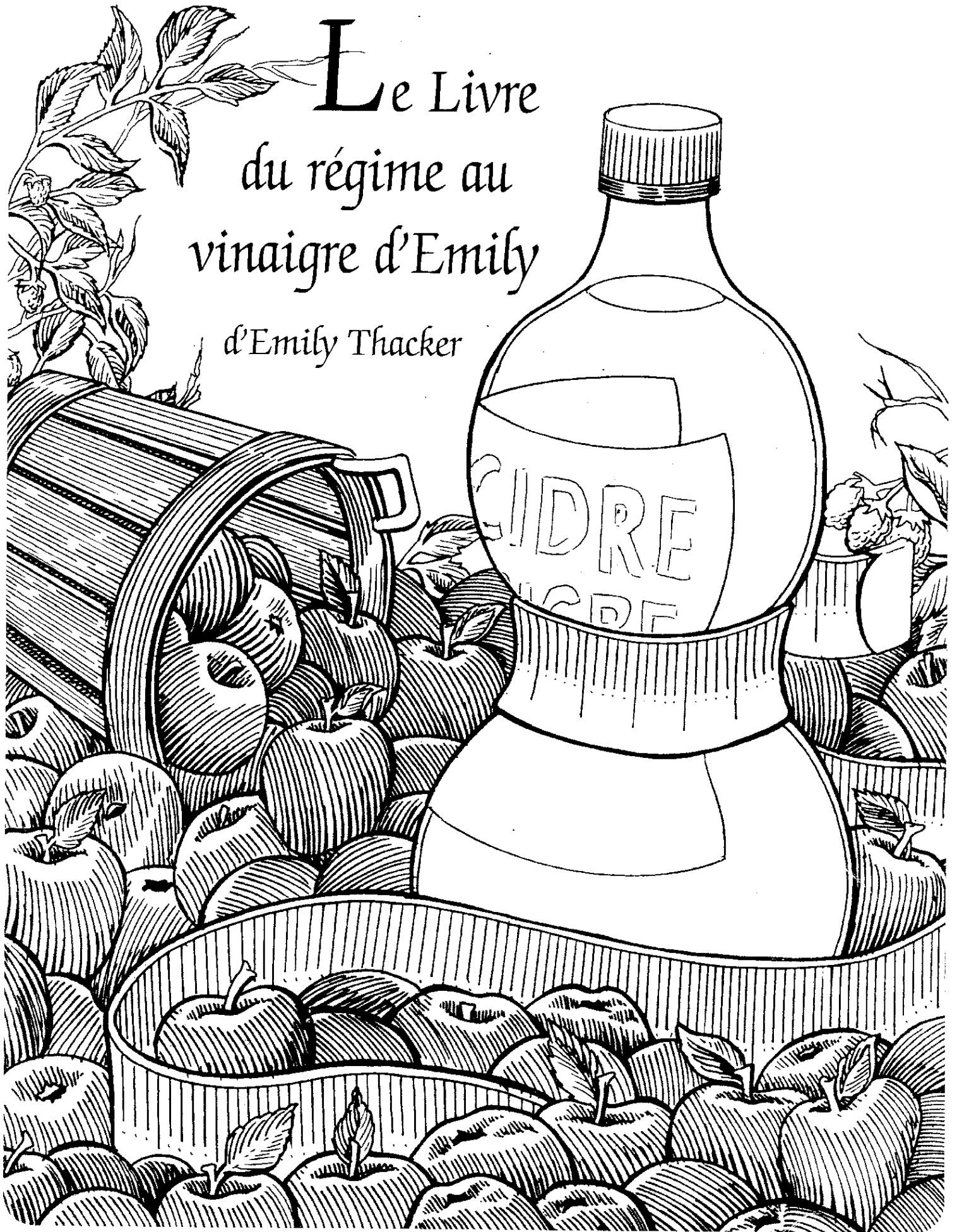


*Le Livre  
du régime au  
vinaigre d'Emily*

*d'Emily Thacker*



Publié par:

## **Tresco Publishers**

Ce livre est vendu sous condition que l'acheteur reconnaisse que l'éditeur ne donne aucun avis médical et ne prétend en aucun cas que son contenu puisse remplacer les soins médicaux dispensés par des professionnels qualifiés. Aucune garantie n'est donnée sur l'innocuité ou l'efficacité des remèdes y figurant, et l'éditeur ne peut garantir ni l'exactitude ni l'utilité des remèdes individuels contenus dans ce recueil.

