
P. François Zannini - Naturopathe

jus de fruits et légumes

vitamines
sels minéraux
oligo-éléments
acides aminés



Editions du Parvis
1648 Hauteville / Suisse

citron



CONTIENT

- acide citrique
- antioxydants

- calcium
- cuivre
- fer

- flavonoïdes
- potassium
- vitamine C

Propriétés et utilisation

Le citron est un fruit dont la renommée n'est plus à faire.

Le **cuivre** avec la **vitamine C** en fait un antiseptique; le potassium le rend un peu diurétique; le calcium est pour l'ossature et le fer donne force et énergie à l'organisme. Parmi ses grandes qualités, le citron pris tous les jours prévient certains **cancers** comme celui de l'œsophage, de l'estomac, du côlon, de la bouche et du pharynx. On a constaté que l'association de citron et de thé vert diminue le risque de cancer.

Le citron, avec les **flavonoïdes** et les **antioxydants** qu'il contient, ralentit la prolifération de plusieurs lignées de cellules cancéreuses et diminue la croissance des métastases.

Le citron agit dans les **maladies du cœur et de la circulation**. C'est un remarquable détersif qui fluidifie le sang trop épais et le purifie. Il fortifie et assouplit les vaisseaux sanguins et participe à la fixation du calcium.

Le citron et les agrumes contribuent à améliorer la vasodilatation coronarienne, à diminuer la coagulation du sang et à prévenir l'oxydation du mauvais cholestérol. Le citron par ses **flavonoïdes** est anti-inflammatoire. Ils inhiberaient la synthèse et l'activité de médiateurs impliqués dans l'inflammation. Il est indispensable à ceux qui souffrent d'**hypertension artérielle** et de maladies cardiovasculaires.

Le citron est encore apéritif. Le jus est tonifiant pour le système nerveux, l'appareil digestif et l'organisme en général.

Une cure de citron est toujours très intéressante pour désintoxiquer l'organisme et pour le reminéraliser. Un à deux verres de jus de citron par jour aident l'organisme à lutter contre le **rhumatisme**, la **goutte**, l'**arthrite**, le **scorbut**, les **phlébites** et prévenir les **varices**.

Le citron agit également dans la réduction de l'hypercholestérolémie. Le citron peut se mêler à différents jus simples comme le jus de pommes, de carottes, de fruits exotiques, d'orange, de pamplemousse et de noix de coco.

Le citron agit contre l'**obésité**, l'**hyperviscosité sanguine** et contribue à faire perdre du poids en éliminant les graisses stockées dans le corps.

Il est précieux pour un travail musculaire important et dans l'accompagnement des convalescences.

Le citron est diurétique et activateur de sécrétions et il est bénéfique à ceux qui ont des maux de tête d'origine hépatique. Il permet aussi l'élimination des **calculs biliaires et rénaux**.

Le jus de citron tonifie les nerfs, évite le surmenage et lutte contre les poisons et les microbes. Le citron a des propriétés antihémorragiques et fébrifuges. Il peut aider à combattre le cancer et les maladies

infectieuses. Dès que surviennent l'**angine**, l'**amygdalite**, le **rhume** ou une **infection buccale**, on fera des gargarismes avec du jus de citron chaud qui est microbicide. Il est aussi utilisé contre le bacille du **choléra** et le **typhus**.

Par son action bactéricide, le citron combat la **syphilis**, la **tuberculose**, désinfecte les **plaies**, dépure le foie et les reins et fortifie les bronches.

Pour enlever les **verrues**, on fera macérer un zeste de citron dans du vinaigre ou un vin fort, laisser le mélange pendant une semaine et ensuite l'enduire matin et soir sur la verrue à enlever.

L'essence de citron agit contre les **mycoses**, les **bactéries** et les **parasites intestinaux**. Appliquée sur un **bouton de fièvre** (herpès), il agit comme un antiseptique naturel. (Voir livre: «*L'aromathérapie - Les huiles essentielles au service de votre santé*», disponible aux Editions du Parvis.)

