

# Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été



# Table des matières

En été, il faut boire ! .....	4
Jus de fruits et de légumes .....	6
Carotte – Céleri.....	6
Carotte – Concombre.....	6
Carotte – Orange .....	6
Tomate – Choux .....	7
Banane – Fraise.....	7
Banane – Ananas .....	7
Banane – Fruits rouges.....	8
Pêche - Orange.....	8
Kiwi – Fraise .....	9
Pastèque – Pomme.....	9
Jus d'agrumes aux fruits rouges .....	9
Citronnade au gingembre.....	10
Cocktails sans alcool.....	11
Passion .....	11
Abricot-menthe.....	11
Melon fleur d'oranger .....	12
Pomme, miel et noix.....	12
Raisin et pamplemousse .....	13
Pomme, prune et cannelle .....	13
Pomme et citron.....	14
Kiwis et oranges.....	14
Mangue et banane .....	15
Pêches, abricots et raisin .....	15
Sangria aux fruits .....	16
Punch.....	17
Ananas amer.....	17
Laits glacés .....	19
Lassi à la rose.....	19
Lassi aux fraises des bois .....	19
Thé au lait de soja glacé .....	19
Lait d'amande à la fraise .....	20
Boissons diététiques .....	21
Le Kombucha.....	21

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Le moût de pain .....	22
La boisson à l'algue Kombu .....	23
La boisson aux quatre algues .....	24
Le Super Kéfir .....	24
Le vinaigre de cidre.....	25
Le petit lait.....	27
Indications thérapeutiques .....	29
Les jus de fruits.....	29
Les jus de légumes .....	31
Les Cocktails.....	32

# En été, il faut boire !

Cocktails de jus de fruits ou de légumes, eaux parfumées aux essences, milk-shakes de laits végétaux... Tout est bon pour se rafraîchir sainement et délicieusement en été.

Mais, avant tout, réitérons la recommandation médiatisée chaque année par le corps médical, surtout à l'adresse des enfants et des personnes âgées : en été il faut boire!

Et comme cela n'est pas forcément une activité désagréable, rien n'interdit d'en profiter pour se confectionner des boissons à la fois saines et délicieuses, à base de fruits, de légumes, de plantes et de laits végétaux...

Il existe bien sûr de nombreux jus de fruits tout préparés, dans le commerce; mais, mis à part des produits exotiques comme le jus de noix de coco ou le jus de canne à sucre que l'on ne saurait faire soi-même, mieux vaut tout de même passer les fruits et légumes à la centrifugeuse ou au mixer pour bénéficier de leur fraîcheur et surtout de toutes leurs vitamines.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

De plus, les fruits et légumes sont autant de phytothérapeutiques aux vertus parfois surprenantes; et certains mélanges peuvent, à volonté, stimuler ou calmer.

Par exemple un mélange à base de jus de tomate, d'artichaut, de fenouil et de laitue apaisera, le soir, après une rude journée; à moins que l'on préfère se revitaliser avec un cocktail fait de jus de betterave, de carotte, de céleri, de citron et de laitue; se stimuler en passant concombre, citron, cerfeuil et sel à la centrifugeuse; se rafraîchir en mélangeant framboise et groseille; ou tout simplement se confectionner un apéritif sans alcool avec radis, cresson, céleri et zeste de citron...

Par ailleurs, certaines plantes sont naturellement rafraîchissantes, et leurs infusions ou décoctions permettent de confectionner des boissons particulièrement adaptées à l'été. C'est le cas, par exemple de racine de guimauve (*Althaea officinalis*) que l'on fera bouillir dans de l'eau pendant cinq minutes avant de la laisser refroidir au réfrigérateur.

Enfin, on peut encore se confectionner très facilement des boissons rafraîchissantes en mixant de l'eau glacée avec deux ou trois gouttes d'huiles essentielles de santal, de menthe, de rose, de jasmin, de citron ou d'orange, et un peu de fructose ou autre agent sucrant.

# Jus de fruits et de légumes

## Carotte – Céleri

Peler et couper en morceaux trois carottes, une pomme et une demie betterave rouge.

Ajouter une branche de céleri coupée en morceaux et une demie poignée de persil soigneusement lavée.

Passer le tout à la centrifugeuse.

