes passés la troisième journée, la plus difficile. Comment vous sentez-vous? Vous avez diminué (ou complètement arrêté, c'est mieux!) le café, j'espère. Croyez-moi, vous allez apprécier ne pas avoir à vivre ces symptômes de détoxification au cours de votre Festin de jus. Si vous avez encore de la difficulté à ce niveau, vous apprécierez le courriel de demain...

Durant la semaine préparatoire du Festin de jus et durant le Festin comme tel, nous voulons créer des habitudes saines, intelligentes, et productives. En s'efforçant au début, nous finirons par acquérir l'habitude, l'envie, et le désir de faire ce qui — au début — ne nous tentait guère.

Un des domaines dans lesquels nous sommes souvent contreproductifs: nos loisirs ou la façon que nous avons de faire diversion par rapport au train-train quotidien et au stress. S'écraser devant la télé à manger des croustilles (ou du chocolat!) en serait un exemple flagrant. Nous nous efforçons de manger convenablement, de fournir à notre corps le meilleur de ce qui est disponible et ensuite, nous détruisons notre beau travail avec des loisirs, des diversions, que je qualifierai de «négatifs». Cette tendance est tellement répandue qu'elle a même reçue une appellation: l'autosabotage.

Donc, quels genres de diversions positives pouvons-nous cultiver qui nous édifient, nous amènent à devenir de meilleures personnes, augmentent notre capital-santé et nous fassent nous sentir énergisés? Je vous offre une courte liste ci-dessous, non exhaustive, bien entendu. Ajoutez-y tout ce qui vous inspire, même si ce n'est pas une habitude en ce moment.

### **Liste de diversions positives**

- ★ lire un livre
- ★ prendre une marche
- ★ apprendre la peinture
- ★ jouer avec vos enfants, votre chat/chien
- ★ chercher des histoires inspirantes ou rigolotes
- ★ nager
- ★ sourire
- ★ méditer
- ★ faire de l'exercice
- ★ jardiner
- ★ cultiver un bonsaï ou une orchidée



Si vous vous appliquez à pratiquer encore et encore ces diversions positives, elles se transformeront en une force majeure dans votre vie: de saines habitudes! Une habitude, c'est quelque chose qui est fait sans trop y penser, un automatisme. Mieux vaut en cultiver de bonnes, non? Même si cela requiert de l'effort au début, en persévérant, vous pouvez acquérir ces bonnes habitudes qui viendront compléter tout le travail que vous faites au niveau alimentaire. C'est là le style de vie préconisé par l'alimentation vivante.

## ***Recette de jus***

Le jus des légumes-feuilles de la famille des choux regorge de nutriments: vitamines B et C, bioflavonoïdes, acide folique et potassium (entre autres). Il faut par contre s'habituer au goût... Ce jus au goût très prononcé est plus facile à avaler s'il est «dissimulé» dans du jus d'autres légumes plus agréables, comme le céleri et la carotte!

### **Jus chouca**

#### ***Ingrédients***

- ★ 2 tasses de chou vert\*, haché
- ★ 2 grosses carottes
- ★ 3 branches de céleri
- ★ quelques feuilles de coriandre fraîche (facultatif, ou utiliser en garniture seulement)

#### ***Préparation***

Extraire le jus des ingrédients.

\* Substituez du chou frisé ou du bok choy, au chou vert, si vous n'appréciez pas ce goût prononcé. *[C'est ce que je fais... parfois!]*

## Semaine préparatoire: Jour 5

### L'abandon du café

Aïe-aïe-aïe! Ai-je dit un gros mot? Je sens la tension dans l'air... De gros yeux qui me lancent des «regards»... Tout ça pour l'abandon du café?

Plusieurs d'entre nous avons carrément développé une dépendance au café. Et on n'y voit pas d'inconvénient parce que c'est légal, tout le monde le fait et... ça ne peut pas être si mauvais que ça, non?

Malheureusement, le café est une drogue, au même titre que bien d'autres. Elle engendre une accoutumance, elle crée une dépendance et a des effets négatifs sur votre corps. Saviez-vous que le café affecte presque tous vos processus internes? Du système nerveux au cerveau, en passant par les glandes surrénales, le coeur, le système vasculaire et même votre système digestif. [J'en sais quelque chose, avec ma consommation d'une vingtaine de tasses par jour, j'ai complètement détruit le mien!]

La caféine se retrouve dans plusieurs breuvages: le café, le thé (vert et noir), le chocolat (même le cru), les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.

Lorsque vous cesserez de consommer du café (au minimum pour la durée totale du Festin de jus), vous allez presque assurément faire l'expérience de symptômes de sevrage durant deux ou trois jours. Afin de diminuer la sévérité de ceux-ci, je vous ai incité jusqu'à maintenant à en boire de moins en moins, au fur et à mesure que la semaine avançait. Demain, c'est la fin.

Vous pourriez faire l'expérience de quelques-uns des malaises suivants: maux de tête, irritabilité, fatigue, manque de concentration, anxiété, dépression même. Les plus courants restent les maux de tête et l'irritabilité [raison pour laquelle je suggère souvent à mes clients d'entreprendre ce sevrage la fin de semaine!].

### ***Trucs pour faciliter l'abandon du café***

- ★ Remplacez le café ordinaire ou décaféiné par du café de céréales (seulement pour la fin de cette semaine préparatoire, pas durant le Festin de jus) ou des tisanes sans caféine (herbes, fruits).
- ★ Buvez un grand verre d'eau si vous avez des symptômes désagréables. L'eau aidera à l'évacuation des toxines.
- ★ Faites de l'exercice à l'extérieur. Ça change les idées, ça passe l'irritabilité de façon constructive et de plus, vous vous mettez en forme!
- ★ Buvez un jus d'herbe de blé, si vous y avez accès, ou tout autre jus très vert. La chlorophylle des plantes aide à détoxifier.
- ★ Pratiquez une technique de relaxation, comme le yoga par exemple. Super pour les nerfs en boule!

Souvenez-vous que vous avez sûrement mis des années à vous rendre à votre présente consommation de café et votre corps y est fort probablement très habitué. Perdre cette mauvaise habitude requiert des efforts diligents de votre part. Mais quelle liberté ensuite!

Laissez-moi savoir comment ça se passera!

### ***Recette de jus***

Pour vous aider à «faire sortir le méchant», voici un beau jus bien vert, tout plein de chlorophylle mais tout de même assez fruité pour être absolument délicieux.

#### **Jus melon et concombre**

##### ***Ingrédients***

- ★ 1 concombre anglais
- ★ 1 melon miel
- ★ 4 poignées d'épinards
- ★ 3 brins d'aneth (facultatif, peut servir de garniture aussi)

##### ***Préparation***

Extraire le jus des ingrédients.

## Semaine préparatoire: Jour 6

### Les smoothies verts

Aujourd'hui, nous commençons à avoir un avant-goût sérieux du Festin de jus. Avec deux jours de diète liquide, mais pleine de fibre, devant nous, vous allez pouvoir faire l'expérience de ce qu'est la vie sans masticothon (sans mastiquer!).

Nous allons nous initier, dans les jours qui suivent, à l'art du smoothie vert. Ce sont vraiment de petites merveilles, parfaites pour les enfants et les adultes, les gens pressés et les gourmets. Un smoothie peut être simple et ne contenir que quelques ingrédients, ou complexes et contenir plusieurs super-aliments, des fruits exotiques... Mais l'attrait principal du smoothie vert, c'est qu'il peut faire avaler à n'importe qui, une bonne quantité de verdure. Le fait de liquéfier les ingrédients rend l'assimilation des nutriments plus facile pour notre corps, toute la mastication ayant été faite par le mélangeur.

Vraiment, les smoothies verts constituent une trouvaille révolutionnaire dans le monde de l'alimentation. Certaines grandes entreprises en alimentation l'ont déjà compris et offrent désormais des smoothies contenant fruits et légumes, prêts à servir. Bon, ces derniers n'ont rien à voir avec les smoothies verts frais que vous ferez dans votre propre cuisine. Un peu de la même manière que les jus en bouteille du commerce n'ont absolument rien à voir avec ceux que vous presserez fraîchement dans votre cuisine sous peu! C'est comme comparer de l'essence ordinaire pour automobile à du carburant pour navette spatiale! Va-va-voom!!!

