

# Les cures de jus Pajottenlander

Une cure de jus est une forme douce de jeûne

Dans presque toutes les religions et traditions mystiques, il est pratiqué une période de jeûne. Le jeûne purifie le corps et l'esprit. En éliminant le superflu, l'énergie circule mieux dans notre corps, nos pensées sont plus claires, notre rayonnement est plus frais et plus heureux, nous nous sentons mieux équilibrés.

L'alimentation de base se doit d'être équilibrée durant toute l'année, rien de trop ni de trop peu, tout en juste proportion. Démocrite en son temps disait déjà: Les gens demandent aux dieux de leur accorder une bonne santé, mais il ne leur vient pas à l'esprit qu'ils ont leur santé entre leurs propres mains. Sous l'influence de leurs envies et passions, ils perdent tout sens de mesure et minent ainsi leur propre santé.

Le jeûne est la voie royale de la guérison.

Avec une alimentation saine, une cure légère à base de jus de légumes suffit à rendre l'équilibre au corps et à l'esprit. Bien entendu, vous pouvez aussi opter pour une cure ou un jeûne plus strict à base de nos jus de légumes et de fruits naturellement dépuratifs.

Nous vous proposons plusieurs formules, ainsi vous pouvez choisir la cure de printemps qui vous convient le mieux en ce moment :

- 1 jour de jus / semaine
- une cure légère à base de jus de légumes
- une cure stricte à base de jus
- un jeûne



## Les cures de jus : pour qui ?

Toute personne en bonne santé pourra profiter des bienfaits d'une cure légère à base de jus de légumes. Une cure de jus plus stricte pendant laquelle on s'abstient pendant quelques jours de toute alimentation solide ne convient pas à tout le monde. Pour cette forme de jeûne il vaut mieux demander avis à un spécialiste en la matière. Pour les femmes enceintes, pour les malades et personnes affaiblies, les enfants, les personnes qui ont des problèmes d'ordre psychique ou qui souffrent de certaines infections ou d'une affection chronique etc., nous conseillons toujours de faire un suivi durant la cure par une personne compétente ...

## Le bon moment

En fait une cure de jus peut être utile à tout moment de l'année. Dans la nature il y a deux moments propices au jeûne et au lâcher-prise: le printemps et l'automne.

Le **Printemps** est une période naturelle de nettoyage de notre maison, du jardin, de notre corps. C'est le moment d'ouvrir grandes nos portes et fenêtres et d'évacuer la poussière accumulée pendant toute une année. En hiver notre corps a besoin de matières plus consistantes. C'est une période où l'homme et les animaux ont tendance à se mettre à l'abri et se reposer. La semence elle aussi, attend patiemment le printemps pour germer.

L'allongement des jours au printemps nous invite à sortir. Le nouveau se manifeste dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Quelque chose de neuf se révèle dans sa forme la plus pure. L'être profond se découvre, s'épanouit, dans une forme pure, débarrassée de tout ce qui l'encombrait.

Dans ce processus de développement et d'ouverture à notre nature profonde, une cure de jus peut nous aider par son pouvoir dépuratif au niveau du corps et de l'esprit.

En **automne**, les arbres perdent leurs feuilles et nous offrent un spectacle de couleurs : le vert est progressivement remplacés par du jaune et du rouge. Ils se protègent ainsi des gelées hivernales. Nous pouvons aussi défendre notre corps contre les maux de l'hiver. Les cures de jus aident le corps à se défaire de l'excès de graisses et des résidus nocifs. Le système de défense naturel du corps est activé et la résistance augmente.

## Les cures de jus, liées à un art de l'attention (mindfulness)

Une cure de jus est un moment propice pour prendre conscience en profondeur des processus qui se jouent au niveau du corps, de l'âme et de l'esprit. Un bon moment pour ralentir, pour se mettre à un rythme plus doux, plus favorable à l'écoute, à la prise de conscience. Nous vous invitons à boire les jus de légumes à petites gorgées, avec une attention bien éveillée. Goûtez toute la richesse des arômes et laissez vous surprendre par leur diversité. Et puis surtout, prenez le temps d'en jouir.