## Carotte – Concombre

Laver, peler et couper en morceaux trois carottes, un demi concombre et une demie betterave rouge, puis les passer à la centrifugeuse.

## Carotte – Orange

Peler et couper en morceaux trois carottes moyennes et deux petites oranges (ou l'équivalent en jus), et les passer à la centrifugeuse.

## Tomate – Choux

Laver et couper en morceaux une demie tomate, quatre feuilles de choux frisé, deux branches de céleri et les passer à la centrifugeuse.

On peut aussi ajouter de la pomme à cette recette.

## Banane – Fraise

Mélanger dans un mixer deux cent cinquante millilitres de yogourt de soja, autant de lait de riz ou d'amande, deux bananes, une douzaine de fraises, deux cuillères à soupe de sirop d'érable et quelques cubes de glace.

On peut aussi ajouter la glace concassée après le mixage.

## Banane – Ananas

Mélanger dans un mixer une banane coupée en deux, cinquante millilitres de yogourt de soja nature, cinquante millilitres de jus d'ananas, une cuillère à café de jus de citron, une demie cuillère à café de miel et quatre cubes de glace.

On peut aussi ajouter un peu de jus d'orange ou de pamplemousse à cette recette.

## Banane – Caroube

Passer au mixer trois tasses de lait de soja à la vanille, deux cuillères à café de caroube, une banane, deux cuillères à soupe de germes de blé et quatre cuillères à soupe de sirop d'érable.

A déguster glacé.

## Banane – Fruits rouges

Passer au mixer cent vingt cinq grammes de framboise, autant de myrtille et autant de banane, deux cent cinquante millilitres de yogourt de soja nature, le jus de deux oranges, un demi-litre de lait de soja à la vanille et trois glaçons.

Servir très frais.

## Pêche - Orange

Peler, dénoyauter et couper en morceau une pêche et une orange, et les passer à la centrifugeuse.

Ajouter un quart de verre d'eau gazeuse, et décorer avec une tranche de citron.

A défaut d'orange durant juillet et août, remplacer par du jus d'orange.

## Kiwi – Fraise

Passer à la centrifugeuse la chair d'une mangue, de deux kiwis et de cent vingt cinq grammes de fraises.

Ajouter un demi-litre de jus d'orange ou de pamplemousse.

Servir frais, en décorant le bord des verres d'une tranche de kiwi.

## Pastèque – Pomme

Passer à la centrifugeuse la chair d'un quart de pastèque, de trois pommes et d'une tranche d'ananas.

A déguster glacé, éventuellement avec de la glace pilée.

## Jus d'agrumes aux fruits rouges

Mixer cent cinquante grammes de fraises et autant de framboises avec 250 gr de jus d'orange et autant de jus de pamplemousse.

Ajouter cinquante grammes de sirop d'érable ou de sirop de canne à sucre.

Filter et servir immédiatement, avec des glaçons.

## Citronnade au gingembre

Presser trois citrons. Râper 3 cm de gingembre frais.

Mélanger le citron et le gingembre à trois cuillères à soupe de miel.

Ajouter 1 litre d'eau, et conserver au réfrigérateur pendant 1 heure.

Servir très frais dans des verres décorés d'une feuille de menthe.

# Cocktails sans alcool

## Passion

- 4 cl de jus de fruit de la passion
- 4 cl de jus d'orange
- 4 cl de jus d'ananas
- 2 cl de jus de citron
- Quelques gouttes d'extrait d'orange amère
- 1 cl de sirop de suc de canne
- 1 rondelle d'orange
- 1 rondelle de citron vert

Frappez les jus de fruits, le sirop et l'extrait d'orange dans le shaker avec des glaçons et passez dans un verre à long drink. Décorez avec les rondelles de fruits.

## Abricot-menthe

- 5 cl de nectar d'abricot
- 1 cl de sirop de menthe
- 2 cl de jus de citron
- 4 cl de jus de citron vert
- 4 ou 5 feuilles de menthe fraîche

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Remplissez à moitié un verre à long drink avec de la glace pilée. Versez successivement les jus de fruits et le sirop. Décorez avec les feuilles de menthe.

