



# 13 SHOTS

**ANTI-INFLAMMATOIRES**  
**POUR UNE DÉTOX**  
**QUOTIDIENNE ET UNE**  
**VITALITÉ OPTIMALE**



# Clause de non-responsabilité

Tous droits réservés. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des articles ou des critiques.

Ce contenu est destiné à servir de référence et non de manuel médical remplaçant les conseils de votre médecin ou se substituant à un traitement prescrit par celui-ci. Si vous êtes malade ou pensez avoir un problème de santé, nous vous encourageons vivement à consulter un professionnel de santé avant d'adopter l'une des suggestions présentées dans ce guide ou d'en tirer des conclusions.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, vous ne devez jamais modifier votre alimentation (en bien ou en mal) sans consulter votre médecin, car tout changement alimentaire peut affecter le métabolisme de ce médicament. Ce guide ainsi que les opinions de l'auteur sont fournis uniquement à des fins d'information et d'éducation.

L'auteur décline expressément toute responsabilité quant à tout dommage, perte ou risque, personnel ou autre, encouru directement ou indirectement à la suite de l'utilisation ou de l'application de tout contenu de ce guide.

# SHOTS ANTI-INFLAMMATOIRES À PRENDRE CHAQUE JOUR

- **Shot chou frisé, épinards et pomme verte**
- **Shot carotte et curcuma**
- **Shot citron, gingembre et curcuma**
- **Shot thé vert et grenade**
- **Shot betterave et myrtille**
- **Shot céleri et pamplemousse**
- **Shot baies mélangées**
- **Shot coriandre, avocat et citron vert**
- **Shot sureau et canneberge**
- **Shot aloe vera**
- **Shot orange, gingembre et graines de chanvre**

Le vieil adage « Vous êtes ce que vous mangez » est aujourd'hui plus vrai que jamais !

Dans notre monde moderne, où tant de choses sont artificielles, chimiques et constituées d'aliments ultra-transformés, il est essentiel de veiller à consommer des aliments bruts et naturels.

Après tout, les aliments crus ne sont pas seulement une source essentielle de micronutriments et de fibres. Ils sont également indispensables à votre santé cardiovasculaire, peuvent aider à lutter contre le cancer, prévenir la prise de poids, augmenter votre niveau d'énergie, améliorer la santé de votre peau et, surtout, renforcer votre vitalité.

Les aliments crus et naturels sont exempts de produits chimiques et de toxines, mais contiennent aussi des fibres qui contribuent activement à détoxifier votre organisme. De plus, leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires peuvent inverser les dommages causés par les substances chimiques et les radicaux libres, et restaurer le fonctionnement optimal de votre corps.

Dans cet ebook, nous avons rassemblé une liste de shots anti-inflammatoires que vous pouvez consommer chaque jour afin de détoxifier votre organisme et d'améliorer le fonctionnement de vos organes ainsi que votre métabolisme.

Chaque recette ci-dessous est 100 % naturelle, 100 % végétane et absolument bénéfique pour votre santé globale.

Même en en prenant un seul par jour, vous constaterez une énorme différence dans votre bien-être physique et mental.



## 1. Shot chou frisé, épinards et pomme verte :

Le chou frisé et les épinards sont tous deux des aliments anti-inflammatoires extrêmement puissants !

Selon de nombreuses recherches scientifiques, leur forte teneur en flavonoïdes fait de ces légumes verts foncés de véritables alliés pour votre santé. Ils peuvent non seulement réduire l'inflammation, mais aussi diminuer le stress oxydatif, protéger contre les dommages causés par les radicaux libres et améliorer la santé cardiaque. Ils sont également riches en micronutriments essentiels tels que la vitamine C, l'acide folique et le calcium.

Les pommes vertes sont elles aussi de puissants aliments anti-inflammatoires grâce à leur forte teneur en quercétine. La quercétine est un antioxydant qui peut améliorer le fonctionnement du système immunitaire, réguler la réponse inflammatoire de votre organisme et même aider à combattre les allergies.

Mélangez ces ingrédients en un shot pour bien commencer votre journée !



## Ingrédients :

- 1 poignée d'épinards
- 1 poignée de chou frisé
- 1 pomme verte

## Préparation:

- Passez la pomme verte à l'extracteur de jus.
- Versez le jus de pomme dans le blender avec les épinards et le chou frisé. Mixez soigneusement, ajoutez de la glace pour rafraîchir, puis dégustez.



