

Intérêt des jus de légumes contre le cancer



jus-legumes-anti-cancer Quel est l'intérêt des jus de légumes ? Vaste question... Avant tout beaucoup de vitamines et d'antioxydants. Les vitamines sont ici associées aux polyphénols, les caroténoïdes sont tous présents (pas uniquement du bêta-carotène), ce qui fait toute la différence face aux gélules de vitamines – souvent de synthèse – et largement critiquable. Ainsi, quand on dit que la vitamine C naturelle est plus active que celle de synthèse, ce n'est pas parce que la molécule est différente, mais parce que cette vitamine C naturelle est toujours associée aux polyphénols.

Autre exemple : la prise de bêta-carotène peut augmenter le risque de cancer chez le fumeur parce qu'il est souvent de synthèse et donné seul, sans l'alphacarotène qui est le caroténoïde le plus important. Dans les jus de légumes, on trouve tous les caroténoïdes avec une répartition très équilibrée.

Voilà pourquoi les jus de légumes seront toujours supérieurs aux gélules de vitamines.

Quels jus de légumes ?

Tous ! À condition que les légumes soient bio et que vous acceptiez leur goût parfois particulier. Mais chaque légume a ses avantages et des propriétés spécifiques. Je vais citer les principaux, mais vous pourrez trouver bien d'autres exemples sur l'internet ou dans les ouvrages traitant du sujet.

La carotte. Si elle est bio, ne l'épluchez pas. C'est un concentré de caroténoïdes, au-delà de la prévention du cancer, ils sont particulièrement utiles pour la rétine et la peau. La carotte possède aussi l'avantage de donner un bon goût aux jus et constitue ainsi sa base.

La betterave rouge. Son goût est particulier, mais si on aime, c'est absolument délicieux. Offrant une belle richesse en caroténoïdes très complémentaires de la carotte, la betterave est riche en minéraux et oligo-éléments.

La pomme de terre. Oui, vous lisez bien, le jus de pomme de terre crue est excellent pour la

santé. C'est un des meilleurs remèdes naturels pour l'estomac. Son goût est moins surprenant qu'on ne peut le croire, à condition de ne pas tarder entre épluchage, extraction et consommation. Le mélanger à d'autres jus de légumes le rendra également plus agréable. La pomme de terre est très riche en vitamine C, en partie détruite par la cuisson, d'où le grand intérêt du jus. Veillez toutefois à ce qu'elle ne soit ni verte ni germée car elle devient alors toxique.

Les choux. Tous les choux peuvent être utilisés, mais on privilégie le chou vert et le brocoli. Non seulement ce sont des concentrés d'antioxydants, mais les choux participent à l'équilibre hormonal et peuvent aider à la prévention des cancers hormonodépendants.

Les herbes. Si vous possédez un bon extracteur, pensez à utiliser les différentes herbes à votre disposition : persil, cerfeuil, menthe... mais aussi l'herbe de blé que vous ferez pousser chez vous, ou toutes les graines germées. La liste est trop longue, mais j'ajoute le concombre, les pousses d'épinard, le céleri, le fenouil, le navet, etc. Pour les vitamines et le goût, on peut y associer des fruits de saison. Voici deux exemples d'associations particulièrement intéressantes imaginées par Norman Walker, homme d'affaires mais surtout pionnier de l'utilisation de jus de légumes.

- Sa formule fétiche : carotte + épinard, qui apportent bêta-carotène, potassium et calcium.
- Une autre de ses formules, avec ses proportions : carotte 240 ml, betterave 90 ml, céleri 150 ml.

Comment les préparer et quelle quantité consommer ?

Les jus de légumes peuvent s'acheter tous prêts, en bouteille, dans votre magasin de diététique. C'est une solution, mais rien ne vaut un bon jus de légumes frais préparé à la maison avec des légumes que vous aurez choisis et peut-être même cultivés.

Pour cela, il vous faut un bon extracteur de jus. La référence est sans aucun doute la marque Green Star, mais ces appareils sont assez coûteux et il existe bien d'autres modèles en fonction de vos besoins et de votre budget. Je vous recommande de lire attentivement les commentaires des utilisateurs, car il faut un extracteur :

- qui broie réellement les fibres et extrait la totalité du jus,
- qui soit capable d'extraire le jus des légumes les plus durs,
- qui soit de bonne qualité pour ne pas tomber en panne rapidement,
- qui soit simple à nettoyer.

Les simples centrifugeuses sont uniquement faites pour les jus de fruits.

En prévention, un verre de jus de légume par jour est suffisant, mais on passera plutôt à un demi-litre, voire à un litre par jour si on est dans une situation de cancer ou dans une période de diète. Et tous ces jus doivent être bus frais. Il n'est pas conseillé de les extraire à l'avance pour le soir ou le lendemain.

Que penser des diètes et de la cure Breuss ?

Si on veut aller plus loin, il est possible de faire des diètes aux jus de légumes. En dehors des situations de cancer évolutif ou sous traitement, il est préférable de faire des diètes rythmées. Une des solutions est de faire 1 jour de diète aux légumes par semaine.

Dans certaines conditions, surtout si votre risque de cancer est plus élevé, suivez une diète aux jus de légumes sur 3 à 7 jours suivant vos possibilités et votre état de santé. La diète s'accompagne idéalement de repos, voire de méditation. Une journée de diète s'organise ainsi : un verre de jus de légumes 4 à 6 fois par jour auquel vous ajouterez quelques fruits (moins d'un tiers de la quantité totale) ; en hiver, associez du bouillon de légumes. Dans tous les cas, buvez à volonté de l'eau plate ou des tisanes non sucrées.[page2image584](#) [page2image744](#)
[page2image904](#) [page2image1064](#) [page2image1224](#) [page2image1384](#) [page2image1544](#)
[page2image1704](#)

Certains d'entre vous ont entendu parler de la cure Breuss, du nom de ce thérapeute autrichien qui l'a imaginée il y a plus de cinquante ans. Elle consiste à faire une diète avec un jus de légumes précis pendant 42 jours. Cette durée très longue entraîne une perte de poids et une dénutrition importante et je déconseille de suivre une telle cure sans un suivi médical. Cela étant, le jus Breuss est excellent pour la santé. Il se compose de :

- 300 g de betterave rouge crue,
- 100 g de carottes crues,
- 100 g de céleri cru (racine),
- 30 g de radis noir cru,
- 1 pomme de terre moyenne avec sa peau. Vous pouvez le faire vous-même ou l'acheter en bouteille sous la marque Biotta.

À quel moment prendre les jus de légumes en cas de chimiothérapie ?

Si vous avez un cancer, encore une fois, les jus de légumes ont toute leur place dans votre démarche thérapeutique. Contrairement à ce que vous pourrez lire ici et là, la cure de Breuss ne guérit pas le cancer. En tout cas, je ne l'ai jamais constaté personnellement. Mais tous mes patients qui ont décidé de faire des diètes aux jus de légumes en ont tiré des bénéfices, même si ce n'était pas sur 42 jours.

Récemment, le témoignage de Marie-Josée Campana, une Canadienne d'une quarantaine d'années, a circulé sur l'internet. Elle a réussi à guérir d'un cancer du sein en utilisant en grande partie les conseils du Dr Gerson et en adoptant de façon très stricte une alimentation alcalinisante à base de jus de légumes pendant 18 mois sans aucun écart. Il est probable que son histoire est vraie, mais sa détermination et son profil psychologique ont également dû jouer en sa faveur. C'est une technique que je ne conseillerais pas a priori, mais ce genre de témoignage donne à réfléchir.