### Melon fleur d'oranger

1 melon  
50 g de suc de canne complet  
1 cuillère à café de fleur d'oranger  
3 dl d'eau

Retirez les graines et l'écorce du melon. Mixez la pulpe.

Ajoutez l'eau, la fleur d'oranger, le suc de canne complet. Mélangez et servez avec des glaçons dans un verre à orangeade ou à long drink.

### Pomme, miel et noix

1 pomme  
1 cuillère à soupe de poudre de noix  
1 cuillère à soupe de miel liquide  
2 dl d'eau

Pelez les pommes, retirez le cœur et les pépins. Mixez-les, puis ajoutez la poudre de noix, le miel et l'eau.

Mélangez et servez dans un verre à orangeade ou à long drink.

## Raisin et pamplemousse

100 g de raisin frais (ou l'équivalent en jus)

1 pamplemousse

1 cuillère à soupe rase de suc de canne complet

1/2 dl d'eau

Lavez et égrenez les raisins. Pressez le pamplemousse pour en recueillir le jus.

Mixez les raisins, ajoutez le jus de pamplemousse, le suc de canne complet et l'eau.

Mélangez et servez sans attendre dans un verre à orangeade ou à long drink.

## Pomme, prune et cannelle

1 pomme

3 quetsches

30 g de suc de canne complet

1 pincée de cannelle en poudre

2 dl d'eau

Pelez la pomme. Enlevez cœur et pépins. Lavez les quetsches et retirez les noyaux.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Mixez les fruits, ajoutez l'eau, le suc de canne complet et la cannelle.

Mélangez et servez dans un verre à orangeade ou à long drink.

### Pomme et citron

1 pomme

le jus d'un citron

2 cuillères à soupe de miel liquide

2 dl d'eau

Pelez la pomme et retirez cœur et pépins. Pressez le citron pour en recueillir le jus. Mixez la pomme et ajoutez l'eau, le jus de citron et le miel.

Mélangez et servez dans un verre à orangeade.

### Kiwis et oranges

2 kiwis

2 oranges (ou l'équivalent en jus)

2 cuillères à soupe de sirop de suc de canne complet

Pressez les oranges pour en extraire le jus. Pelez les kiwis et mixez-les. Mélangez la pulpe mixée avec le jus d'orange et le sirop de suc de canne complet.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Au moment de l'apéritif, servez ce cocktail avec des glaçons dans des verres à orangeade ou à long drink givrés.

### Mangue et banane

Pour un litre de boisson:

1 mangue

1/2 melon

500 g de fraises

le jus d'un citron vert

1 cuillère à café de poivre vert

1/2 litre d'eau environ

Pelez la mangue, en recueillir la chair. Coupez le demi-melon en morceaux. Lavez, équeutez les fraises. Pressez le citron.

Passez tous ces fruits au mixer, allongez d'eau très fraîche. Ajoutez le poivre vert.

Servez en évitant de trop glacer cette boisson qui perdrait de sa saveur.

### Pêches, abricots et raisin

Pour un litre de boisson :

250 g de pêches

250 g d'abricots

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

le jus d'un citron vert

1 belle grappe de raisin (ou l'équivalent en jus)

1/2 litre d'eau environ

Pelez, dénoyotez les pêches et les abricots. Passez-les au mixer avec le jus du citron. Ajoutez l'eau. Mettez au réfrigérateur.

Au moment de servir dans des verres à orangeade ou à long drink, décorez de quelques grains de raisin. Ornez le rebord du verre d'une rondelle de citron vert et d'une fraise.

## Sangria aux fruits

Pour 2 litres de boisson :

2 litres de limonade naturelle

500 g de pêches

500 g d'abricots

500 g de fraises

1 bouquet de menthe

5 cuillères à soupe de sirop de grenadine

1 citron

Pelez les pêches et les abricots. Dénoyotez-les et coupez-les en quartiers. Lavez les fraises, coupez-les en deux.

Mettez tous les fruits dans une grande jatte, ajoutez le sirop de grenadine, le jus de citron et 1/2 litre de limonade.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Laissez macérer toute la nuit au réfrigérateur.

Au moment de servir, ajoutez encore le litre et demi de limonade restante bien fraîche. Parsemez de feuilles de menthe. Servez frais.