## Quelques suggestions durant la cure de jus de légumes :

- Limiter la consommation de protéines animales (la viande, le poisson, les produits laitiers et les oeufs);
- Faire au moins 1/2 heure d'exercice en plein air de manière à oxygéner le corps (se promener, aller en vélo au magasin ou au travail, jardiner, ...);
- Dormir suffisamment (une heure en moins devant la télévision ou l'ordinateur) ;
- Beaucoup boire (de l'eau ou des infusions);
- Eviter la consommation de boissons stimulantes comme le café ainsi que l'alcool;
- Si possible prenez une pause-repos pendant la journée.
- Consommez les jus à température ambiante ou légèrement réchauffés. Evitez les boissons trop froides.



## La lactofermentation

Certains jus de légumes Pajottenlander sont lactofermentés: les carottes dans le **jus de carotte lactofermenté**, les betteraves rouges dans le **jus de betterave rouge**, les carottes, les betteraves rouges, le céleri-rave et la choucroute dans le **jus de santé**, tous les légumes dans le **jus de vitalité**.

Immédiatement après la récolte, les jus fraîchement pressés sont ensemencés avec des ferments lactiques. Par la fermentation des sucres et des hydrates de carbone, présents naturellement dans les légumes, un mélange racémique de ferments lactiques dextrogyres et lévogyres se forme.

Les jus de légumes Pajottenlander contiennent un taux élevé d'acide lactique dextrogyre (L+). Cette variante est plus assimilable par l'organisme et favorise une bonne digestion.

L'acide lactique est un conservateur naturel et est bon pour la santé.

Les bactéries de l'acide lactique accroissent la résistance naturelle de l'organisme et freinent la croissance des bactéries nuisibles.

Plus les bactéries utiles sont abondantes, moins les nuisibles peuvent se développer.

Un verre de jus de légumes lactofermenté par jour ou un peu de choucroute contribue assurément à une bonne santé.

**! Les légumes lactofermentés ne contiennent pas de produits laitiers et sont exempts de lactose !**

**VITALITEITSDRANK · JUS DE VITALITÉ**

**RODEBIETENSAP · JUS DE BETTERAVE ROUGE**

**TOMATENSAP · JUS DE TOMATE**

**WORTELSAP · JUS DE CAROTTE**

**WORTELSAP + · JUS DE CAROTTE LACTOFERMENTÉ**

**JUS DE SANTÉ · GEZONDHEIDSDRANK**

Le jus de Vitalité contient au total 7 légumes soigneusement sélectionnés sur base de leur goût et de leurs propriétés. Idéal pour purifier le corps tout en lui apportant des vitamines et des minéraux essentiels. Facile à digérer.

La composition est basée sur la recette du médecin naturopathe Rudolf Breuss, mondialement connu pour ses cures de jus dans le traitement du cancer et de la leucémie.

Le jus de vitalité Pajottenlander contient en plus du jus de fenouil et du jus de choucroute pour affiner le goût et pour leur effet bénéfique sur la santé.

La betterave rouge contient de la **bétanine** qui influence positivement le fonctionnement du foie et de la bile. Le jus est riche en **fer** et en éléments traces qui améliorent l'absorption du fer dans le sang. La couleur rouge provient des **anthocyanes**, substances qui améliorent la respiration et le métabolisme cellulaire. Les betteraves rouges sont riches en **nitrates**. Dans le corps les nitrates peuvent être transformés en NO, ce qui permet une meilleure utilisation de l'oxygène et une augmentation notable de l'endurance. Egalement connu pour son action préventive et curative contre le cancer.

Le jus de tomate Pajottenlander est très consistant. Un peu de citron et de sel sont ajoutés pour accentuer le goût.

La substance active qui donne la couleur rouge aux tomates est le **lycopène**. Le lycopène est apparenté au bêta-carotène et appartient également à la famille des **caroténoïdes**. De part sa structure spécifique, le lycopène a une action antioxydante plus puissante. Sous l'influence de la chaleur (cuisson ou pasteurisation) le lycopène se transforme en une forme plus facilement assimilable par l'organisme. Le jus de tomate est très agréable comme apéritif.

