

Jus matinal optimalⁱ

pour 4 personnes (donne 1½ L)

- 3 bananesⁱⁱ bien mûres (ou 2½ t. d'autres fruits frais ou congelés)
- 100 à 150ml mélange anti-oxydant ultimeⁱⁱⁱ :
 - 60 ml lin^{iv} moulu
 - 20 ml cacao en poudre^v
 - 20 ml^{vi} groseille à maquereau séchée moulue
 - 5 ml^{vii} curcuma
 - 30 ml^{viii} gingembre frais (ou du 1/10 à 1/4 séché)
 - 5 ml^{ix} poivre
 - 10 ml de poudre d'aramé ou dulse^x
- 1½ t. fruits frais ou congelés (pas de kiwi)
- poignée menthe fraîche^{xi}
- poignée de chou frisé (ou persil ou épinards)
- poignée de canneberges^{xii} congelées
- 1000mg oméga-3 d'huile d'algues^{xiii}, 8000 UI vitamine D3 de sept. à mars^{xiv}; 1 fois par semaine : 10000 mcg (ug) B12 et 4 noix du Brésil
- 2½ t. eau
- en cas d'allergie saisonnière, ajouter 20ml de levure alimentaire^{xv}
(sucrez avec des dattes si nécessaire)
(ajouter des légumes au choix : céleri, carotte, courgette, poivron, ...)

Pour compléter le déjeuner, accompagner de pain intégral (céréale complète) et beurre d'arachides (légumineuse) sans sel ni sucre ajoutés.

Thé Sensha japonais moulu^{xvi} à volonté.

Alimentation quotidienne idéale minimale selon Michael Greger^{xvii} de NutritionFacts.org :

- 3 portions de légumineuses
- 1 portion de baies (petits fruits)
- 3 portion de fruits (baies ou autres)
- 1 portion de crucifères (brocoli, les choux, moutarde, cresson, radis...)
- 2 portions de légumes verts (crucifères ou autres)
- 2 portions de légumes
- 1 portion de graines de lin moulues
- 1 portion de noix et graines (lin ou autres)
- 1 portion de fines herbes et épices (5ml curcuma et autres)
- 3 portions de céréales complètes (pain intégral, quinoa, avoine (grauu), blé (couscous, boulgour), orge)^{xviii}
- 5 portions de liquides (privilégier le thé vert sensha, la tisane d'hibiscus et l'eau)
- 40 min. d'exercice modéré (vélo) ou 90 min. d'exercice léger (marche)