Les smoothies verts devraient figurer dans notre alimentation régulièrement. Un litre du précieux liquide nous fournit d'excellentes doses de vitamines, de minéraux, incluant le calcium, et des protéines en grande quantité! Ça vaut la peine de s'initier.

### ***Trucs pour concocter d'extraordinaires smoothies verts***

(même avec un mélangeur plus qu'ordinaire)

- ★ Commencer par mettre un peu de liquide dans la carafe du mélangeur : une tasse (ou un peu plus) devrait suffire, dépendamment de la quantité de smoothie — évidemment!
- ★ Ajouter ensuite les fruits, frais ou congelés, coupés en morceaux de taille raisonnable. S'ils sont trop gros, le processus prendra plus de temps et sera peut-être irrégulier.
- ★ Liquéfier les fruits avec le liquide.
- ★ Ajouter les légumes. Ne soyez pas timides, mettez-en! Un peu... beaucoup... passionnément!
- ★ Liquéfier de nouveau, jusqu'à ce que le smoothie soit bien lisse et de consistance uniforme.

Si vous vous initiez aux smoothies, ou si vous en initiez d'autres, commencez avec moins de légumes. Juste un peu d'épinards, de romaine ou de chou frisé feront l'affaire. L'idée est de

permettre une première expérience positive. On augmente ensuite les quantités de légumes tranquillement, selon la tolérance.

*Un dernier petit truc:* les baies (fraises, framboises, bleuets, canneberges, cassis, etc.) camouflent à merveille la couleur verte des smoothies! Qui a dit qu'on devait dévoiler tous les ingrédients que cachent nos merveilles gustatives? (Avis aux parents!)

Si vous avez apprécié ces quelques trucs, le livre virtuel à télécharger, «*Apprivoisez les smoothies verts avec Crusine Santé*», est un ouvrage électronique qui est consacré exclusivement à ce vert breuvage. Un livre non essentiel pour le présent Festin de jus, mais oh! combien pratique à avoir sous la main au quotidien!

«*Apprivoisez les smoothies verts avec Crusine Santé*»: pour commander, [cliquez ici](#).

## **Recette de jus**

Un jus tout simple, mais avec un ajout-saveur irrésistible!

### **Jus de pomme Zing!**

#### *Ingrédients*

- ★ 8 pommes
- ★ gingembre frais, au goût
- ★ légumes, au goût

#### *Préparation*

Extraire le jus des pommes et de la verdure. Ajouter du gingembre râpé au jus ou passer un morceau dans l'extracteur, avec les pommes.

## Semaine préparatoire: Jour 7

### Inspiration

Demain, notre grande et juteuse aventure commence. Nous allons débiter notre Festin de jus. Pendant dix belles journées, vous allez remplir votre corps de bons jus frais. Avant de démarrer cette aventure, j'ai cru bon de faire deux choses.

*La première:* vous porter à la réflexion. Je pensais à un court mot à écrire qui serait motivant et qui vous donnerait le goût de vraiment aller à fond dans cette expérience. J'ai tiré dans mes vieux souvenirs, pour adapter un p'tit quelque chose qui, j'espère, saura toucher une corde sensible et faire vibrer votre coeur.

Prenez dix jours entiers.  
Débarrassez-les entièrement  
de toute amertume, haine et jalousie.  
Restaurez-en la fraîcheur et la propreté  
autant que possible.  
Puis, découpez chaque jour en  
vingt-quatre parties différentes,  
mais ne le faites pas tout d'un coup.  
Préparez-en une journée à la fois.  
Ajouter les ingrédients ci-dessous à chaque partie.  
Bien incorporer à chaque journée, une partie de foi,  
une partie de patience, une partie de courage,  
une partie de labeur.  
Ajoutez à chaque journée une partie d'espoir,  
de fidélité, de générosité, et de bonté.  
Mélangez avec une part de prière,  
une part de méditation, une part de bonne action.  
Assaisonnez le tout avec une pincée de bonne attitude,  
un soupçon de plaisir, une pincée de jeu,  
et une bonne tasse de bonne humeur.  
Pressez tout ceci à l'aide d'un extracteur d'Amour.  
Extrayez-en le jus au rayonnement de votre joie,  
garnir d'un sourire,  
et servir avec du calme, de l'altruisme,  
et de la gaieté.  
Vous êtes ainsi assuré d'avoir  
un Festin de jus réussi!

*Téléconférence: Faire face aux cuitivores* (les fameux mangeurs de nourriture cuite!)  
durant votre Festin de jus

## ***Recette de jus***

Saviez-vous que le persil donne un jus d'un vert intense, au goût vraiment spécial? Si vous appréciez le goût du persil ordinairement, vous allez adorer ce jus... Miam!

### **Jus carosil**

#### ***Ingrédients***

- ★ 8 carottes
- ★ 1/2 poivron rouge
- ★ 1/2 botte de persil (ou plus)

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 1

### De bonnes raisons de boire du jus vert

C'est notre première journée officielle de votre Festin de jus. Alors, votre préparation est-elle faite? Est-ce que vous avez quelques papillons d'excitation à la perspective de préparer tous ces beaux jus? Avez-vous regardé votre Guide du participant, et avez-vous choisi vos recettes pour la journée? J'ai bien hâte de savoir comment se passera cette première journée pour vous.

### **Cinq bonnes raisons de boire du jus vert frais**

Pour bien démarrer notre dix jours de Festin de jus, voici cinq excellentes raisons de boire nos jus verts, durant ce Festin il va de soi, mais aussi après!

- ★ *Les jus verts donnent de l'énergie.* Votre café matinal vous manque? Rien de tel qu'un bon jus vert bien frais pour réveiller les cerveaux endormis! Et à moins de boire du café biologique, le café représente un des cultures qui utilise le plus de pesticides, d'engrais chimiques, etc. [Juste au cas où vous aviez besoin d'un argument supplémentaire pour vous motiver...]
- ★ *Les jus verts sont remplis de protéines.* Oui, vous avez bien lu: pro-té-i-nes. Les légumes-feuilles verts foncés constituent une des meilleures sources végétales de protéines alcalines (en plus!). Pensez aux grands herbivores (éléphants, vaches...), où trouvent-ils leurs protéines? Dans la verdure qu'ils mangent. Suivez leur exemple: au lieu de manger l'herbivore pour obtenir votre protéine, mangez l'herbe (pour nous, humains, ce ne seront pas des graminés mais des légumes-feuilles, que j'aime bien appeler légumes)!
- ★ *Les jus verts sont remplis d'éléments nutritifs alcalins.* Pour la plupart d'entre nous, l'acidité constitue un problème. Notre corps peine à établir des conditions de santé optimale si nous sommes trop acides. Donc, la consommation de jus verts aide grandement à rétablir l'équilibre du pH sanguin (et donc, du corps au complet).
- ★ *Les jus verts sont facilement assimilables.* Parce que la fibre est retirée, le corps accède directement aux éléments nutritifs, qu'il met à bon usage. L'énergie libérée de cette tâche peut servir à la guérison et la reconstruction (un des grands bienfaits recherchés des cures de jus prolongées).
- ★ *Les jus verts regorgent d'enzymes.* Les enzymes, présentes naturellement dans les aliments crus, aident à la digestion et à l'assimilation des éléments nutritifs. La chaleur tuant les enzymes, tout jus commercial est forcément un jus dépourvu d'enzymes (un jus énergétiquement mort).

*Téléconférence: Prise de conscience*



## ***Recette de jus***

Évidemment, avec une telle liste de bienfaits, il fallait que je vous trouve une recette de jus vert, pour bien démarrer votre Festin de jus.

### **Jus vert spécial alcalin**

#### ***Ingrédients***

- ★ 4 carottes
- ★ 6 tasses de chou frisé
- ★ 8 branches de céleri

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 2

### Jus frais de fruits

Dites-moi, comment vous sentez-vous aujourd'hui? Avez-vous hâte de boire du bon jus frais, bien vivant, regorgeant de nutriments et d'énergie? Comment avez-vous trouvé votre journée d'hier? Je sais, je sais: je suis pleine de questions. Mais que voulez-vous, je suis curieuse! *[Pardonnez-moi... je ne puis résister... Je suis... cru-rieuse!]* Alors... Dites-moi tout! Tout, tout, tout!