Le citron agit merveilleusement sur la voix, il l'éclaircit. Il agit aussi contre la **grippe** et la **fièvre**. Un verre de jus de citron avec de l'eau chaude et du miel d'acacia ou de fleurs fait de l'effet. On peut aussi faire bouillir 2 clous de girofle et un peu de cannelle pendant quinze minutes et on ajoute dans la décoction un jus de citron et une cuillerée à café de miel.

Concernant l'esthétique, le jus de citron resserre les pores de la peau. Il redonne de l'éclat aux cheveux après un shampoing. Le citron agit aussi sur les **rides** et blanchit la peau, décapant la peau trop huileuse. Le jus de citron peut soigner une **blessure** car il est antiseptique et favorise sa cicatrisation. Il soigne aussi l'**eczéma**, mélangé à l'huile d'olive ou d'amande douce.

En frottant les dents avec du zeste de citron matin et soir, on a des dents blanches.

Le citron est souvent considéré comme un fruit acide. C'est l'**acide citrique** qui le rend acide, mais bien salivé et mélangé à l'amylase (enzyme digestive présente dans la salive), il devient alcalin et ne nuit

pas à l'œsophage, ni à l'estomac. Bien métabolisé, il peut dissoudre et éliminer les urates et les oxalates de l'organisme.

Précautions

Les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien et d'hernie hiatale doivent éviter tout agrume qui peut leur causer une irritation de la muqueuse de l'œsophage ou causer des brûlures épigastriques.



carotte



CONTIENT

- calcium
- caroténoïdes
- fer
- phosphore
- potassium
- provitamine A (rétinol)
- sodium
- vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C et E)

Propriétés et utilisation

La carotte est un des légumes les plus précieux pour l'homme. On peut utiliser sa pulpe, son jus, ses fanes et ses semences.

Elle contient de la **provitamine A** qui se transforme en **rétinol**, et des **caroténoïdes** en forte concentration. Ces caroténoïdes améliorent l'état de la peau et des muqueuses. Ils s'opposent aux radicaux libres de l'organisme, ce qui ralentit le **vieillessement de la peau**.

La **vitamine B1** contenue dans la carotte est essentielle pour métaboliser les sucres et nécessaire au bon fonctionnement nerveux.

La **vitamine B2** agit dans la transformation en énergie des protéines, des glandes et des lipides. Elle est vitale pour la production de la thyroxine. Elle favorise la production des globules rouges apportant de l'oxygène à tout le corps et active la cicatrisation des plaies.

La **vitamine B3** libère l'énergie fournie par les sucres et elle est nécessaire à la bonne santé de l'épiderme et des muqueuses digestives.

La **vitamine B6** aide les cellules à fabriquer des protéines et à élaborer des médiateurs comme la sérotonine.

La **vitamine C** fortifie les capillaires, joue un rôle capital dans la formation du collagène, préserve la santé des ligaments, des tendons et des gencives, facilite l'assimilation du fer fourni par l'aliment et renforce l'immunité.

La **vitamine E** a un pouvoir antioxydant, stimule le système immunitaire, favorise la **cicatrisation de la peau** et réduit l'inflammation tissulaire.

La carotte contient encore du **fer** qui réduit l'anémie, du **phosphore** qui forme les os avec le **calcium** et la **vitamine C**.

Le **potassium** qu'elle contient agit dans la conduction de l'influx nerveux, la contraction musculaire, la régulation du rythme cardiaque et la pression artérielle. Il transforme le sucre en glycogène qui est une réserve stockée dans les muscles et dans le foie.

Les grands bienfaits de la carotte

- Elle reconstitue le sang et guérit une **anémie chronique**.
- Elle s'oppose à des hémorragies au niveau de la muqueuse intestinale.
- Elle agit dans la cicatrisation de la muqueuse en cas d'**ulcère gastrique ou duodéal**.
- Elle stimule le transit intestinal, favorise la régularité des selles et juggle les **diarrhées**, notamment des nourrissons, grâce à ses pectines.