### Punch

6 cl de jus d'orange

6 cl de jus d'ananas

3 cl de jus de citron

1 cl de grenadine

2 cl de sirop de suc de canne

1 tranche d'ananas

1 cerise confite

Mettez des glaçons dans un verre à orangeade.

Versez les jus de fruits, la grenadine et le sirop de suc de canne. Décorez avec la tranche d'ananas et la cerise.

Ceux qui admettraient un tout petit peu d'alcool peuvent ajouter 2 traits d'Angostura dans le shaker.

### Ananas amer

12 cl de jus d'ananas

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

1 tranche d'ananas

1 rondelle d'orange

2 cl de sirop de suc de canne

quelques gouttes d'extrait d'orange amère

Versez le jus d'ananas, le sirop de canne et l'extrait d'orange dans le shaker avec des glaçons et mélangez vigoureusement.

Versez dans un verre à long drink et décorez avec les rondelles de fruits.

Ceux qui admettraient un tout petit peu d'alcool peuvent ajouter 1 trait d'Angostura dans le shaker.

## Laits glacés

### Lassi à la rose

Fouetter au moins trente secondes le mélange suivant : un volume d'eau, deux volumes de yogourt velouté, un peu de sucre roux et quelques gouttes d'eau de rose.

Laisser refroidir au réfrigérateur au moins un quart d'heure ou mélanger avec de la glace pilée, et servir dans des verres hauts.

### Lassi aux fraises des bois

Mixer cent cinquante grammes de fraises des bois, cinquante grammes de fructose et une demi-cuillère à café de sucre vanillé.

Fouetter ce mélange dans un grand récipient avec cinq cents grammes de yaourt et trois quarts de litre d'eau très fraîche.

Servir frais dans de grands verres.

### Thé au lait de soja glacé

Faire décocter pendant dix minutes un bâton de cannelle, quelques

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

grains de cardamome, clous de girofle, grains de poivre noir entier et rondelles de racine de gingembre dans de l'eau.

Ajouter du thé vert, du sucre roux ou du fructose, et enfin du lait de soja.

Laisser jusqu'à ébullition, puis couper le feu pour une infusion de dix minutes.

Filtrer et laisser refroidir au réfrigérateur.

Selon les goûts, on pourra mettre un quart de lait pour trois quarts d'eau, ou l'inverse.

**Nota** : Rappelez-vous, cet été, que le fameux thé à la menthe, que l'on boit généralement très chaud, est également délicieux et extrêmement rafraîchissant servi glacé. Quant au café glacé, il se prépare avec du lait de coco et le chocolat avec du lait de riz.

## Lait d'amande à la fraise

Mixer soixante centilitres de lait d'amande, deux cuillères à soupe de sirop d'érable, cinq cents grammes de fraises et quatre cuillères à soupe de glace pilée.

On peut évidemment remplacer les fraises par des framboises.

**Nota** : Les milk-shakes à l'ananas ou à la banane se préparent avec du lait de coco, et ceux à l'abricot ou à la pêche avec un lait de noisette.

# Boissons diététiques

Les magasins de diététique regorgent de boissons que l'on peut considérer comme de véritables remèdes, et dont la consommation tout au long de l'été constituera sans aucun doute la meilleure des cures de santé.

## Le Kombucha

[Le Kombucha](#) mérite son actuel succès car ses propriétés médicinales sont exceptionnelles et ses vertus désintoxiquantes indéniables.

Bien qu'il existe également en extrait, on consomme plus généralement le Kombucha sous forme de boisson fermentée à base de thé et de sucre.

Que les personnes sensibles au thé ou au sucre se rassurent puisqu'il semblerait que la fermentation du produit absorbe la majeure partie du sucre, et que la croissance du champignon qui provoque la fermentation mange la théine.

A cause de sa fermentation, la boisson à la Kombucha contient entre 0,25% et 0,50% d'alcool, mais surtout de l'acide glucuronique, de l'acide

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

lactique, de l'acétate et différentes vitamines, ce qui en fait une boisson extrêmement rafraîchissante et agréablement aromatique.

Grâce à l'acide glucuronique et à l'acide lactique qu'il contient en grandes quantités, le Kombucha détecte et détecte l'organisme en profondeur, tout en inhibant largement les bactéries responsables de la putréfaction dans l'intestin. Cette double action s'accompagne d'une stimulation glandulaire généralisée et d'une amélioration du métabolisme.