**Avant d'apporter un changement quelconque à votre régime habituel ou si vous avez un problème d'ordre médical, il vous faut consulter un médecin.**

### **Tous droits réservés.**

Toute reproduction intégrale ou partielle de cet ouvrage par des moyens électroniques ou mécaniques ou par tout autre moyen, y compris la mise en mémoire dans des systèmes de traitement de données, est strictement interdite sans le consentement par écrit de l'éditeur, sauf pour le critique qui peut utiliser de courtes citations dans une revue.

### *Revente interdite*

Le livre du régime au vinaigre d'Emily

Auteur: Emily Thacker

ISBN: 188394418X

Tous droits réservés: Tresco Publishers - 1997

Edité en France par: Willow Tree Press- Avec

l'autorisation de Tresco Publishers- 2006/1

Format: Poche

*Le livre du régime  
au vinaigre  
d'Emily*

*d'Emily Thacker*

# Table des matières

<b>LA LETTRE D'EMILY</b> .....	7
<b>LES MERVEILLES DU VINAIGRE - CE QU'EN DISENT LES AUTRES</b> ..	8
Chapitre I	
<b>Pourquoi le vinaigre? Parce qu'il est efficace!</b> .....	10
Chapitre II	
<b>La magie du vinaigre</b> .....	17
Chapitre III	
<b>Le régime au vinaigre</b> .....	28
Chapitre IV	
<b>Mincir au moyen du vinaigre</b> .....	35
Chapitre V	
<b>Requinquez votre corps à l'aide du vinaigre</b> .....	47
Chapitre VI	
<b>Des recettes pour réussir</b> .....	51
Chapitre VII	
<b>Une beauté éternelle &amp; une peau rayonnante</b> .....	55
Chapitre VIII	
<b>Le vinaigre &amp; les maladies</b> .....	57
Chapitre IX	
<b>Les questions &amp; les réponses</b> .....	65
<b>REFERENCES</b> .....	66



Cher lecteur,

Merci de l'intérêt que vous avez porté à ce livre ainsi qu'aux autres de la série. Votre réponse à mes livres précédents a été phénoménale. LE LIVRE DU VINAIGRE a été imprimé en plus de 3,000,000 d'exemplaires, dans de nombreuses langues, et dans plus d'une douzaine de pays!

Vos nombreuses lettres sont un encouragement continu. Elles sont remplies de mots gentils et d'exemples de façons dont vous aussi utilisez le vinaigre et les remèdes maison naturels. Parmi le courrier que je reçois se trouvent de nombreuses demandes de renseignements sur la façon de faire figurer régulièrement le vinaigre dans le régime alimentaire et comment l'utiliser pour faciliter la maîtrise du poids. C'est pourquoi j'ai préparé pour vous ce recueil où figurent en particulier des renseignements concernant le régime, des trucs sur la perte de poids et des données concernant la nutrition. Mes sources proviennent d'anecdotes de consommateurs réguliers de vinaigre ainsi que de conseils utiles inspirés d'études scientifiques faites dans de grands centres médicaux.

Le régime au vinaigre d'Emily est une façon sensée d'aborder la vie, la santé et la nourriture, afin de favoriser la santé au maximum. C'est un moyen d'essayer de partager avec vous ce que d'autres font et de vous montrer comment vous pouvez allier une alimentation sensée à la sagesse traditionnelle d'autrefois. Vous ne serez donc pas surpris de savoir que les chercheurs disent maintenant qu'un régime hypocalorique manque généralement de nutriments et peut être particulièrement dangereux pour les adultes d'un certain âge.