Durant les prochains dix jours, vous allez sûrement essayer différents jus. Si vous n'appréciez pas les jus verts, il est possible que vous soyez tenté de ne prendre que des jus de fruits. Les fruits sont purificateurs et énergisants. Pratiquement tout le monde se rappelle du jus de pomme que nous buvions lorsqu'enfants. Peut-être était-ce du jus d'orange, ou de raisins bleus? Ces saveurs nous sont familières. Nous avons une attirance évidente pour ce qui nous est connu. L'inconnu nous perplexe, nous intimide parfois même.

Il n'y a rien de forcément mauvais à boire du jus de fruits, si notre corps le tolère bien. Il faut réaliser, cependant, que les fruits modernes, hyper hybridés, contiennent une quantité démesurée de sucre par rapport à leurs ancêtres sauvages.

La plupart des personnes ont des problèmes à tolérer tout ce sucre, surtout sous forme raffinée. Le jus de fruit, de par son manque de fibre, peut occasionner des problèmes aux gens susceptibles. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous percevez le moindre problème, optez plutôt pour les jus verts.

### **Comment apprendre à aimer le jus vert**

- ★ Commencez par faire un jus de fruit que vous aimez et ajoutez juste un peu (une tasse ou deux) de légumes-feuilles.
- ★ Utilisez des épinards, du chou frisé ou de la bette à carde (moins goûteux que d'autres légumes-feuilles).
- ★ Ajoutez du céleri à vos jus de fruits (ce qui allonge le jus de fruit, réduisant ainsi la concentration en sucre).
- ★ Utilisez des agrumes dans vos jus verts (citron et lime) qui camouflent bien le goût «vert» des jus contenant beaucoup de légumes-feuilles.
- ★ Faites une base hydratante et reminéralisante de concombre et de céleri à laquelle vous ajoutez un fruit et un légume-feuille.
- ★ Commencez par des jus verts simples (il est plus facile de constater les goûts appréciés, et ceux qui le sont moins).
- ★ Ajoutez du gingembre râpé (ou en extraire le jus) ou une épice ou un superaliment dont vous appréciez le goût. Vous ne savez pas le nombre de jus que j'ai... «rescapés» avec ce seul truc (le gingembre)!

Avec ces quelques trucs sous la ceinture, vous pourrez rapidement apprendre à apprécier les jus verts, qui sont si reminéralisants, alcalinisants, régénérateurs, équilibrants, énergisants, reconSTRUCTEURS et guérisseurs. Nous visons environ 1kg de légumes par jour durant le présent Festin de jus.

Vous pouvez apprécier aussi des jus de fruits durant votre Festin de jus, et à d'autres moments après votre détox. Faites-en un usage modéré et en accord avec votre corps.

Ne vous gênez pas pour me faire savoir comment va votre journée! Nous sommes ici pour nous encourager mutuellement, non? [Vous me dites comment vous allez comme ça je sais que je ne parle pas dans le vide, et vous recevez du coaching virtuel fort apprécié! Un échange donnant-donnant, comme je les aime!]

### ***Recette de jus***

Un jus qui gagnera votre cœur... et celui de tous ceux à qui vous en offrirez!

#### **Jus nana rose**

##### ***Ingrédients***

- ★ 1 petit ananas
- ★ 5 oranges (sanguines donnent un beau jus rouge)
- ★ 2 tasse de fraises (fraîches ou dégelées)
- ★ 1 petite betterave (pour une belle couleur éclatante)

##### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 3

### Jus frais verts

Alors, nous sommes arrivés à une autre troisième journée (la 3e journée de votre Festin de jus), une journée-pivot pour beaucoup. Comment vous sentez-vous? Les jus sont bons? Vous vous sentez rassasiés aussi, j'espère. Nous FESTOYONS! Il faut boire suffisamment pour ne pas avoir faim.

Il est normal que durant les premiers jours, vous ressentiez la sensation de faim plus qu'à l'habitude. C'est votre estomac qui s'habitue à la diète liquide. Étant rempli d'aliments solides ordinairement, il trouve bizarre de ne recevoir que du liquide et vous le fait savoir, en vous disant qu'il a faim. Au bout de quelques jours, comme aujourd'hui ou demain par exemple, votre organisme devrait s'être habitué et votre estomac devrait recevoir sa pitance avec gratitude, sans maugréer!

La troisième journée constitue la pierre d'achoppement pour plusieurs: ça passe ou ça casse, comme on dit! Alors, faites en sorte que ça passe! À partir de demain, le Festin de jus devrait vous sembler beaucoup plus aisé: vous aurez trouvé une routine qui vous convient; vous aurez développé une expertise à faire vos jus; vous serez plus efficace. Chacun de ces éléments représente en soi une jolie victoire. Chaque pas en avant est une victoire, vous le savez bien. Félicitez-vous pour chacune de vos belles réussites.

Pour obtenir le maximum de bienfaits de votre Festin de jus, il est important d'inclure une grande proportion de jus verts. Alors, en continuation de mon «exposé» précédent vous amenant à aimer les jus verts [Vous me voyez debout sur ma boîte de bois, en train de discourir au coin de la rue chez vous, porte-voix en main?], je vous propose plusieurs arguments très factuels qui vous convaincront assurément de boire du bon jus vert à votre santé et à la mienne aussi (aujourd'hui et pour le reste du Festin de jus!).

### ***Bienfaits découlant de la consommation de jus verts***

- ★ teneur élevée en vitamines (prévient donc les carences)
- ★ teneur élevée en minéraux (reminéralisant)
- ★ regorgent d'enzymes actives, bien vivantes (libérant énergétiquement votre organisme pour la détoxification des tissus et organes)
- ★ débordent d'acides aminés (pour construire tout plein de protéines)
- ★ teneur appréciable en oligo-éléments (essentiels à une kyrielle de réactions biochimiques au cœur de vos processus corporels)
- ★ bonne source d'antioxydants (qui aident dans la prévention d'une multitude de maux, malaises et maladies)
- ★ permettent de consommer plus de verdure qu'il en serait autrement possible (qui aime les masticotons?)
- ★ apportent une infusion de chlorophylle (qui est un des ultimes éléments détoxifiants)

- ★ index glycémique peu élevé (aide à garder une glycémie équilibrée)
- ★ assimilation facilitée (donc, moins de gaspillage, plus de nutrition)
- ★ équilibrant (pH sanguin)

Et la liste pourrait continuer encore longtemps! Au cours de ce Festin de jus, si je peux me permettre de vous recommander une seule chose, c'est de concentrer vos repas liquides autour des jus verts. Si vous n'y êtes point habitué ni attiré, allez-y graduellement, mais allez-y. Les goûts, ça se développe! J'en ai moi-même fait l'expérience avec le thé vert, que je détestais pourtant! À force d'en prendre de petites doses à tous les jours, j'ai bien fini par aimer (non pas tolérer, mais bien aimer!). Vous pouvez faire de même, j'en suis absolument convaincue!

### ***Recette de jus***

Ben, voyons! Si j'allais vous offrir une recette d'autre chose aujourd'hui! Une belle recette qui regorge de calcium. Pour des os solides, vive le jus vert!

#### **Jus mine de calcium**

##### ***Ingrédients***

- ★ 2 concombres
- ★ 6 carottes
- ★ 8 tasses de chou frisé
- ★ 1/2 poivron vert (si vous aimez)

##### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 4

### Jus d'herbe de blé

Une nouvelle juteuse journée s'annonce devant nous aujourd'hui. Quels jus faire? Quoi essayer de nouveau? Quoi perfectionner? Ah! Tellement dans le jus... si peu de temps.

Au fil de mes années de coach, j'ai reçu une bonne quantité de courriels me posant des questions au sujet du jus d'herbe de blé. Alors j'ai pensé y consacrer un courriel, puisqu'il regorge de tellement de vertus thérapeutiques, qu'on pourrait en faire un livre (en fait, il en existe déjà plusieurs).

Ann Wigmore, fondatrice du *Hippocrates Health Institute*, a choisi l'herbe de blé, il y a plus de cinquante ans, comme constituant de base de l'alimentation vivante pour une santé optimale. Le jus d'herbe de blé est encore très utilisé dans les programmes de cet institut. On l'ingère oralement ou l'administre en implant rectal ou dans les lavements.

