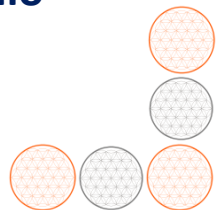


Réguler nos excès

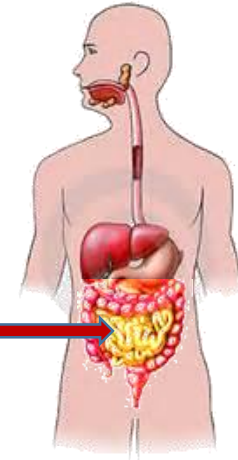


Pierre-Jean Gallo
CSL42

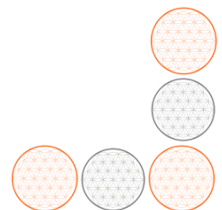
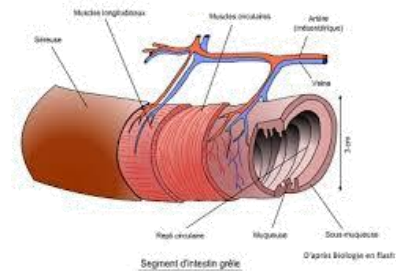


1. Rappel sur l'assimilation

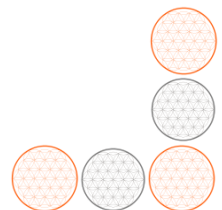
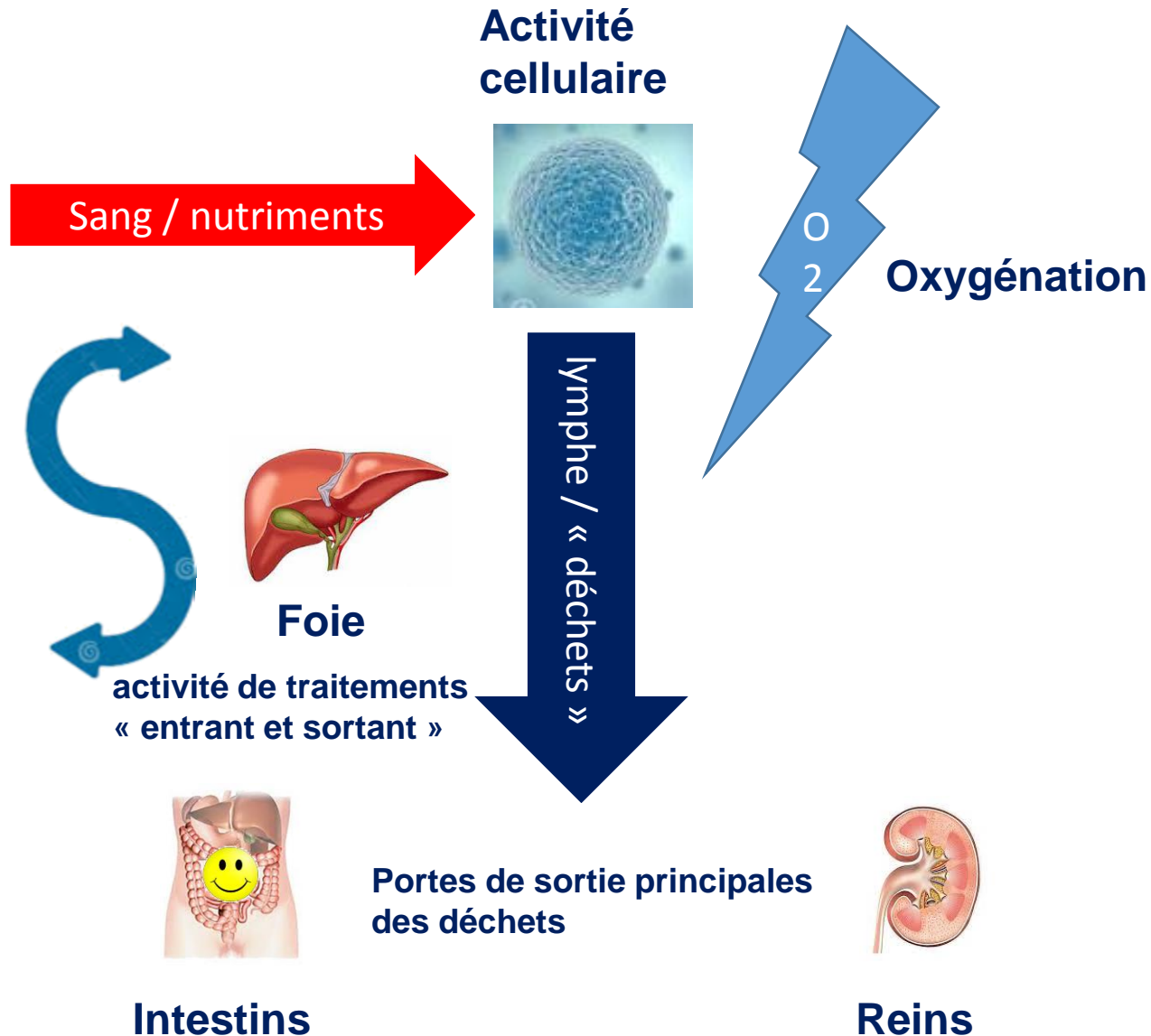
La majeure partie de
notre alimentation est
assimilée par notre
Intestin Grêle