## 2. Shot carotte et curcuma

Les carottes sont un puissant aliment anti-inflammatoire grâce à leur forte teneur en bêta-carotène. Le bêta-carotène est un antioxydant que votre corps transforme en vitamine A, essentielle à de nombreuses fonctions internes, allant de l'amélioration de la santé des yeux à celle de la peau, tout en aidant à réduire l'inflammation.

Les carottes contiennent également de la lutéine et de la zéaxanthine, des antioxydants puissants reconnus pour leurs propriétés anticancéreuses. Leur teneur élevée en fibres les rend aussi très efficaces pour détoxifier vos intestins et empêcher l'absorption excessive de graisses, de sucres et de toxines dans votre circulation sanguine.

Les propriétés anti-inflammatoires du curcuma proviennent de la curcumine, l'antioxydant qui lui donne sa couleur jaune vif ainsi qu'une grande partie de sa saveur unique. Le curcuma a fait l'objet de nombreuses recherches pour le traitement des maladies cardiovasculaires, des maladies inflammatoires comme l'arthrite, et même dans la lutte contre le cancer.

Cependant, pour que la curcumine soit bien assimilée par l'organisme, il est nécessaire d'ajouter une pincée de poivre noir. La pipérine contenue dans le poivre noir facilite l'absorption et l'utilisation des antioxydants du curcuma par le corps. De plus, le poivre noir favorise la digestion et possède lui aussi des propriétés anti-inflammatoires.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 2 carottes
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 à 2 pincées de poivre noir

## Préparation :

Passez les carottes, le curcuma et le poivre noir à l'extracteur de jus. Ajoutez du sel pour une saveur plus salée, ou laissez sans sel si tu préfères la douceur naturelle des carottes. Ajoutez de la glace pour rafraîchir.



### 3. Shot citron, gingembre et curcuma

La combinaison du citron et du gingembre est tout simplement incroyable.

Le citron est riche en vitamine C, un puissant antioxydant qui peut renforcer ton système immunitaire et rendre ton corps plus résistant aux maladies. Cependant, la vitamine C possède aussi des propriétés anti-inflammatoires naturelles et peut te protéger contre les dommages causés par les radicaux libres tout en réduisant le stress oxydatif.

Le gingembre contient de nombreux composés uniques — gingérols, zingerone, diarylheptanoïdes, pour n'en citer que quelques-uns — qui peuvent lutter contre l'inflammation. En fait, le gingembre renferme près de quarante composés antioxydants !

Le gingembre peut également réduire les nausées, améliorer la digestion, soulager les maux de gorge et les infections des voies respiratoires supérieures, diminuer les ballonnements et protéger tes cellules contre les dommages des radicaux libres.

Ajouter un peu de curcuma pour encore plus d'antioxydants anti-inflammatoires transforme ce mélange en un SUPER shot !



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 citron
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une phalange
- 1 cuillère à café de curcuma
- De l'eau

## Préparation :

Passez le citron et le gingembre à l'extracteur de jus. Ajoute le curcuma. Versez dans un verre à shot puis complète avec de l'eau filtrée.



## 4. Shot thé vert et grenade

Le thé vert est l'une des meilleures sources d'antioxydants essentiels sur la planète. Il est riche en catéchines (en particulier l'EGCG, qui possède jusqu'à 100 fois plus de propriétés antioxydantes que la vitamine C) et en polyphénols, capables de supprimer les cytokines inflammatoires, d'éliminer les espèces réactives de l'oxygène et de bloquer l'activité des cellules responsables de l'inflammation dans votre organisme.

Il est également reconnu pour ses effets anti-inflammatoires et peut soulager la douleur liée à des affections inflammatoires comme l'arthrite.

Les grenades sont elles aussi remarquables pour votre santé globale et très efficaces pour lutter contre l'inflammation. Elles contiennent des ellagitanins, des polyphénols bioactifs qui exercent une réponse anti-inflammatoire étendue dans l'organisme. Ces composés sont libérés lorsque le fruit est pressé pour en extraire le jus.

Associez ces deux ingrédients puissants pour obtenir un shot détoxifiant et stimulant pour le système immunitaire, particulièrement efficace.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 grenade
- 1 sachet de thé vert

## Préparation :

Faites infuser le thé vert pendant une à trois minutes dans une eau comprise entre 170 et 185 °F (température idéale pour en extraire les arômes). Retirez le sachet de thé puis placez la tasse au congélateur.

