

# Tables des matières

Préface .....	8
Avant-propos .....	11



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



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

4.5	Enzymes .....	35
4.6	Les effets des jus tout au long de la journée .....	37
4.7	Quelques principes simples de guérison.....	40
<b>5</b>	<b>Jus thérapeutiques pour le matin.....</b>	<b>46</b>
5.1	Recettes de jus de fruits frais .....	48
5.2	Jus de fruits et d'herbes.....	59
		
<b>6</b>	<b>Smoothies ou jus épais.....</b>	<b>68</b>
6.1	Que faire en cas de digestion difficile ?.....	68
6.2	Particularités des smoothies.....	69
6.3	Ingrédients pour smoothies du matin .....	71
6.4	Recettes de smoothies pour le matin.....	74
<b>7</b>	<b>Jus reconstituants de légumes.....</b>	<b>82</b>
7.1	Salades et légumes .....	82
7.2	Recettes de jus frais de légumes.....	87

## 8 Smoothies verts ..... 104

- 8.1 Cure de désacidification en préparation au smoothies verts 104
- 8.2 Ingrédients pour les smoothies verts ..... 105
- 8.3 Recettes de smoothies verts ..... 106



## 9 Boissons à la mousse de lait ..... 114

- 9.1 Ustensiles et ingrédients pour les boissons à la mousse de lait ..... 115
- 9.2 Boissons à la mousse de lait chaude ..... 116
- 9.3 Boissons froides à la mousse de lait ..... 121

## 10 Programme thérapeutique et cures ..... 128

- 10.1 Comment s'y prendre ..... 128
- 10.2 Jus et traitement holistique des cancers ..... 129
- 10.3 Jus et maladies à dépôts ..... 132
- 10.4 Jus et électro-sensibilité ..... 133
- 10.5 Jus et troubles gastro-intestinaux ..... 134
- 10.6 Jus et maladies oculaires ..... 136
- 10.7 Jus et maladies psychosomatiques ..... 137
- 10.8 Jus et cures ..... 140

## En conclusion ..... 142

## Annexes ..... 143

- Bibliographie ..... 144
- Fournisseurs ..... 147
- Crédit photos ..... 147
- Index des tableaux ..... 148
- Index des ingrédients ..... 148
- Index des mots-clés ..... 151