-
- Elle purifie et fluidifie la bile évitant bien des affections du foie et prévient les **calculs** dans la vésicule biliaire.
 - Elle est recommandée pendant la grossesse, car elle active la destruction des toxines provenant des contractions musculaires de l'utérus.
 - Elle favorise la lactation.
 - Elle agit sur la vision nocturne.
 - Elle régule aussi le taux de cholestérol sanguin et aide à éliminer l'acide urique, luttant donc contre les **rhumatismes**, l'**arthrite** et la **goutte**.
 - Appliqué sur le visage des enfants, le jus de carotte fait disparaître les **croûtes** en deux mois.
 - Le jus de carotte est favorable à une bonne dentition et contribue à préserver les enfants des **caries dentaires**.
 - Elle est également un bon vermifuge.
 - Les semences de carottes ont, comme tisane à raison d'une cuillère à café par tasse, des propriétés digestives, apéritives, carminatives et vermifuges.
 - La carotte est aussi un cicatrisant gastrique et aussi des plaies.

En usage externe, la carotte par son jus ou râpée est bonne pour guérir les **plaies**, les **ulcères**, les **brûlures**, les **furoncles**, les **dermatoses multiples**, les **engelures** et les **gerçures**.

La carotte est un légume qui est d'une grande richesse nutritive et curative, on ne peut plus en douter. Qui veut être en bonne santé ne doit jamais faire fi de ce légume qui, comme le chou, a des vertus exceptionnelles.

table des matières

jus de fruits	3
présentation	5
abricot.....	7
ananas.....	8
amande douce.....	11
avocat.....	14
cassis	17
cerise	19
citron	21
coing	25
fraise	26
framboise.....	28
grenade.....	30
groseille à grappe	32
groseille à maquereau	34
mandarine.....	35
melon	37
mûre	39
myrtille.....	41
nèfle.....	43
orange	45
pamplemousse.....	47
pêche.....	49
poire	51
pomme	53

prune	57
raisin.....	59
tomate	63
jus de légumes	67
présentation	69
artichaut	70
asperge.....	72
aubergine	74
betterave rouge	76
carotte	78
céleri-branche	81
céleri-rave	82
cerfeuil	84
chicorée.....	86
chou	88
citrouille (ou courge).....	99
concombre et cornichon	100
cresson	102
épinard.....	104
estragon.....	106
fenouil.....	108
laitue.....	110
mâche (ou doucette).....	112
navet	113
oignon.....	115

persil	118
pissenlit (ou dent de lion)	120
poireau.....	122
petit pois	124
radis noir.....	125
radis rose	127

vitamines	129
présentation	131
vitamine A (axérophthérol) et provitamines A (carotène et cryptoxanthène).....	132
vitamine B1 (thiamine)	134
vitamine B2 (riboflavine)	135
vitamine B3 ou PP (niacine)	136
vitamine B5 (acide pantothénique)	137
vitamine B6 (pyridoxine)	138
vitamine B8 (biotine)	140
vitamine B9 (acide folique)	142
vitamine B12 (cobalamine).....	144
vitamine C (acide ascorbique).....	145
vitamine D (calciférol)	146
vitamine E (composée de 4 tocophérol et 4 tocotrienol)	147
vitamine F	148
vitamine K	149
vitamine P (bioflavonoïdes)	151
vitamine U	153

sels minéraux	155
présentation	157
sodium.....	158
potassium.....	160
magnésium	162
calcium	164
chlore	167
phosphore	169

oligo-éléments	171
présentation	173
fer	174
cuivre.....	176
zinc.....	178
manganèse.....	180
cobalt.....	182
vanadium	183
chrome.....	185
sélénium.....	187
molybdène	189
nickel	191
étain.....	193
silicium.....	195
fluor.....	198
iode	199
bore	201

germanium	202
soufre	203

acides aminés

présentation	207
acide aspartique	208
acide glutamique	209
alanine	211
carnitine	212
cystine	213
glycine.....	214
histidine	215
isoleucine.....	216
leucine	217
lysine	218
méthionine	219
phénylalanine	221
proline	223
thréonine	224
tryptophane	225
taurine	227
tyrosine.....	229
sérine	231
valine	232

conclusion	233
------------------	-----