- i Le but de ce jus est d'avoir un déjeuner délicieux tout en incorporant des aliments extraordinairement bénéfiques difficiles à intégrer autrement. Concocté et testé par Mathieu Gaulin en 2017-2018, fortement influencé par les enseignements du Dr Michael Greger de NutritionFacts.org.
- ii Truc : en acheter une grande quantité et les congeler.
- iii Truc : préparer le mélange en grande quantité et le conserver au frigo.
- iv Le lin est le champion en lignanes (en moyenne 100 fois plus que les autres aliments). Les lignanes sont des phyto-oestrogènes qui atténuent les effets des oestrogènes (qui induisent les cancers du sein et de la prostate). Il contient aussi de l'oméga-3 à courte chaîne; le gras multiplie la biodisponibilité de la curcumine par 7 ou 8. Source : Michael Greger, *Comment ne pas mourir*, p.277-278 et 477.
- v Le cacao en poudre ne contient aucun gras saturé ni sucre ajouté. Le cacao est un champion en flavonoïdes, puissants antioxydants, diminuant la pression artérielle et le mauvais cholestérol (LDL) et renforçant le système immunitaire. Source : <https://www.youtube.com/watch?v=p4SYktzuXzM>
- vi Idéalement pour la santé : 20ml pour 4 personnes... mais le goût est trop aigre. C'est l'aliment qui contient le plus d'antioxydant. Source : Antioxydant content of 3139 foods, <https://nutritionfacts.org/video/antioxydant-content-of-3139-foods/>
Il est très efficace pour réduire le taux de cholestérol dans le sang (autant que les statines mais sans effet secondaire) : <https://nutritionfacts.org/video/the-best-food-for-high-cholesterol/>
On le trouve difficilement dans nos épiceries : on le trouve à l'Eau vive de St-Hilaire et parfois au Winners. Il est abondant en ligne (ebay, amazon...) sous le nom « organic amla powder ». Ça revient à 6¢ par personne par jour.
- vii 5ml de curcuma pour 4 personnes (¼ de c. à thé par personne par jour) est la dose idéale recommandée par Greger, p.475-476.
- viii Idéalement 7,5ml séché pour 4 personnes... mais l'intensité masque les autres saveurs et je le trouve difficile à digérer. Le gingembre en poudre est particulièrement efficace contre les désagréments menstruels et contre les maux de tête.
- ix Le poivre agit en synergie avec le curcuma, multipliant par 200 le taux sanguin de curcumine (si on prend autant de poivre que de curcuma). Source : *Comment ne pas mourir*, p.477.
- x 150mcg (ug) d'iode sont nécessaires quotidiennement par personne pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Attention aux excès, qui correspondent à 6x cette dose. 150mcg (ug) correspondent à une feuille de nori ou 2,5ml de poudre d'aramé ou de dulse.
Peut être remplacé par de l'iode en goutte, ou par une collation d'algues : <http://shop.gimmehealth.com/Organic-Roasted-Seaweed-Snack--Teriyaki/p/GMH-004044&c=GimmeHealth@Sheets>
En attendant que GimMe livre au Canada, voici où en commander si on ne trouve pas de point de vente : https://www.amazon.ca/GimMe-Organic-Premium-Roasted-Teriyaki/dp/B06Y4XX14X/ref=sr_1_1?s=grocery&ie=UTF8&qid=1516485382&sr=1-1&keywords=gimme+teriyaki
- xi Truc : faire pousser deux plants près d'une fenêtre, toute l'année.
- xii Les canneberges sont particulièrement remplies d'antioxydants variés (l'industrie pharmaceutique n'a pas encore réussi à tous les isoler).
- xiii Lorsque l'oméga-3 à longue chaîne provient des algues, on s'assure qu'il contient le minimum de polluants. On respecte aussi l'idéal végétalien (éthique animale et développement durable). L'oméga-3 est nécessaire pour garantir la formation du cerveau et neutraliser son vieillissement après 20 ans.
- xiv Selon Greger : <https://nutritionfacts.org/2011/09/12/dr-gregers-2011-optimum-nutrition-recommendations/>
B12 est nécessaire pour le fonctionnement du cerveau, du système nerveux et à la formation du sang.
D3 est bonne pour le moral et les os lorsqu'on manque de soleil direct.
Ce dosage optimal de sélénium contenu dans une noix du Brésil protège les cellules des radicaux libres et c'est essentiel pour le système immunitaire et la glande thyroïde.
(http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=selenium_ps#description-du-selenium).
Les noix du Brésil ont un impact spectaculaire sur le cholestérol sanguin (plus puissant que les statines) : <https://nutritionfacts.org/video/four-nuts-once-a-month/>
- xv La levure alimentaire améliore tous les symptômes des allergies saisonnières, sans effet secondaire : <https://www.youtube.com/watch?v=eUnJlij0sKM>
- xvi Le thé vert Sensha japonais moulu est la meilleure boisson, avec l'infusion d'hibiscus (vs haute pression) et l'eau. On le moule pour absorber toutes les fibres et nutriments du thé. Il doit être japonais pour être exempt de plomb.
Lorsque moulu, on utilise ¼ c. à thé par tasse; non moulu, c'est 1 c. à thé par tasse.
À volonté... mais mieux vaut arrêter la théine avant le souper si on veut dormir la nuit!
- xvii Son livre p.379.
- xviii Éviter le riz à cause de leur forte concentration en arsenic. Dossier exhaustif : <https://nutritionfacts.org/video/arsenic-in-rice/>