Utilisez un presse-grenade pour extraire le jus, ou ajoutez simplement toutes les graines dans un blender et mixez par impulsions jusqu'à extraction du jus. Passez ensuite le liquide au tamis afin d'obtenir le jus sans la pulpe des graines.

Mélangez le jus de grenade avec votre thé vert désormais bien frais, puis dégustez !



## 5. Shot betterave et myrtille

Les betteraves sont riches en bétalaïnes, des antioxydants connus pour leur puissant effet anti-inflammatoire dans l'organisme. Les bétalaïnes se sont révélées efficaces pour lutter contre l'inflammation chronique liée à ou causée par des maladies telles que le cancer, les maladies du foie, l'obésité et les affections cardiovasculaires.

Elles sont également utilisées pour soulager la douleur liée à l'arthrite, l'inflammation et la toxicité rénales, et même l'hypertension artérielle.—

Les myrtilles constituent une autre source exceptionnelle d'antioxydants. Elles regorgent de flavonoïdes, de polyphénols et d'anthocyanines qui peuvent avoir un impact très positif sur votre santé. Selon des recherches, elles peuvent protéger votre cerveau, améliorer vos efforts de perte de poids, réduire le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires, et même aider à combattre le cancer.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 betterave
- 50 à 100 grammes de myrtilles

## Préparation :

Épluchez la betterave et passez-la à l'extracteur de jus. Versez le jus dans votre blender avec les myrtilles.

Consommer la betterave crue permet de préserver un maximum de nutriments et d'antioxydants.

Mixez bien à grande vitesse et ajoutez de l'eau si nécessaire. Terminez par de la glace pour rafraîchir le shot.



## 6. Shot céleri et pamplemousse

Le céleri est l'un des légumes les plus remarquables sur la planète. Non seulement il est riche en fibres et en nutriments essentiels, mais il est également très faible en calories et regorge d'antioxydants anti-inflammatoires, de flavonoïdes, d'acide férulique, de lutéoline et d'acide caféique. Il est efficace pour réduire l'activité des cytokines inflammatoires, ce qui aide à limiter l'inflammation.

Les pamplemousses sont riches en vitamine C, qui renforce le système immunitaire et possède des propriétés anti-inflammatoires. Les fibres du pamplemousse contribuent également à détoxifier votre organisme en se liant aux toxines et aux substances chimiques dans le tube digestif avant qu'elles ne soient absorbées dans le sang. Elles favorisent également la croissance de la flore intestinale, renforçant ainsi les défenses naturelles de votre corps contre les maladies.

### Ingrédients :

- 1 pamplemousse
- 3 branches de céleri

### Préparation :

Passez le pamplemousse et les branches de céleri à l'extracteur de jus. Dégustez bien frais.



## 7. Shot chia et coco

Les graines de chia font partie des meilleures sources de protéines végétales sur la planète et sont également riches en antioxydants et en composés anti-inflammatoires. L'acide caféique, par exemple, peut réduire les marqueurs inflammatoires liés à des affections inflammatoires.

Les graines de chia peuvent aussi améliorer votre glycémie, fournir des fibres alimentaires essentielles, aider à la perte et au maintien du poids, renforcer la santé cardiovasculaire, améliorer la santé des os et de la peau, et protéger votre organisme contre les radicaux libres.

Mais vous pouvez multiplier les bienfaits en ajoutant de la noix de coco ! L'eau, l'huile et le beurre de coco contiennent tous des composés anti-inflammatoires et possèdent également de puissantes propriétés antimicrobiennes. Ils sont connus pour améliorer le microbiome intestinal, stimuler le système immunitaire et combattre les infections. Les intégrer sous deux formes dans ce shot vous permet de bénéficier de nombreux bienfaits à chaque gorgée.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- ½ tasse d'eau de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de beurre de coco

## Préparation :

Ajoutez les graines de chia dans un verre avec l'eau de coco. Laissez-les gonfler avant d'incorporer le beurre de coco et de boire.

*(Remarque : les graines de chia gonflées sont plus faciles à digérer, mieux assimilées par l'organisme et moins susceptibles de provoquer des ballonnements.)*



## 8. Shot Chai

Le chai est l'une des combinaisons d'épices les plus incroyables sur la planète. Le mélange de cannelle, gingembre, cardamome, muscade, piment de la Jamaïque et clous de girofle offre une saveur vraiment remarquable, parfaite pour préparer des boissons délicieuses.