Un changement graduel de la façon dont vous mangez améliore votre santé et donne des résultats plus durables. Le régime au vinaigre d'Emily ne vous encourage pas à perdre soudainement 2 à 7 kg en une seule semaine. Cette façon d'aborder le poids mène en général au regain du poids perdu car, en mincissant trop rapidement, votre corps passe en mode "famine". Il commence à emmagasiner la graisse et peut, en fait, vous faire prendre du poids en intensifiant votre faim!

Ce régime au vinaigre vous encourage à manger les aliments que vous voulez. Vous n'avez pas besoin de vous priver. Je pense que vous pouvez consommer la même quantité de calories que vous consommez actuellement, diminuer les risques de contracter des maladies liées à la mauvaise nutrition, et mincir quand même. Le secret est de se servir d'un processus biologique complexe appelé "thermogénèse" pour éliminer la graisse excédentaire. Avec Le régime au vinaigre d'Emily, c'est aussi facile que de remplir votre assiette, et aussi simple que d'accélérer votre métabolisme. De plus, vous ne reprenez pas le poids perdu car vous mangerez plus sagement et ferez davantage d'exercice.

Le régime au vinaigre d'Emily n'est pas destiné à donner des conseils d'ordre médical; il n'a été ni préparé ni passé en revue par un médecin. La modération, le bon sens et les remèdes d'antan ont toujours été la clef d'une vie prospère. Ils ne peuvent cependant pas remplacer les conseils d'un médecin. Par conséquent, si vous êtes malade, vous devriez demander l'avis d'un médecin compétent. Pour vivre sainement au quotidien, vous voudrez peut-être essayer le régime au vinaigre. Il est conçu pour vous aider à atteindre graduellement un poids normal et à le maintenir, à optimiser votre énergie et à être plein d'entrain à tout âge. Cette méthode est efficace car "être au régime", selon l'expression courante, n'est pas le bon moyen de régler les problèmes de poids. La solution est un bon régime!

Tous les régimes amincissants ont des effets indésirables. Certains peuvent vous laisser épuisé et affamé. Vu que le régime au vinaigre d'Emily fait figurer de généreuses quantités de légumes et de fruits, ses effets secondaires peuvent comprendre un regain d'énergie, des os plus sains, un taux de cholestérol moins élevé, moins de risques de cancer ou d'hypertension artérielle, moins de dépression et un système immunitaire revigoré!

Une alimentation saine vous donne l'occasion de retrouver un corps plus vibrant, plus vigoureux, un esprit clair, et la vraie joie de vivre. Promettez-vous de commencer dès aujourd'hui!

Emily

## **Les merveilles du vinaigre - Ce qu'en disent les autres \***

*"Je suis passé de 130 à 90 kg .... Je n'échangerais pas ce que j'ai fait pour tout l'or du monde. Je me sens différent et j'ai l'air différent, et j'ai 78 ans .... Je voulais simplement vous faire savoir ce que le vinaigre de cidre a fait pour moi."*

**- VS., Meridian, Mississippi**

*"Je me suis mis au .... vinaigre de cidre et miel dans de l'eau 3 fois par jour. J'ai perdu 13 kg si vite que ça m'a fait peur!"*

**- J.G., Sibley, Illinois**

*"Mon mari et moi buvons du vinaigre de cidre avec du jus de pomme, du jus de raisin et de l'eau tous les jours (pour stabiliser la tension artérielle et le cholestérol)."*

**- J. G., Sibley, Illinois**

*"J'ai beaucoup aimé votre livre. Je l'ai lu de fond en comble en une après-midi!"*

**- G.S., Jamestown, New York**

*"Je viens juste de finir de lire votre livre du vinaigre. J'en ai acheté 4; 3 pour faire des cadeaux. J'étais au courant de la plupart de ce que vous avez écrit et j'y crois. "*

**- F.H., Hayes, Virginie**

*"2 cuillerées à café de vinaigre dans un verre d'eau, buvez ça à chaque repas - ça vous aidera à mincir."*