De ces effets puissants, résultent une grande facilitation des digestions difficiles, une importante diminution des dépôts graisseux, et une élimination rapide de l'acide urique et du cholestérol...

Fortifiant, le Kombucha convient, en fait, à tout le monde, y compris aux personnes en bonne santé, qui y trouveront un moyen agréable d'éteindre leur soif... tout en s'assurant une prévention des plus efficaces.

## Le moût de pain

Le moût de pain est un acide lactique fermenté obtenu à partir des céréales panifiables de culture biodynamique.

Très riche en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines, il favorise la régénération des cellules et l'oxygénation du sang.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Ce pain liquide, disponible dans la plupart des magasins de diététique, débarrasse la peau de ses impuretés, purifie le sang, active le métabolisme, améliore la circulation sanguine, facilite la digestion et stimule l'organisme.

Il est indiqué en cas de maladies liées aux troubles du métabolisme, d'excédent de poids, de rhumatisme, de goutte, d'acide urique, de cholestérol, de dermatoses, de troubles hépato-biliaires ou circulatoires...

Mais le moût de pain a surtout une valeur préventive et des qualités stimulantes. Il convient tout particulièrement aux sportifs, qui ont besoin d'un produit à la fois fortifiant, reminéralisant et drainant.

Il se consomme généralement à raison de trois fois cent millilitres par jour, dans un peu d'eau. Il est conseillé de l'absorber à petites gorgées.

## La boisson à l'algue Kombu

[Les laboratoires Naturwaren](#) proposent sur le marché de la diététique des boissons aux algues qui sont autant de cures naturopathiques de détoxination et de reminéralisation.

La boisson à l'algue Kombu, tout d'abord, permet à la fois de remplacer un repas, d'éliminer les toxines d'origine endogène, et de désintoxiquer l'organisme des substances toxiques inhalées ou ingérées, et

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

notamment des résidus de pesticides, métaux lourds, éléments instables ou drogues.

Cette algue exceptionnelle stimule d'autre part les intestins fatigués, aide à perdre du poids, combat la constipation et certains problèmes circulatoires comme la friilosité ou les varices, diminue sensiblement le taux de cholestérol, soulage les rhumatismes.

### La boisson aux quatre algues

La boisson aux quatre algues est, quant à elle, composée d'hiziki, de wakamé, d'aramé, de kombu, d'eau et de prune.

On la conseille tout particulièrement en cas de déminéralisation, de constipation, de croissance, de fatigue, de nervosité, de dépression, de grossesse, de stress, de digestion difficile, de manque d'appétit, ou d'ostéoporose...

### Le Super Kéfir

Contrairement à beaucoup de boissons fermentées qui contiennent une quantité excessive d'acides, le super kéfir présente un rapport acides-bases en équilibre, ce qui limite la déperdition minérale et les besoins en protéines.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

De plus, le super kéfir assure un apport important en vitamines, en minéraux et en eau, trois éléments nutritifs essentiels. De plus, en fermentant il fabrique une multitude de substances bienfaitantes, et notamment de l'acide glucuronique et de l'acide lactique dextrogyre.

L'acide glucuronique désintoxique l'organisme en se liant à toutes sortes de substances toxiques et exogènes pour les neutraliser. C'est également un constituant de différents polysaccharides, comme l'acide hyaluronique, l'élément de base du tissu conjonctif, le sulfate de chondroïtine, l'élément de base du cartilage, le sulfate de mucoïtine, le constituant de la muqueuse gastrique et du corps vitré de l'œil, et enfin l'héparine, une substance anticoagulante importante.

L'acide lactique dextrogyre, quant à lui, détruit les bactéries parasites de l'intestin, désintoxique et nettoie l'appareil digestif et exerce une influence positive sur de nombreuses fonctions.

Il est conseillé de boire 15 ml de super kéfir par jour, en diluant le liquide dans un verre d'eau et en le buvant une heure avant ou après le repas.