Le jus d'herbe de blé est un détoxifiant sanguin: il purifie et nettoie le sang. Sa teneur en chlorophylle l'aide à oxygéner les cellules de notre corps. Nous savons que l'oxygène au niveau cellulaire aide à combattre les maladies, les bactéries nuisibles et le cancer (selon les Dr. Brian Clement et Ann Wigmore).

### **Bienfaits du jus d'herbe de blé**

- ★ accroît la quantité de globules rouges
- ★ abaisse la pression sanguine
- ★ nettoie le sang, les organes et le système digestif des débris et des toxines
- ★ stimule le métabolisme
- ★ stimule la glande thyroïde
- ★ rétablit l'équilibre alcalin du corps (abondant en minéraux alcalins)
- ★ puissant détoxifiant, purificateur et protecteur du foie
- ★ combat les tumeurs et neutralise les toxines
- ★ contient une abondance d'enzymes bénéfiques
- ★ lorsqu'utilisé en implant rectal, permet la guérison de troubles du colon
- ★ utilisé comme agent de rinçage après un shampoing, constitue un excellent soin capillaire

Avec une telle liste de bienfaits, on voudrait s'en envelopper! Et ce ne serait pas une si mauvaise idée: il est aussi très bon pour la peau! En fait, plus on fait de recherches sur le jus d'herbe de blé, plus on lui trouve de qualités. Les personnes allergiques au blé n'ont pas à se soucier de mal réagir au jus d'herbe de blé: les deux aliments sont tellement différents qu'il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Le jus d'herbe de blé ne contient aucun gluten,

substance à laquelle réagissent la plupart des personnes se disant allergiques ou sensibles au blé. En cas de doute, allez-y graduellement et notez comment votre corps réagit.

Comment boire ce précieux jus d'herbe de blé? À l'*Hippocrates Health Institute*, on suggère d'en boire de petites doses tout au long du jour, à jeun (l'estomac vide). De 60 à 120 ml par jour ou aux deux jours devraient suffire pour obtenir de bons résultats. On peut le siroter tranquillement si on en apprécie le goût. Si le haut-le-coeur nous prend à la première gorgée, on peut le diluer dans du jus vert et le boire tranquillement. Ne pas boire de jus d'herbe de blé un jour ou deux, de temps à autre. Plus ne signifie pas forcément mieux en ce qui concerne le jus d'herbe de blé: de 30 à 60 ml trois ou quatre fois par jour devrait constituer un maximum, au cours d'une cure détoxifiante. Toute quantité qui va au-delà ne serait, en fait, que du gaspillage.

### **Recette de jus**

Pour vous habituer tranquillement au goût particulier du jus d'herbe de blé, pourquoi pas le camoufler dans un jus bien vert, tout plein de bons légumes? Vous n'y verrez que du feu! Votre corps, lui, ne s'en sentira que mieux!

### **Jus de blégumes**

#### **Ingrédients**

- ★ 4 branches de céleri
- ★ 2 grosses carottes
- ★ 1 petite betterave (ou plus de carottes)
- ★ 1 tasse d'épinards frais
- ★ 1/2 botte de persil frais
- ★ 1 poignée de luzerne germée
- ★ 30 ml de jus d'herbe de blé\*

#### **Préparation**

Extraire le jus de tous les ingrédients.

\* Si vous faites pousser votre propre herbe de blé, une bonne poignée devrait suffire.

## Festin de jus: Jour 5

### Les enzymes

Déjà à mi-chemin de votre Festin de jus! Le temps passe si vite! Vous devez sûrement voir quelques améliorations. La peau plus lisse? Meilleure digestion? Sommeil plus aisé? J'ai bien hâte d'entendre tout ça, moi!

Vous avez constaté ces améliorations grâce en très large partie, à de toutes petites composantes souvent méconnues et non appréciées à leur juste valeur, dont regorgent vos jus frais: les enzymes. Les enzymes aident à la digestion et à l'assimilation des nutriments contenus dans les aliments que nous consommons. Les enzymes jouent un rôle capital dans la production d'énergie (d'où la constatation fréquente chez les crudivores d'une augmentation de l'énergie), dans la réparation des cellules, des tissus et des organes de notre corps. Elles sont, sans conteste, indispensables à la vie même, étant catalystes dans toutes les réactions biochimiques qui prennent place à l'intérieur du corps humain. Un catalyste est un élément, une molécule pour être précise, qui facilite un processus; ici, les réactions biochimiques indispensables à soutenir votre vie.

Durant le présent Festin de jus, les enzymes prises quotidiennement dans vos jus frais vont servir à une myriade de tâches de dépollution, de purification, de réparation et de guérison. Puisque vous avez allégé votre fardeau digestif, vous rendez possible une détoxification intéressante de l'organisme. L'énergie que votre corps dirigerait normalement vers les tâches de digestion, d'assimilation et de rejet des déchets se trouve libérée durant un Festin de jus, et ainsi, vous avez une optimisation des ressources entrantes (des nutriments). Les jus sont assimilés directement et efficacement par le corps sans perte d'énergie.

Plusieurs chercheurs, dont l'illustre Ann Wigmore et le très respecté Dr. Edward Howell, pensent que le secret de la longévité réside dans la préservation de notre capital enzymatique personnel. Alors, à chaque verre de jus frais que vous buvez, vous contribuez à renforcer, à rétablir et à rebâtir ce précieux capital enzymatique. Motivant, non? À chaque fois que vous optez pour un fruit ou un légume frais, entier et non traité à la chaleur, vous épargnez vos propres enzymes parce que cet aliment cru contient déjà en lui-même toutes les enzymes nécessaires à sa digestion et à son assimilation.

### ***Meilleures sources naturelles d'enzymes (dans l'ordre)***

- ★ graines germées et pousses (dont l'herbe de blé)
- ★ fruits et légumes frais mûris sur vigne (ou dans l'arbre), biologiques, en saison et locaux
- ★ autres fruits et légumes biologiques
- ★ fruits et légumes non biologiques

Les noix et les graines contiennent aussi des enzymes qui leurs sont propres (surtout lorsqu'elles sont trempées, puis bien rincées, ce qui les libèrent de leurs inhibiteurs d'enzymes; laisser germer un jour ou deux les noix et les graines maximiserait ce potentiel



enzymatique). Mais nous ne devrions pas surconsommer de ces aliments (noix et graines) qui taxeraient notre système digestif. Sans compter le surpoids pondéral qu'il est possible d'accumuler à le faire...

J'attends de vos nouvelles. J'ai bien hâte de lire toutes vos belles réussites, vos p'tites comme vos grandes réalisations, vos recettes inédites... Allez, ne soyez pas timides!

*Téléconférence: Une extRAWordinaire transformation crue*

### **Recette de jus**

Ce n'est ni un jus vert, ni un jus de fruit... Qu'est-ce alors? Délicieux, voilà ce que c'est!

#### Jus sublimité orange

##### *Ingrédients*

- ★ 1 papaye, pelée et épépinée
- ★ 3 poires, coeurs retirés
- ★ 2 oranges, pelées et épépinées (si nécessaire)
- ★ 2 carottes, brossées (mettez-y les fanes, ça fera un jus vert!)

##### *Préparation*

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 6

### Les protéines

Une question qui revient souvent lorsqu'on entreprend une détox végétale (peu importe laquelle) est: «Mais où trouves-tu tes protéines?». Vous y avez peut-être fait face durant la semaine préparatoire et le Festin de jus. Nous ne consomons pas de noix ni de graines. Aucun avocat en vue. Mais où donc prenons-nous nos protéines durant un Festin de jus? Y a-t-il des protéines dans les jus? Vous allez être étonné!

Les sources de protéines ne manquent pas dans le règne végétal: les graines germées de légumineuses en offrent la plus haute teneur (parmi les plantes terrestres) avec entre 23 et 32% des calories provenant des protéines. Certains légumes-feuilles verts contiennent un bon apport en protéines aussi. Si vous preniez un kilo de chou frisé (la quantité de légumes recommandée pour la journée durant le Festin de jus), vous obtiendriez environ 28 à 30 g de protéines. Et vous n'avez rien ajouté d'autre à votre jus! Les épinards ont une proportion de 29% de leur calories qui proviennent des protéines. La laitue ordinaire en feuille: 30%. Il y a une petite perte dû au processus d'extraction (et cette perte dépend de la qualité de votre extracteur), mais tout de même! En voyant ces quelques chiffres, il est évident que nous ne manquons absolument pas de protéines durant un Festin de jus qui comprend une bonne proportion de jus verts.