Le jus de carotte Pajottenlander est légèrement acidifié avec du jus de citron biologique. Ce qui permet une conservation optimale et donne une touche fraîche au jus.

Le jus de carotte biologique est particulièrement purifiant. Il est riche en vitamines et en minéraux. Ce jus convient très bien pour une cure de jus : il a un index **glycémique faible** et améliore l'équilibre acido-basique dans l'organisme. Le résultat est un bon métabolisme et une bonne digestion, ce qui forme la base d'une bonne santé. Le jus de carotte doit sa couleur orange à son contenu élevé en **bêta-carotène**. Le corps transforme cette provitamine en vitamine A qui exerce une action antioxydante. Cette vitamine contribue à la croissance cellulaire, c'est pourquoi le jus de carotte est particulièrement approprié pour l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants. La vitamine A influence également positivement la vue.

Le jus de carotte lactofermenté a un goût agréable. Le contenu élevé en ferments lactiques dextrogyres (L+) rend le jus plus facile à digérer et améliore l'assimilation des substances nutritives.

Le jus de santé Pajottenlander est composé d'un mélange équilibré de 8 légumes et de 13 herbes, riche en arômes, le goût est rond.

Le jus est idéal comme en-cas ou pour lutter contre un sentiment de faim.

Le jus de santé est riche en vitamines et en minéraux, en éléments traces et en acides organiques. Le jus draine les déchets accumulés dans l'organisme, stimule la digestion et rétablit la balance énergétique. Le jus de santé est agréable comme apéritif, décoré avec des herbes fraîches ou réchauffé comme soupe.

## Les cures de jus ne sont pas présentées pré-emballées, c'est un choix conscient :

- pour que chacun puisse choisir et composer une cure de jus adaptée
- à cause de la grande quantité d'emballage que cela génère. Eviter les déchets est mieux que de les recycler.

## Quelle est la cure qui vous convient ?

### 1. Une journée de cure de jus

Vous pouvez introduire régulièrement une journée de cure de jus, 1 x par semaine ou 1 x par mois. Ainsi les résidus n'auront plus la possibilité de s'accumuler dans votre corps.

Pajottenlander jus de santé et jus de vitalité, se prêtent très bien à une journée de cure.

Vous avez besoin d'une bouteille de jus pour une journée.

Le matin vous pouvez commencer à jeun avec un verre d'eau tiède\*. Buvez à petites gorgées 4 ou 5 verres de jus de santé ou de jus de vitalité à température ambiante, répartis sur la journée. En complément vous pouvez boire de l'eau ou des infusions à volonté.

### 2. Cure légère ou plus stricte à base de jus de légumes

Pour une cure de 6 jours il vous faut 6 bouteilles de jus de légumes Pajottenlander: 1 x jus de santé, 1 x jus de vitalité, 1 x jus de carotte ou carotte lactofermenté, 1 x jus de betterave rouge, 2 bouteilles de jus de légumes aux choix.

1 bouteille de jus = 4 verres

### Une cure de jus de légumes à votre mesure :

Une cure de jus de légumes Pajottenlander est accessible à tous et est aisément maintenue pendant 6 jours. Quand le corps est nourri par des boissons et des aliments sains, l'envie de nourriture malsaine diminue. La quantité et la variation au niveau des aliments solides donnent à la cure un caractère plus strict ou plus léger.

Avant de s'engager dans une cure il est important de prendre conscience des motivations qui vous guident et de respecter vos limites et vos possibilités.

### Schema :

Le matin, à jeun : 1 verre d'eau tiède\*, 1 verre de jus de carotte lactofermenté, jus de betterave rouge lactofermenté ou jus de vitalité.

Ensuite un petit-déjeuner léger, accompagné de fruits frais, de pain complet ou d'une bouillie à base de céréales.

Pause du matin : 1 verre de jus de santé.

Repas du midi : 1 verre de jus de tomates ou de jus de carotte, un repas léger (si possible une portion de crudités avec du pain complet).