## Le vinaigre de cidre

A condition, bien sûr, d'être issu de la culture biologique, 100% pur, vieilli en baril de chêne et non pasteurisé, le vinaigre de cidre est un excellent draineur de l'organisme.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Grâce à ses nombreux enzymes, le vinaigre de cidre est un bactéricide digestif et un tamponneur de l'acidité gastrique, qui trouve donc son emploi lorsque l'estomac est fatigué à force d'intoxication, et notamment lorsqu'il réagit par des brûlures, des flatulences et des spasmes.

De plus, ce vinaigre lutte contre la constipation lorsqu'on le prend au coucher, notamment en aidant à régénérer la flore intestinale.

Contribuant souvent à équilibrer le pH sanguin et la tension artérielle, le vinaigre de cidre est également un excellent dépuratif sanguin, notamment apprécié pour ses vertus anti-cholestérol.

Il peut aussi détruire l'excès de graisses dans les cellules. Un amaigrissement d'un kilo par mois a été obtenu par des personnes ayant consommé 40ml de vinaigre par jour.

Le vinaigre de cidre est, enfin, une bénédiction pour les arthritiques. Son action ramollissante et dissolvante favorise grandement l'élimination des dépôts de calcaire sur les articulations ou dans certains organes.

On le prendra systématiquement à chaque repas et le soir au coucher à raison de deux cuillères à soupe dans un grand verre d'eau.

## Le petit lait

Liquide résiduel résultant de la coagulation du fromage, le petit lait regorge de vitamines et de minéraux, et permet de faire d'excellentes cures de drainage des intestins et du système hépatobiliaire.

Il regorge de minéraux, dont plus de 50% du calcium contenus dans le lait, et notamment encore du zinc et du potassium, ainsi qu'une énorme quantité de vitamine B2. De plus, il est pauvre en sodium, donc naturellement déchlorurant.

Le petit lait contient encore de l'acide orotique et de l'acide lactique, ce qui en fait un remarquable reminéralisant, un régénérateur de la flore intestinale, et un dépuratif de tout premier ordre dont on appréciera les vertus aussi bien pour traiter les problèmes dermatologiques que digestifs.

D'autre part, les cures de petit lait de trois semaines ont démontré plus d'une fois leur capacité à réduire les taux de lipides sanguins et de cholestérol dans des proportions pouvant atteindre jusqu'à 40%.

A la fois coupe-faim et diurétique, il convient particulièrement aux régimes amincissants, d'autant qu'il stimule la circulation sanguine.

Ayant une action déchlorurante, diurétique, dépurative et fluidifiante du sang, il favorise également un retour à une tension plus équilibrée.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

Enfin, riche en vitamines et minéraux très assimilables, c'est une source de jouvence et d'énergie qui conviendra particulièrement aux fatigués, stressés et asthénisés.

Il va sans dire que le petit lait de cure doit impérativement être bio. Pour profiter de tous ses bienfaits, il est recommandé de le consommer quotidiennement à raison d'un demi-litre le matin au petit déjeuner, puis d'un quart de litre à dix heures et d'un quart de litre à dix sept heures.

La cure dure de une à trois semaines, et sera abordée plus ou moins progressivement, le mieux consistant à augmenter d'un quart de litre la ration quotidienne jusqu'à un litre, puis, à la fin de la cure, de diminuer d'un quart de litre par jour.

# Indications thérapeutiques

## Les jus de fruits

**Jus d'abricot:** reminéralisant. Indiqué en cas de: fatigue physique et intellectuelle, anémie, convalescence.

**Jus d'ananas:** diurétique, désintoxiquant. Indiqué en cas de: insuffisance digestive, croissance, convalescence.

**Jus de cassis:** stimulant hépatique. Indiqué en cas de: rhumatisme, arthrite, goutte.

**Jus de cerise:** reminéralisant, dépuratif, énergétique, régénérateur, désintoxiquant. Indiqué en cas de: rhumatisme, artériosclérose, pléthore, goutte, arthrite, obésité.

**Jus de fraise:** reminéralisant, stimulant hépatique, bactéricide, anti-urique, désintoxiquant, régulateur du système nerveux. Indiqué en cas de: rhumatisme, goutte, artériosclérose, lithiases urinaires, typhoïde.