Mais toutes ces épices sont également excellentes pour la santé grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Le gingembre (frais et en poudre), les clous de girofle et la cannelle sont riches en antioxydants capables de réduire le stress oxydatif et de protéger vos cellules contre les dommages des radicaux libres. Elles sont aussi bénéfiques pour le cœur, aident à prévenir le cancer et peuvent contribuer à la perte de poids ainsi qu'au contrôle de la glycémie.

Préparez-vous un simple « shot chai » et profitez des bienfaits spectaculaires de toutes ces épices.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 shooter rempli d'eau chaude (environ 200 °F)
- Cannelle, gingembre, cardamome, muscade, piment de la Jamaïque et clous de girofle

## Préparation :

Ajoutez une pincée de chacune des six épices dans votre shooter et mélangez. Incorporez un peu plus de gingembre et de cannelle pour renforcer la saveur, et ajoutez davantage des autres épices selon vos goûts.

Laissez le mélange infuser dans l'eau chaude pendant 1 à 3 minutes pour libérer pleinement les arômes avant de le boire.



## 9. Shot aux baies mélangées

Ah, les baies : ces petites merveilles nutritionnelles du monde des fruits !

Les baies contiennent des doses concentrées de fibres alimentaires, de vitamines (notamment la vitamine C) et d'antioxydants (comme les flavonoïdes, les polyphénols et les composés phénoliques). Plus la baie est foncée, plus elle est susceptible d'être riche en antioxydants.

Ce shot mélange certaines des baies les plus puissantes et riches en antioxydants pour offrir un concentré de nutriments tout en étant absolument délicieux.

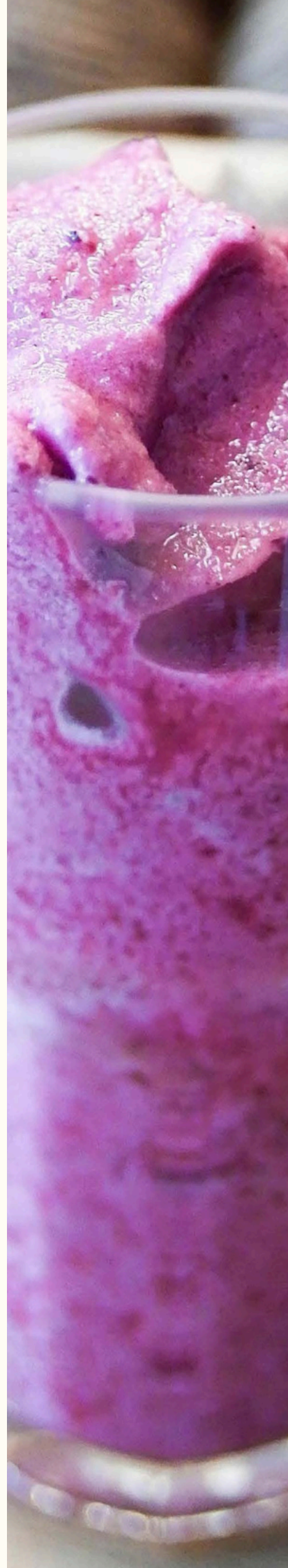
### Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 50 grammes de mûres, framboises et myrtilles surgelées

### Préparation :

Ajoutez les baies surgelées dans un blender avec  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau et mixez soigneusement.



## 10. Shot coriandre, avocat et citron vert :

Les citrons verts, comme les citrons jaunes, contiennent une forte dose de vitamine C, offrant des bienfaits puissants pour le renforcement du système immunitaire et des propriétés anti-inflammatoires.

La coriandre est riche en polyphénols et en antioxydants, capables de neutraliser les radicaux libres, de ralentir l'inflammation et même de limiter la croissance des cellules cancéreuses. Elle a également des effets positifs sur l'humeur, est anti-diabétique et possède des propriétés antimicrobiennes, ce qui en fait un excellent allié pour la santé intestinale et immunitaire.