Les protéines servent à construire des muscles, c'est bien connu. Nous en avons aussi besoin dans l'entretien de nos cellules sanguines, nos os et de toutes les cellules de notre corps, en fait. Les protéines et leurs constituants, les acides aminés, forment aussi des enzymes, dont je vous ai déjà parlé.

Notre corps requiert à peu près toujours la même quantité de protéines, que nous détoxifions, que nous cherchions à perdre du poids, ou dans notre alimentation de tous les jours. Il nous faut toujours apporter à notre organisme une certaine quantité de protéines. En d'autres termes, si nous réduisons le nombre de calories ingérées, et que la quantité de protéines doit rester sensiblement la même, le pourcentage représenté par les protéines sera plus élevé. Il est recommandé d'avoir un généreux 10% en protéines (minimum du total des calories quotidiennes).

Une façon toute simple d'augmenter l'apport en protéines de nos jus, en plus des légumes, consiste à y inclure le jus de légumineuses germées: les germes de luzerne font très bien l'affaire, sont peu coûteux et n'ont pas un goût trop prononcé. Vous pouvez aussi choisir d'ajouter de la spiruline ou de la chlorelle, deux micro-algues très protéinées, à vos jus verts.

Alors, allez vous faire un bon jus vert, plein de belles légumes bien protéinées, de vitamines, de minéraux alcalins et d'enzymes bien vivantes. Buvez-le en sachant que vous fournissez à votre corps le meilleur et le plus pur élixir-santé qui existe, gracieuseté de Dame Nature!

## ***Recette de jus***

Cette portion de jus vous fournit 9 grammes de protéines, 200 mg de calcium (autant que dans 2/3 tasse de lait et plus facilement assimilable) et moins d'un gramme de gras.

### **Jus géant vert\***

#### ***Ingrédients***

- ★ 1/2 botte de chou frisé
- ★ 8 grosses feuilles de romaine
- ★ 2 tiges de céleri
- ★ 1/2 pomme
- ★ 1/2 citron
- ★ 1/2 concombre

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

\* Cette recette, et son analyse nutritionnelle, sont inspirées d'une recette trouvée dans l'excellent livre de Cherie Soria *«Raw Revolution Diet»*.

## Festin de jus: Jour 7

### L'activité physique

Vous suspectiez — fort probablement — qu'éventuellement je parlerais de l'activité physique comme étant importante à notre santé et à notre bien-être général, mais aussi durant le Festin de jus. Hé bien, ce moment est arrivé! Youpie?

J'avoue platement être la première à voir dans le mot «exercice» quelque chose de déplaisant. Pas sportive, la fille! Je lui préfère l'expression «activité physique» qui, du moins dans ma tête à moi, englobe plus que le fait d'aller suer dans un centre sportif. Et qu'est-ce que l'activité physique si ce n'est qu'une façon de dire qu'il nous faut bouger, utiliser notre corps à sa pleine capacité. Utilisez-le ou perdez-le; vous connaissez sûrement l'expression. Restez assis assez longtemps et votre corps vous le laissera savoir, haut et fort de surcroît! Notre corps a été fait pour se mouvoir, pour faire des activités grouillantes!

Il n'y a que dans l'histoire récente que ce fait ait même eu besoin d'être soulevé. Avant notre génération hyper-mécanisée, les humains marchaient sur la terre, couraient en haut des collines, s'étiraient et grimpaient dans les arbres pour atteindre les fruits, se penchaient pour cultiver le sol et en récolter la production. Nos corps ont été conçus de telle façon à rendre cette activité physique non seulement nécessaire mais bénéfique.

Nos cellules dépendent de ce mouvement aérobique pour plusieurs processus métaboliques très importants: pour faire circuler le sang et l'oxygène, pour détoxifier (par la sueur, par exemple), pour activer le mouvement de la lymphe, pour stimuler le péristaltisme intestinal (contractions permettant au contenu intestinal de cheminer vers la sortie) et pour accroître la température corporelle, pour ne mentionner que ceux-ci. C'est un fait avéré que notre squelette requiert des exercices de résistance afin de pouvoir maintenir une densité osseuse adéquate. Nos muscles, ligaments et cartilages bénéficient tous d'être sollicités par des elongations et des contractions dans une grande variété de mouvements. Ceci nous donne de la flexibilité qui s'ajoute à un squelette renforcé par de telles activités.

Tous ces mouvements (activité physique) sculpteront éventuellement une structure fortifiée pour héberger les autres facettes de notre personne: notre esprit, nos émotions et notre intellect. En faisant de l'exercice et en nous efforçant d'atteindre nos objectifs, notre pensée s'en trouve élargie et nos émotions équilibrées. Et ceci nous conduit naturellement vers une totale et profonde satisfaction spirituelle. Alors, sortez et bougez! Peu importe l'activité physique choisie, faites-en une partie amusante et intéressante de chacune de vos journées. Vous serez gratifié d'une santé et d'un bonheur accrus!

### **Liste d'activités physiques simples**

- ★ prendre une marche
- ★ nager
- ★ faire du ski de fond
- ★ faire du vélo
- ★ escalader une montagne
- ★ randonnée en forêt
- ★ jardinage
- ★ jouer au soccer avec les enfants
- ★ promener le chien
- ★ aller cueillir des fraises, des pommes, des légumes sauvages, etc.

J'accorde une mention spéciale à la marche qui convient à pratiquement tout le monde, qui ne requiert aucun équipement spécialisé, qui ne nécessite aucune formation pour la faire, qui se pratique n'importe où, et qui produit plusieurs bienfaits notables. Outre une meilleure forme physique, il semblerait que la marche pratiquée régulièrement, diminuerait les problèmes au niveau du colon, aiderait à conserver une ossature forte, développerait la capacité pulmonaire, améliorerait l'humeur... Hippocrate disait que la marche était le meilleur remède de l'humanité. C'est tout dire!

### **Recette de jus**

Belle couleur, bon goût, simple. Que demander de plus? Alors, après cette boisson fortifiante, il vous faut vous lever et allez ouste: sortez et bougez un bon coup! Dépensez cette belle énergie dont vous venez d'infuser votre corps. Tiens, choisissez une des activités ci-dessus et faites-la aujourd'hui et chaque jour jusqu'à la fin du Festin de jus. Ou variez le programme, comme vous voulez, mais... bougez!

#### **Jus rouge fortifiant**

##### **Ingrédients**

- ★ 1 petite betterave (avec les fanes si vous voulez)
- ★ 4 grosses carottes
- ★ 2 grosses oranges (sanguines, pour un jus encore plus rouge)
- ★ 1 tasse de fraises (fraîches ou dégelées)

##### **Préparation**

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 8

### Le sommeil

On approche de la fin! Encore deux petits jours et ce sera fini... Snif! Je vais m'ennuyer de vous, je crois. Mais bon, vivons le moment présent. Je suis heureuse que vous soyez encore de la partie. J'adore faire cette aventure avec vous.

Parlons d'un aspect important, et souvent négligé dans nos vies trépidantes, stressantes et bien remplies: le sommeil. Entre les obligations, les rendez-vous, les rencontres, les repas, les tâches ménagères, les enfants, le conjoint, les courses, l'activité physique et j'en passe, il reste fort peu de temps pour le sommeil. Et pourtant, le sommeil est indispensable à notre santé tout au cours de notre vie. Peu importe ce que nous entreprenons, il faut s'assurer d'avoir une quantité suffisante de sommeil, si nous désirons obtenir un succès durable. Cette quantité suffisante varie d'une personne à l'autre.

Se priver de sommeil compromet nos performances physiques et mentales, affecte négativement nos émotions ainsi que notre spiritualité. Pensez à une journée où vous vous êtes levé plus tôt qu'habituellement (tout en vous étant couché à la même heure), pour avoir «plus de temps» pour faire ceci ou cela. Que s'est-il passé en réalité? Oui, sur l'horloge, il y avait plus d'heures d'éveil, mais vous avez fort probablement pris plus de temps pour accomplir les mêmes activités et les avez peut-être même moins bien accomplies. Vous finissez la journée irritable, vidé, insatisfait. Les heures supplémentaires, grugées sur votre sommeil, n'ont certes pas apporté le bénéfice escompté. Des recherches ont même démontré que la privation de sommeil affecte négativement nos mécanismes de contrôle de l'appétit et contribuerait ainsi au gain de poids!