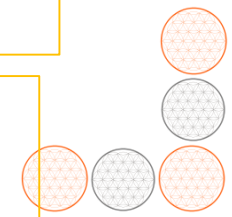
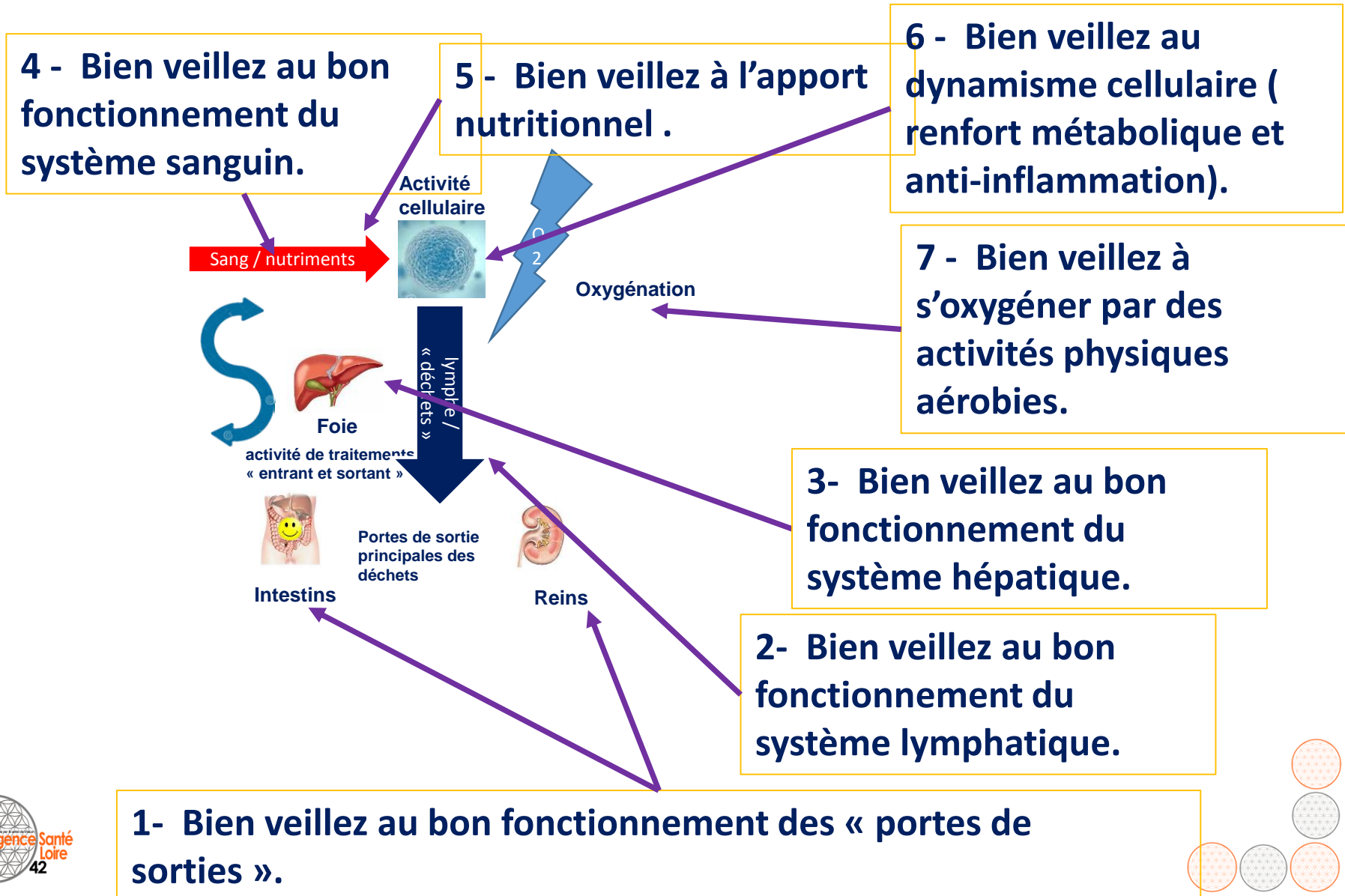
C'est notre **flore intestinale** et notre **paroi intestinale** qui permettent l'assimilation