La touche finale est l'avocat, une source exceptionnelle de graisses insaturées saines, de minéraux, de vitamines et de phytochimiques essentiels. Le magnésium, les fibres et les vitamines (A, C, E et même certaines vitamines B) agissent en synergie avec les polyphénols pour réduire l'inflammation et protéger contre les dommages des radicaux libres. Grâce à leurs graisses saines, les avocats sont également très bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- ½ avocat
- 2 citrons verts
- Une poignée de coriandre fraîche

## Préparation :

Pressez le jus des citrons verts dans un blender, ajoutez la chair de l'avocat et les feuilles de coriandre (évitez les tiges, qui sont très dures) ainsi que de la glace. Mixez bien jusqu'à obtenir une consistance ressemblant à une limonade crémeuse.



## 11. Shot sureau et canneberge :

Les baies de sureau sont riches en antioxydants capables de réduire l'inflammation, de protéger contre les dommages oxydatifs, de diminuer le stress oxydatif, de limiter la fragmentation de l'ADN et de prévenir les maladies chroniques liées à l'inflammation ou en résultant.

Elles peuvent également améliorer l'humeur, soutenir la santé intestinale et possèdent de puissantes propriétés antibactériennes et antivirales.

Les canneberges sont tout aussi puissantes que les baies de sureau, avec d'importantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes grâce à leur forte teneur en polyphénols. Ce qui les rend spéciales, c'est que leurs antioxydants survivent plus efficacement au passage dans le tube digestif que ceux d'autres fruits et légumes.

Cela permet d'avoir plus d'antioxydants dans vos intestins pour limiter les bactéries, neutraliser les toxines, combattre l'inflammation et favoriser la digestion. Elles sont excellentes pour la santé digestive et cardiovasculaire, et sont le remède naturel le plus couramment utilisé pour traiter les infections urinaires.



## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- Baies de sureau séchées, fraîches ou surgelées
- Canneberges fraîches ou jus de canneberge bio (sans sucre ajouté)

## Préparation :

Mélangez 1 cuillère à soupe de baies de sureau séchées dans  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de canneberge bio et mixez soigneusement.

Si vous trouvez des baies de sureau fraîches ou surgelées (entièrement lyophilisées), ajoutez environ 50 grammes dans un blender avec 50 à 100 grammes de canneberges fraîches et un peu d'eau. Mixez bien pour obtenir une préparation homogène.



## 11. Shot sureau et canneberge :

L'aloë vera est un remède naturel exceptionnel pour la cicatrisation des plaies, mais le gel contient également des composés anti-inflammatoires très bénéfiques pour la santé.

Des recherches ont montré que les anthraquinones de l'aloë vera peuvent réduire les gonflements, accélérer la guérison et inhiber la production de cytokines inflammatoires. L'aloë vera peut aussi réduire l'inflammation articulaire, ce qui le rend très efficace pour soulager les douleurs liées à l'arthrite (rhumatoïde comme ostéoarthrite).

### Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 grande feuille d'aloë vera
- De l'eau ou du jus de pomme verte frais

### Préparation :

Épluchez la feuille d'aloë vera et grattez 2 à 3 cuillères à soupe du gel collant au centre dans un blender. Ajoutez de l'eau ou, si vous préférez une boisson légèrement sucrée, utilisez le jus d'une pomme verte fraîchement pressée. Mixez soigneusement et ajoutez de la glace pour rafraîchir avant de boire.