Pause de l'après-midi : 1 verre de jus de légumes au choix.

Repas du soir : Une grande portion de légumes accompagnée de riz, de pommes-de-terre ou d'une autre céréale.

### 3. Jeûne à base de jus

Jours de préparation – 5 jours de jeûne à base de jus – jours de reconstitution

### Il vous faut :

9 bouteilles de jus de légumes Pajottenlander : 2 x jus de vitalité, 2 x jus de santé, 2 x jus de betterave rouge, 1 x jus de carotte lactofermenté, 2 bouteilles de jus de légumes aux choix.

Bicarbonate de soude ou du sel d'Epsom, éventuellement des graines de lin broyées ou moulues

L'utilisation en alternance des différents jus permet un apport équilibré au niveau des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments. Consommez les jus à température ambiante ou légèrement réchauffés.

### Jours de préparations :

1 ou 2 jours avant la période de jeûne, préparez votre corps et votre esprit au grand nettoyage. Mangez un peu moins, remplacez la viande et le poisson par des repas végétariens et remplacez le café et l'alcool par des infusions ou de l'eau de source.

Le matin, à jeun : 1 verre d'eau tiède\*, 1 verre de jus de carotte lactofermenté, de jus de betterave rouge lactofermenté ou du jus de vitalité, éventuellement avec une cuillère à soupe de graines de lin.

### 5 jours de jeûne à base de jus de légumes :

Pendant 5 jours vous évitez toute alimentation solide. Ne buvez que des jus de légumes, de l'eau de source pure et des infusions.

Le matin, à jeun : 1 verre d'eau tiède\*, 1 verre de jus de carotte lactofermenté, de jus de betterave rouge lactofermenté ou de jus de vitalité, éventuellement avec une cuillère à soupe de graines de lin.

Répartis sur la journée, buvez en plus encore deux verres de jus de santé et deux verres de jus de légumes au choix. Buvez toujours à petits coups, profitez en pour développer un art de l'attention dans le moment présent.

### Jours de reconstitution :

Une transition progressive vers les aliments solides est indiquée pour respecter le rythme du corps.

Continuez votre rituel du matin: à jeun un verre d'eau tiède ou un jus lacto-fermenté.

Réparti sur le reste de la journée: 5 ou 6 petits repas comportant par exemple du pain au levain légèrement grillé, des légumes frais, des fruits, du yaourt, du riz cuit ou des céréales.

Evitez surtout les repas trop riches.

\* éventuellement avec 1/2 cuillère de bicarbonate de soude ou sel d'Epsom ou 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

## Les infusions en supplément à la cure

Il est indiqué de boire beaucoup pendant la cure de jus: des jus de légumes, de l'eau de source pure et des infusions.

Les herbes médicinales jouent un rôle important dans les cures de printemps, surtout celles ayant des propriétés diurétiques et dépuratives et les herbes qui stimulent le foie, les reins et la circulation sanguine.

Vous pouvez faire une infusion à base des premières jeunes pousses et germes d'herbes et d'arbres, comme le pissenlit, les orties, la violette, l'ail des ours, la prêle des champs, les jeunes feuilles de bouleau et d'aubépine ou vous pouvez acheter un mélange d'herbes.

## Conclusion

Une cure de jus est le moment idéal pour prendre conscience de vos habitudes alimentaires, pour laisser derrière vous les mauvaises habitudes et d'embrasser une alimentation saine et équilibrée dont vous pourrez jouir pleinement.

Cinq portions de légumes et de fruits frais sont conseillées. Une raison supplémentaire pour **boire régulièrement un verre de jus pur** pendant la journée.

**Notre gamme complète se compose maintenant de 22 jus de fruits, 6 jus de légumes, 1 boisson aux fleurs de sureau et de 3 préparations de fruits (sirop de pomme-poire, cerises dénoyautées, sirop de baies de sureau).**

**Pour chaque produit, nous garantissons la plus haute qualité et le meilleur rapport qualité/prix. Informations supplémentaires : [www.pajottenlander.be](http://www.pajottenlander.be)**