**Jus de framboise:** Indiqué en cas de: rhumatisme, goutte, dermatoses, états fiévreux.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

**Jus de groseille:** apéritif, digestif, diurétique, dépuratif. Indiqué en cas de: troubles de la circulation, pléthore, insuffisance hépatique, congestion hépatique, colite, cystite, rhumatisme, goutte.

**Jus de mûre:** rafraîchissant, laxatif. Indiqué en cas de: angine et aphtes (en gargarisme).

**Jus de myrtille:** anti-urique et grand remède des affections intestinales. Indiqué en cas de: entérite, colite, diarrhée, dysenteries, colibacillose.

**Jus d'orange:** tonique, rafraîchissant, fluidifiant sanguin. Indiqué en cas de: problèmes circulatoires.

**Jus de pamplemousse:** apéritif, digestif, dépuratif, stimulant hépatique, draineur biliaire, fluidifiant sanguin. Indiqué en cas de: insuffisance hépatique, problèmes circulatoires.

**Jus de pêche:** diurétique, laxatif. Indiqué en cas de: dyspepsie.

**Jus de poire:** dépuratif, diurétique, anti-urique, reminéralisant, astringent. Indiqué en cas de: anémie, surmenage, tuberculose, diarrhée.

**Jus de prune:** énergétique, stimulant nerveux, diurétique, laxatif, désintoxiquant. Indiqué en cas de: rhumatisme, artériosclérose, fatigue.

## Les jus de légumes

**Jus de betterave:** énergétique, reminéralisant. Indiqué en cas de: anémie, déminéralisation, tuberculose, nervosisme, goutte.

**Jus de céleri:** tonique nerveux, stimulant surrénalien, draineur hépatique, draineur rénal, dépuratif, antiseptique. Indiqué en cas de: fatigue nerveuse, hépatisme, rhumatisme, goutte.

**Jus de concombre:** dépuratif, désintoxiquant, anti-urique.

**Jus de cresson:** reminéralisant, draineur hépatique, draineur rénal, désintoxiquant, antiseptique pulmonaire, antiscorbutique. Indiqué en cas de: diabète, dermatoses, affections du cuir chevelu, hépatisme.

**Jus d'épinard:** reminéralisant. Indiqué en cas de: anémie, convalescence, fatigues physique et intellectuelle.

**Jus de laitue:** reminéralisant, antispasmodique, sédatif. Indiqué en cas de: insomnies, nervosisme, spasmes.

**Jus de navet:** reminéralisant, revitalisant, diurétique, rafraîchissant. Indiqué en cas de: affections des bronches, déminéralisation, troubles de la vésicule biliaire.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

**Jus de pomme de terre:** Indiqué en cas de: ulcère, diabète (ne pas dépasser la dose d'un demi verre, trois à quatre fois par jour pendant de petites cures - éventuellement renouvelables - de dix jours pour le diabète... à trois semaines pour l'ulcère).

**Jus de tomate:** reminéralisant, désintoxiquant. Indiqué en cas de: déminéralisation, pléthore, rhumatisme, intoxication, artériosclérose, sénescence.

## Les Cocktails

**Antirhumatismal:** asperge-fraise-rhubarbe; pamplemousse-cerise-citron.

**Apaisant:** tomate-artichaut-fenouil-laitue; poire-cassis-purée d'amande.

**Apéritif:** radis noir-cresson-céleri-zeste de citron; raisin-framboise-myrtille.

**Draineur:** céleri-épinard-chicorée-estragon; prune-citron-purée d'amandes ; melon-pêche-groseille.

**Rafraîchissant:** framboise-groseille; poireau-carotte-chou-pissenlit.

**Reminéralisant:** raisin-carotte; carotte-navet-céleri-chou-ail; carotte-abricot-purée d'amande; épinard-carotte-céleri.

## Les boissons rafraîchissantes de santé, pour l'été

**Remontant:** pêche-groseille-banane; aubergine-oignon-yaourt.

**Revitalisant:** pomme de terre-carotte-céleri; poire-coing-yaourt; raisin-ail; betterave-carotte-céleri-citron-laitue.

**Stimulant:** concombre-citron-cerfeuil-sel; raisin-cassis.

**Stomachique:** ananas-pomme; figue-poire; pamplemousse-ananas; pomme-fenouil.

**Tonique:** aubergine-pomme-chou-rhubarbe; orange-groseille-purée d'amande.