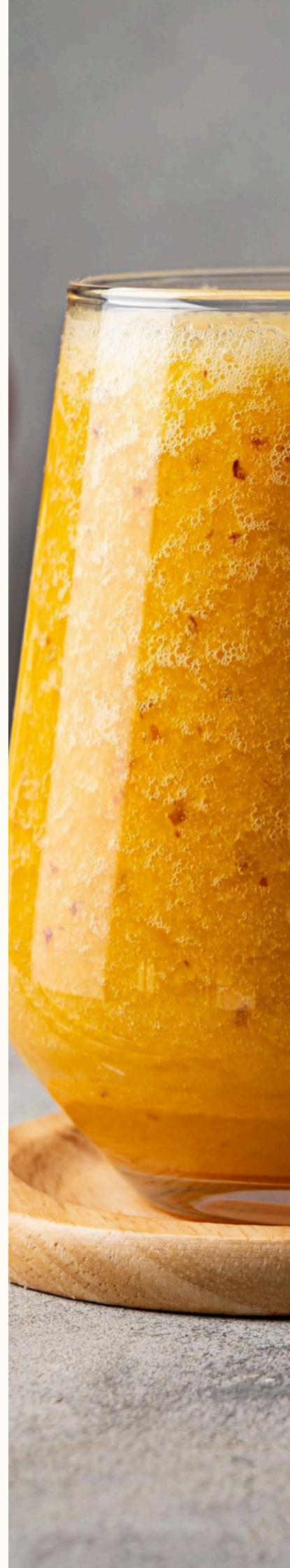


## 11. Shot orange, gingembre et graines de chanvre :

Les oranges, comme les citrons, les citrons verts et les pamplemousses, sont riches en vitamine C, qui possède de puissants effets antioxydants, anti-inflammatoires et stimulants pour le système immunitaire. L'ajout de gingembre apporte les bienfaits anti-inflammatoires de la zingéron, des gingérols et des autres puissants antioxydants qu'il contient.

La touche finale est apportée par les graines de chanvre, riches en acides gras oméga-3 anti-inflammatoires. Elles contiennent également de l'acide gamma-linolénique (GLA), qui possède des effets anti-inflammatoires similaires à ceux des oméga-3.

Les recherches prouvent que les graines de chanvre sont bénéfiques pour le cœur, améliorent le métabolisme, aident à la perte de poids et au contrôle de la glycémie, et combattent l'inflammation. C'est une véritable bombe nutritive à intégrer dans votre alimentation !



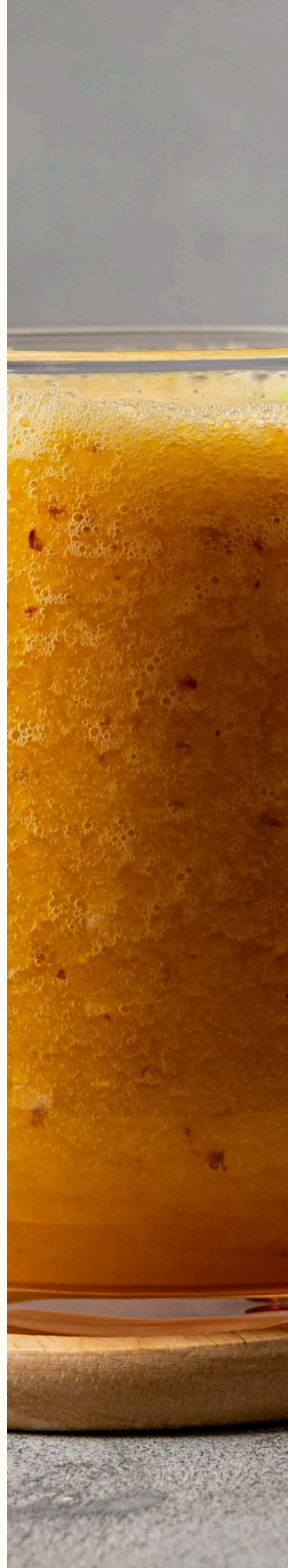
## Ingrédients :

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 1 orange
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une phalange
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre

## Préparation :

Passez l'orange et le gingembre à l'extracteur de jus. Ajoutez-les dans un blender avec les graines de chanvre et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



# Conclusion

Ces 13 recettes que nous avons partagées ci-dessus sont rapides, faciles et économiques à préparer chez vous, mais laissez-leur un peu de temps et observez l'énorme différence qu'elles peuvent apporter à votre santé.

Chacun de ces shots anti-inflammatoires contribuera à votre objectif quotidien de vivre une vie saine, même en étant entouré de toxines et de polluants. Ils aident à lutter contre le cancer, à améliorer la santé cardiaque, à réduire l'inflammation, à limiter les dommages causés par les radicaux libres et le stress oxydatif, et à renforcer votre système immunitaire.

Ils constituent un ajout révolutionnaire à votre alimentation quotidienne, capable d'améliorer votre qualité de vie sous tous ses aspects et de vous aider à vivre plus longtemps !



# Ressources:

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10604225/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32467711/>
3. <https://www.mdpi.com/2304-8158/8/9/424>
4. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/turmeric-benefits>
5. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5664031/>
6. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9654013/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27634207/>
8. <https://www.uclahealth.org/news/article/health-benefits-of-pomegranates-extend-throughout-the-body>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27278926/>
10. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7442370/>
11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8929158/>
12. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-chia-seeds>
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32602684/>
14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23281145/>
15. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10349765/>

16. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9532789/>
17. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10242055/>
18. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4440021/>
19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36238310/>