### ***Comment améliorer la qualité de notre sommeil?***

La première chose à faire pour s'assurer une nuit de sommeil sans histoire, consiste à manger tôt. Il faudrait qu'il se passe plusieurs heures entre l'heure du repas du soir et le coucher. Oubliez aussi le café, le thé, les boissons gazeuses caféinées, et l'alcool, qui nuisent tous d'une manière ou d'une autre à la qualité ou à la durée du sommeil.

Le sommeil, comme bien d'autres aspects de nos vies, se prépare. L'environnement où nous dormons affecte plus qu'ordinairement admis, la qualité de notre sommeil.

Une pièce fraîche favorise une bonne nuit de sommeil réparateur. Surchauffer la chambre à coucher ne contribue en rien à améliorer le sommeil. Baisser le thermostat quelques heures avant de vous coucher.

La luminosité de la pièce aussi doit être considéré. Une pièce sombre, sans éclairage offre un meilleur environnement pour le sommeil. Éteignez les veilleuses, procurez-vous de bons rideaux opaques pour bloquer la lumière de la rue, etc.

De plus, il faut veiller à ce que le bruit soit réduit au minimum. En ce domaine, parfois il faut vivre avec les conditions qui existent, mais on essaie de faire du mieux qu'on peut pour avoir une chambre à coucher où il y a le moins de bruit possible.

Finalement, arriver en courant vers l'oreiller, se lancer dans le lit et espérer s'endormir en dix secondes n'est pas réaliste. Il faut inclure dans notre horaire de la journée une période pour se calmer et relaxer. Cette période variera en longueur selon l'intensité des activités de la journée, de la personnalité et des goûts personnels. Adopter une routine que nous répéterons à tous les soirs, un peu comme une cérémonie invitant le sommeil dans notre journée, aide grandement à s'assurer de belles nuits de sommeil réparateur.

### ***Liste d'activités relaxantes avant le coucher***

- ★ lire un livre (rien de stressant, lié au travail, ou de stimulant)
- ★ méditation/prière
- ★ prendre un bon bain relaxant
- ★ massage
- ★ exercices de respiration profonde
- ★ écouter de la musique relaxante

### ***Recette de jus***

Un beau jus calmant qui vous aidera à ne pas compter les moutons!

#### **Jus Beau dodo**

##### ***Ingrédients***

- ★ 2 concombres
- ★ 1 laitue
- ★ 6 tiges de céleri

##### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 9

### L'eau

C'est super! La ligne d'arrivée est bien en vue maintenant. Ah! Quel superbe cheminement nous avons fait ensemble. Et ce n'est pas fini encore. Nous avons encore à vivre notre neuvième journée de Festin de jus. Vous buvez encore beaucoup de jus verts? Apprenez à les aimer, et ils vous le rendront bien, je vous l'assure.

Même si nous avons beaucoup bu durant les derniers jours, il demeure important de veillez à être bien hydraté. Boire de l'eau est une nécessité vitale, même lorsqu'on suit un régime liquide. Et peut-être bien plus important: durant toute détoxification, notre corps cherche à éliminer plus de toxines qu'à l'ordinaire. Si votre organisme est très encrassé, vous aurez plus de toxines à évacuer, donc, vous aurez besoin de plus d'eau pour le faire. L'eau reste un excellent véhicule pour la grande majorité des toxines. En buvant suffisamment tout au long de la journée, nous réduisons le fardeau éliminatoire sur tous les organes. Notre corps fonctionne tout bonnement mieux lorsque bien hydraté.

La déshydratation, même légère, peut causer des symptômes semblables à la fatigue. Parfois un coup de barre n'est qu'un cri d'alarme du corps qui réclame un beau grand verre d'eau pure pour pouvoir continuer à accomplir toutes ses tâches convenablement. Alors, avant de sauter sur la tasse de café (une fois le Festin de jus terminé), prenez d'abord un grand verre d'eau et voyez si votre fatigue ne se dissipe pas. Vous saurez alors qu'elle était due à la déshydratation.

Apprenez à apprécier l'eau pure comme breuvage de premier choix au quotidien. Durant le Festin de jus, l'eau aide à la détoxification. Après le Festin, l'eau devrait demeurer votre breuvage de choix parce qu'elle est essentielle à la vie, au maintien de vos systèmes internes, au bon fonctionnement de votre corps, et qu'elle facilite l'élimination des toxines (métaboliques ou autres). Se priver d'eau, équivaut à se priver de vitalité. Procurez-vous l'eau la plus pure que vous puissiez vous permettre, et ne vous en privez pas. Buvez autant que votre corps en réclame. C'est sans calorie, alors aucun risque pour le tour de taille!

La quantité d'eau nécessaire pour être bien hydraté varie d'une personne à l'autre en fonction (entre autres facteurs) du climat, du niveau d'activité physique, et de la teneur en eau des autres aliments consommés.

### ***Trucs pour boire plus d'eau***

- ★ Boire un ou deux grands verres d'eau au lever.
- ★ Boire un verre d'eau à toutes les heures durant la journée (l'inscrire dans son agenda si on a tendance à oublier).
- ★ Garder un verre d'eau sur le bureau lorsqu'on travaille (au lieu de la tasse de café, de la bouteille de boisson gazeuse ou du jus).
- ★ Amener une bouteille d'eau avec soi partout où on va.



- ★ Varier les saveurs de son eau en ajoutant un peu de citron frais, de lime, etc.
- ★ Ajouter des feuilles de menthe froissées à un grand verre d'eau (rafraîchissant!).

### ***Recette de jus***

La haute teneur en eau d'un céleri bien frais ne saurait laisser de place à la déshydratation! Combiné à la douceur aigrelette de la pomme verte, et les germes de luzernes regorgeant d'enzymes, ce jus vous comblera.

### **Jus Hydratation vivante**

#### ***Ingrédients***

- ★ 2 pommes vertes, coeurs retirés
- ★ 2 poignées de luzerne germée
- ★ 5 branches de céleri

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Festin de jus: Jour 10

### C'est la fin!

Vous voilà à la dixième journée du Festin de jus. Quelle belle réussite! Félicitations! Je suis fière de vous! Vous être sûrement fier de vous. L'idée derrière le Festin de jus, c'est-à-dire s'alimenter qu'avec de bons jus frais, nourrissants, alcalins, pleins d'enzymes, regorgeant de vie, n'est-ce pas que c'est une idée extraordinaire? Une belle façon de faire un bon ménage au niveau corporel.

J'ose espérer que vous vous êtes amusé jusqu'à maintenant, que vous avez découvert tout en cheminant durant votre Festin de jus de 10 jours quelle joie, quel bienfait, quelle sensation extraordinaire votre corps ressent lorsque vous lui fournissez une nourriture liquide de toute première qualité, lui permettant de faire le nettoyage, la réparation et l'entretien dont il avait grandement besoin.

Merci d'avoir partagé cette expérience avec moi, votre coach en alimentation vivante et en détoxification, toute dévouée.

Normalement, à la fin de toute aventure, nous avons tendance à vouloir faire un bilan. Le positif, le négatif, le «un peu dans le milieu». Peu importe l'évaluation que vous porterez sur votre détoxification grâce au Festin de jus, j'aimerais que vous preniez le temps de reconnaître que vous avez avancé de façon significative dans une excellente direction. Gardez toujours à l'esprit que la santé optimale représente un cheminement, et non une destination. Vous avez pris un engagement, au début du Festin de jus, de vous lancer sur la Route de la détoxification, tout en réalisant fort bien que vous ne saviez pas tout. Vous avez appris immensément chemin faisant, en essayant différentes possibilités, en observant les réactions de votre corps, en vous informant, et en lisant tout le matériel que je vous ai fourni avec le Festin de jus.

Dès lors que vous réalisez et acceptez que la santé consiste en un cheminement, une aventure, vous vous libérez d'un fardeau énorme de culpabilisation, de regrets et de déceptions. Les petits faux-bonds ne sembleront plus aussi importants. Vous les verrez même comme des opportunités de grandir, d'apprendre et de vous améliorer. Extraordinaire, n'est-ce pas?

Il reste une belle journée de jus devant nous aujourd'hui. Profitez-en. Persévérez jusqu'à la fin et remportez ainsi une belle victoire pour vous et votre santé!