2. Principes schématiques d'assimilation au niveau cellulaire

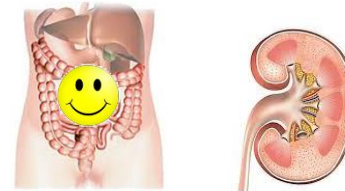


2. Principes schématiques d'assimilation au niveau cellulaire



3. Quelques rôles d'aliments

Jus de légumes verts crus (épinard, chou, blette, persil)



Agrumes et citron en particulier

lymphe / « déchets »

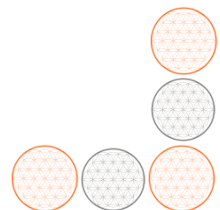
Racines (carottes, ...)

nutriments et minéraux

Piment et poivron

Système sanguin

Gingembre et curcuma



4. Des idées de jus

Jus contre l'encrassement

Oranges sans la peau
Citron avec la peau

lymphe /
« déchets »

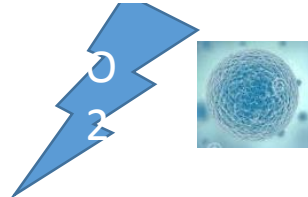


Epinards

Persil



Gingembre
Curcuma



Piment/poivron

Vaisseaux

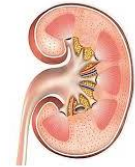
Jus pour les reins

Oranges sans la peau
Citron avec la peau

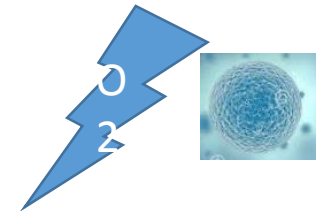
lymphe /
« déchets »

Asperges vertes

Persil



Gingembre
Curcuma



Céleri

nutriments

Pour 250 ml de jus : environ 1 pouce de gingembre, 2 rhizomes de curcuma, 5 brins de persil, piment selon l'appréciation, ou poivron 1 moyen, puis quantité suffisante pour 250 ml (1/4 épinard, 3/4 agrumes)

Pour 250 ml de jus : environ 1 pouce de gingembre, 2 rhizomes de curcuma, 10 brins de persil, asperges vertes 5, céleri 5 branches puis agrumes quantité suffisante pour 250 ml.

4. Des idées de jus

Jus Pour le Foie

Oranges sans la peau
Citron avec la peau

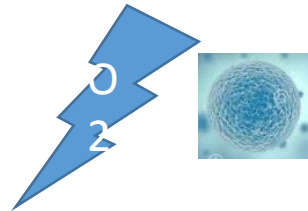
lymphe /
« déchets »

Artichauts



Pommes

Gingembre
Curcuma



Carottes

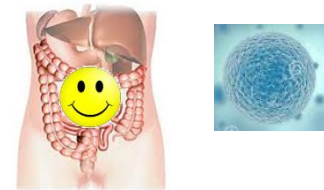
Nutriments

Jus Pour les intestins

Fenouil
Pommes



Gingembre
Curcuma



Epinard/chou Kale

nutriments

Pour 250 ml de jus : environ 1 pouce de gingembre, 2 rhizomes de curcuma, artichauts 2 moyens, puis quantité suffisante pour 250 ml (1/3 carottes, 1/3 pommes, 1/3 agrumes)

Pour 250 ml de jus : environ 1 pouce de gingembre, 2 rhizomes de curcuma, artichauts 2 moyens, puis quantité suffisante pour 250 ml (1/4 épinard/chou, 3/4 pommes, fenouil)