*Téléconférence: Appéciez-vous à sa juste valeur le chemin que vous venez de parcourir?*

## ***Recette de jus***

Un nouveau jus vert tout pimpant et frais.

### **Cidre de pomme et gingembre**

#### ***Ingrédients***

- ★ 6 grosses pommes vertes, coeurs retirés
- ★ 1 c. à table de gingembre frais, râpé
- ★ 1 citron
- ★ 2 poignées d'épinards

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients.

## Post-Festin: Courriel 1

### C'est vert!

Aujourd'hui, c'est l'anticipation mêlée de trépidation face au premier repas... disons, moins liquide. Vous allez intégrer lentement de plus en plus de fibres à votre alimentation afin de ne pas stresser inutilement votre corps avec une transition trop abrupte. Alors, un smoothie vert sera pris durant la journée. Sans plus. Buvez tous vos jus de la journée, préférablement des jus bien verts, et ajoutez un smoothie soit au repas du midi ou à celui du soir. Il est important de consommer suffisamment de jus riches en chlorophylle afin de pourvoir suffisamment de calories et de nutriments à notre organisme.

Étant donné l'aspect joyeux de la présente étape, celle de rompre le Festin de jus avec une petite quantité d'aliments riches en fibres, vous voudrez peut-être choisir de faire ce pas dans un environnement approprié. Que vous choisissiez de le faire durant une journée de travail, ou de prendre congé, vous opterez peut-être de briser le Festin avec une personne qui vous a accompagné durant l'aventure, ou à un endroit calme qui détient une signification pour vous. Ce moment peut très bien s'inscrire dans le registre des très bons souvenirs que vous garderez jalousement pour vous y référer dans le futur. Prenez le temps de savourer le moment. Respirez calmement et à fond.

Aujourd'hui, pour rompre votre Festin de jus, vous allez consommer votre tout premier smoothie vert depuis dix jours. En cette occasion mémorable, revoyons ensemble les bienfaits de cet excellent breuvage promoteur de santé, d'énergie et de vitalité. Il devrait figurer dans votre régime régulièrement à partir de maintenant. Les smoothies verts sont simples, rapides et délicieux. Que demander de plus dans un repas santé?

### ***Ode au smoothie vert***

(inspiré de celui de Victoria Boutenko)

- 1) Les smoothies verts sont vraiment nutritifs.
- 2) Les smoothies verts se digèrent facilement (pour peu qu'on ne les complique pas outre mesure avec une multitude d'ingrédients).
- 3) Les smoothies verts constituent un aliment complet (comparativement à un jus où la fibre a été retirée).
- 4) Les smoothies verts sont appréciés de pratiquement tout le monde.
- 5) Les smoothies verts permettent la consommation et l'assimilation d'une bonne quantité de légumes.
- 6) Les smoothies verts sont faciles à faire.
- 7) Les smoothies verts conviennent aux enfants de tous âges (à partir du moment où le bébé est prêt à consommer de la nourriture solide).

8) Les smoothies verts s'intègrent facilement au régime quotidien.

9) Les smoothies verts se préparent facilement dans les restaurants, les bars à jus, au magasin d'alimentation naturelle pour une plus grande accessibilité.

10) Les smoothies verts ne nécessitent aucun ajout de gras, de sel ou de sucre (diminuant ainsi de beaucoup la consommation de ces produits).

*Téléconférence: Repartez en beauté: une beauté purement, simplement et profondément rawdieuse!*

### **Recette de smoothie vert**

Voici une belle recette de smoothie vert très appréciée dans les environs. Le plus merveilleux, c'est qu'il n'est pas vert!

#### Smoothie Bleutée-beauté

##### *Ingrédients*

- ★ 2 tasses de bleuets (frais ou congelés)
- ★ 1 mangue, pelée et dénoyautée
- ★ 2 poignées de chou frisé, tiges retirées (ou épinards)
- ★ 1 ou 2 dattes, dénoyautées (si vous avez le bec sucré; très facultatif)
- ★ eau, au besoin

##### *Préparation*

À l'aide d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en mélange lisse et crémeux. Ajouter autant d'eau que nécessaire pour obtenir la consistance que vous préférez.

## Post-Festin: Courriel 2

### Préserver votre vitalité

Alors, comment appréciez-vous manger plus solide? Délicieux, n'est-ce pas? Consommer ne serait-ce qu'une modeste quantité de nourriture plus solide donne une sensation bien différente dans notre corps. Et c'est un peu le raisonnement derrière la réintégration lente et graduelle des aliments solides à votre régime alimentaire. Nous voulons une transition en douceur. Que de belles expériences, rien d'autres.

Puisque nous sommes à un moment si crucial de votre cheminement, je vous propose de réfléchir un peu à ce qui viendra ensuite. Quel genre d'alimentation allez-vous vous offrir après que notre cheminement ensemble sera terminé? Retomberez-vous dans vos vieilles habitudes? Auraient-elles besoin de quelques améliorations? Sentez-vous que c'est MAINTENANT le temps de prendre un virage santé dans votre vie, incluant votre alimentation? Sans forcément devenir 100 p. cent crudivore, il y a moyen de bénéficier grandement de ce que nous offre si abondamment Dame Nature. Et c'est tellement moins compliqué de savoir si c'est bon pour nous que tous ces machins hyper-chimiques, usinés et dépourvus de toute valeur nutritive qu'on trouve au resto, dans les supermarchés, et partout entre les deux!

Quoi de plus simple que d'attraper un fruit au passage, dans un beau panier bien en vue sur le comptoir, au lieu de plonger la main dans la boîte à biscuits? Quoi de plus satisfaisant que le croquant d'une branche de céleri bien frais au lieu des croustilles huileuses et engraisantes? C'est maintenant le temps de faire les bons choix. Votre corps a été nettoyé d'une bonne quantité de toxines durant les dix jours du Festin de jus. Il vous sera beaucoup plus aisé de continuer dans la bonne direction, moyennant un peu de préparation et d'engagement de votre part.

Vous connaissez Hippocrate? Pratiquement tout le monde. Il enseignait, en 431 avant notre ère (!), que notre nourriture soit notre remède et que notre remède soit notre nourriture. Nous savons maintenant, pour en avoir fait l'expérience nous-mêmes personnellement, mais aussi grâce aux efforts de nombreux chercheurs et sages de tous les temps, que la nourriture possède divers niveaux d'énergie. Ces énergies, spécifiques à chaque aliment, affectent nos fonctions physiologiques, la nature même de nos pensées et jusqu'à l'expansion de notre conscience. Depuis des millénaires, diverses cultures ont compris que différents aliments que nous consommons affectent subtilement notre esprit. On connaît les coutumes de certains prêtres indiens de s'en tenir à un régime strict qui favorise l'éveil des qualités spirituelles subtiles de l'esprit. La logique veut que si le fait de se tenir à un type particulier de régime favorise un état particulier, il nous faut découvrir quel état nous aimerions atteindre et ensuite nous composer une alimentation qui nous permette d'y arriver.

Je crois pouvoir dire sans me tromper que vous et moi, nous aspirons tous les deux à une plus grande vitalité. Qui se plaindrait d'avoir trop de vie en lui? Personne. Une source alimentaire inestimable de «vie» se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses vertes. Elles regorgent d'enzymes, catalystes de la vie. Les germes et pousses de toutes

sortes de graines fournissent la plus haute intégrité structurale énergétique que l'on puisse trouver dans des aliments. Les aliments crus, non cuits, contribuent aussi de façon significative à notre énergie subtile. Maintenir une grande proportion d'aliments crus, frais, biologiques, ainsi que des graines germées et bien vivantes, dans notre alimentation quotidienne nous assure la plus grande vitalité qui soit. Peu importe notre âge, nous pouvons tous bénéficier de l'apport incomparable des enzymes actives contenues dans les fruits et les légumes crus, dans les noix et les graines trempées (et facultativement germées), et finalement dans les graines germées de toutes sortes.

*Téléconférence: Votre nouveau départ tout en beauté.... prise 2!*

### **Recette de jus/smoothie vert**

Voici une recette qui expédiera «les opérations» si jamais cela devenait nécessaire. On y goûte pratiquement pas les pruneaux (si vous n'en appréciez pas le goût...). Et c'est vert en plus (ma couleur préférée de breuvage)! À faire en version jus clair ou épais ou encore en version smoothie, au choix. Vive les possibilités! Savourez... et tenez-vous près de la salle de bain (la plupart des intestins réagissent promptement aux pruneaux)!

#### **Jus/smoothie Balai intestinal**

##### **Ingrédients**

- ★ 4 poires bien mûres, pelées et épépinées
- ★ 4 petites poignées d'épinards
- ★ 4-6 pruneaux dénoyautés, trempés
- ★ [eau, au besoin (si préparé comme smoothie)]

##### **Préparation**

Pour un jus épais: À l'aide d'un extracteur à jus, extraire le jus des poires et des épinards. Y incorporer les pruneaux et leur eau de trempage en utilisant un mélangeur à main ou le mélangeur ordinaire. Pour un smoothie: À l'aide d'un mélangeur, liquéfier tous les ingrédients et servir tel quel. Pour un jus clair: À l'aide d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse, en y ajoutant de l'eau au besoin. Filtrer ce mélange (à l'aide d'un coton-fromage ou d'un linge à vaisselle propre) et servir.

## Post-Festin: Courriel 3

### Quand l'opportunité frappe à votre porte

On peut définir le mot opportunité comme étant une circonstance avantageuse ou favorable, ou encore une combinaison favorable de circonstances.

Est-ce que l'opportunité ne cogne à notre porte qu'une fois? Il est mon sincère souhait qu'il n'en soit pas ainsi. Cette notion impliquerait que si nous n'écoutions pas à cet instant particulier, tout serait perdu.

Les opportunités, au contraire, abondent. Il y aura toujours autant d'opportunités que vous pourrez en imaginer. Vous n'avez qu'à choisir du vaste menu que vous offre l'univers. Il est préférable de ne jamais penser que les opportunités nous échappent. Une opportunité peut avoir filé sans que vous en tiriez profit mais rien de plus. Il y en aura toujours de nouvelles qui passeront dans votre voisinage.

Peu importe où vous vous situez en ce moment sur le chemin vers la santé éclatante dont vous rêvez, sachez qu'il y a de nombreuses opportunités juste là, tout autour de vous, qui attendent. Vous avez aussi la possibilité de créer vos propres opportunités. Francis Bacon a dit: «Un sage créera plus d'opportunités pour lui-même qu'il n'en trouvera.»

Par contre, il y a une chose que vous devez impérativement faire: c'est saisir les opportunités qui se présentent qui vous mènent dans la direction où vous voulez aller. Si vous rester sur le bas-côté à contempler les opportunités qui défilent sous vos yeux, vous ne progresserez jamais; c'est d'une évidence solaire (comme disait un de mes profs universitaires)!

Je veux, pour finir, vous encourager à persévérer. Les choix que vous opérez aujourd'hui produiront vos succès de demain. Vous êtes vraiment extraordinaires, vous savez. Pas tout le monde aurait entrepris un Festin de jus de dix jours comme vous venez de le faire. Peu de gens ont le courage de trancher dans le décor, de se détacher du peloton, d'être différents des autres, et encore moins de faire ce qu'il se doit pour progresser. Vous accomplissez aujourd'hui, en ce moment, des choses magnifiques. Vous devez prendre le temps de le réaliser et de vous en féliciter.

Même si tous les objectifs que vous aviez si diligemment fixés au départ de votre Festin de jus n'ont pas été atteints, prenez fermement l'engagement de continuer, de poursuivre votre cheminement et votre apprentissage, vos découvertes et vos superbes progrès. Améliorez graduellement, à votre rythme bien personnel, ce que vous sentez qui mérite de l'être, ce qui se doit de l'être, ce qui vous inspire à changer. Vous en êtes capables. Regardez ce que vous venez d'accomplir en si peu de temps!

Et puis ensuite, qu'y a-t-il?



La question qui trotte dans la tête de plusieurs à ce stade est: qu'est-ce que je fais maintenant? Vous avez devant vous une magnifique opportunité de poursuivre le cheminement amorcé en continuant à manger cru et vivant. Comment le faire d'une façon équilibrée, saine et qui vous apporte des bienfaits durables maintenant et pour longtemps? Le programme de coaching virtuel «[7 jours vers la Vitalité!](#)» vous guide sur ce merveilleux chemin. [Cliquez ici](#) pour saisir cette opportunité dès maintenant!

Si vous avez déjà fait ce chemin avec moi, alors, regardez du côté des autres services qui sont offerts sur le site de Crusine Santé; je suis certaine que votre prochaine étape s'y trouve.

Le site de Crusine Santé offre aussi une intéressante et variée sélection de livres virtuels à télécharger ([cliquez ici](#) pour explorer une partie de cette librairie virtuelle).

D'autres possibilités?

Vous pouvez aussi vous approvisionner en délicieux fruits et légumes frais biologiques pour concrétiser vos objectifs santé.

Faites germer des graines sur le bord de votre fenêtre de cuisine.

Essayez votre main à faire quelques recettes crues (attendez de voir les possibilités de desserts crus; c'est à se rouler par terre!).

Vous disposez maintenant d'un éventail bien garni de savoureuses recettes de jus. Servez-vous en régulièrement: continuez à inclure des jus frais dans votre alimentation quotidienne.

Lancez-vous dans la conquête du smoothie vert.

Vous constatez que les opportunités ne manquent pas. À vous de les voir, de les choisir et de les saisir à pleines mains! Ne soyez pas timides: il y en a pour tout le monde.

Revenez faire un tour régulièrement sur le site de Crusine Santé, pour vous tenir au courant de tout ce qui se passe en alimentation vivante, pour trouver de succulentes recettes crues, pour rigoler un peu, pour réfléchir en profondeur et pour grandir beaucoup! Vous êtes abonné à l'infolettre hebdomadaire gratuite, Passion crue de Crusine Santé; c'est déjà en soit un trésor d'information! Dévorez à pleines dents chaque édition!

Je vous remercie d'avoir entrepris cette détox avec moi, et je vous souhaite de tout coeur un parcours débordant de Vie!

*Téléconférence: Phase finale de votre nouveau départ tout en beauté*

## ***Recette de jus***

Une façon originale de manger (heu... boire!) sa salade.

### **Jus Salade liquide**

#### ***Ingrédients***

- ★ 1/2 pomme de laitue
- ★ 4 tomates
- ★ 1/2 concombre
- ★ 1/2 botte de persil frais
- ★ 1/2 citron

#### ***Préparation***

Extraire le jus de tous les ingrédients. Savourer.

## Une invitation spéciale

J'aimerais aussi vous inviter à recevoir une dose d'énergie vivante à chaque semaine, en vous inscrivant à l'infolettre gratuite, *Passion crue*.

- ★ Obtenez gratuitement de la formation continue en alimentation vivante.
- ★ Découvrez la croissance personnelle unique aux amateurs d'alimentation vivante.
- ★ Restez à la fine pointe de l'information en science nutritionnelle vivante (tant les dernières découvertes que les connaissances traditionnelles éprouvées).
- ★ Recevez une délicieuse recette crue à chaque semaine: de quoi vous régaler!
- ★ De plus, je réserve un coin bien spécial à mes précieuses entrepreneures crues, pour les inspirer et les motiver dans leur carrière en alimentation vivante.
- ★ Finalement, découvrez tout ce qui se passe dans ma *Crusine Santé*: il y a sans cesse quelque chose d'excitant, d'innovateur ou de... *surprenant!* qui germe dans mon coin.

*Cliquez ici* dès maintenant pour vous inscrire, et dites adieu aux pannes d'inspiration, de motivation ou d'appui. C'est comme avoir un rendez-vous virtuel avec votre coach (moi!), à chaque semaine!

J'ai adoré partager cette détox en alimentation vivante avec vous. Votre présence a été grandement appréciée. Je suis reconnaissante que vous ayez choisi de faire ce bout de chemin détoxifiant avec moi. J'aimerais pouvoir continuer à contribuer positivement et activement à votre cheminement en alimentation vivante, et je le pourrai à chaque semaine, grâce à l'infolettre gratuite, *Passion crue*.

Bises festoyeuses,

*Sheryl-Anne xx*

P.S.: En vous inscrivant à *Passion crue*, vous recevrez en BONUS le *Répertoire* complet de recettes crues publiées sur le site de *Crusine Santé*, dont celle ci-contre. Au plaisir d'alimenter notre « passion crue » mutuelle!