**- B. N., Willmar, Minnesota**

*"J'ai 70 ans et j'ai utilisé ces recettes toute ma vie et elles sont efficaces. .... Pour mincir, une cuillerée à café de miel et une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans une tasse de thé ou de café décaféiné."*

**- M.B., Sissonville, Ouest Virginie**

*"Juste un mot pour vous remercier de ce livre fantastique. Je prends du vinaigre et de l'eau avant le repas pour gérer mon poids .... ça a aussi mis fin à la diarrhée provoquée par le syndrome du côlon irritable. Je suis vraiment content car j'en ai souffert pendant de nombreuses années...."*

**- K.T., Victoria, Australie**

*"Je me suis servi des recettes au miel et au vinaigre pour mincir .... Merci beaucoup."*

**- M.T., Sauk City, Wisconsin**

*"J'ai énormément aimé ce livre .... étant de descendance indienne Creek, ma grand-mère a utilisé nombre de vos cures. Je l'ai déjà lu cinq fois et j'ai commencé à prendre du miel et du vinaigre matin et soir . J'ai déjà perdu 3,5 cm de tour de taille en une semaine et demie."*

**- Z.L., Pensacola, Floride**

*"Mon neveu m'a dit que son taux de cholestérol était très élevé . . . Je lui ai dit de prendre 30 ml de vinaigre, une cuillerée à soupe de miel et 180 ml d'eau, deux fois par jour. Deux mois après, son docteur a vérifié son cholestérol, il avait baissé de 28%. J'ai commandé le livre du vinaigre pour (lui)."*

**- J.S., Cleveland, Ohio**

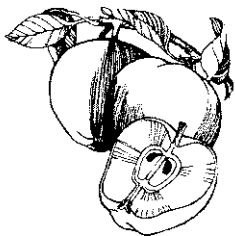
*"En 1959.... J'ai commencé à prendre une cuillerée à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de miel dans 60 ml d'eau tous les jours. ... Je continue d'en prendre quotidiennement. Mes cheveux n'ont pas encore viré au gris et j'ai maintenant franchi le cap des 80 ans. Je fais encore du bowling trois fois par semaine et mon score moyen est de 153 .. J'adore ce vinaigre!"*

**- V.C., Seattle, Washington**

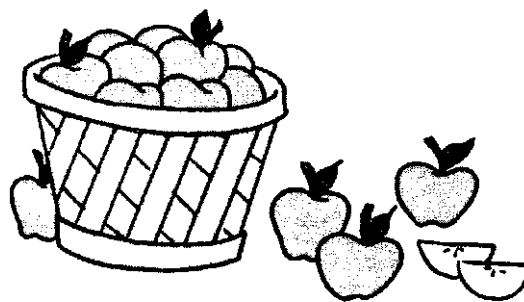
**\* Ces témoignages sont atypiques, ils ne reflètent pas nécessairement vos résultats personnels. Vous en perdrez peut-être plus; vous en perdrez peut-être moins.**



# Chapitre I



## Pourquoi le vinaigre? Parce qu'il est efficace!



### Nourriture

"N'importe quoi qui sustente, nourrisse et augmente."

"Doit contenir, sous une forme ou une autre, les composants chimiques des nouveaux tissus se formant."

### Régime alimentaire

"Une manière de vivre; aliments et boissons habituellement consommés."

"L'alimentation prescrite pour la prévention ou la cure de maladies, ou pour atteindre un certain état physique."



**Le vinaigre fait partie d'un régime sain!** Le vinaigre est utilisé depuis des siècles pour favoriser la santé. Les scientifiques nous disent que le vinaigre faisait probablement partie de la soupe primordiale de la vie. On en a besoin pour métaboliser les lipides et les glucides. L'acide que nous connaissons sous forme de vinaigre est également utilisé par l'organisme pour faciliter la neutralisation des poisons.

Souvent, le vinaigre est combiné au miel dans un tonique qui réunit les exceptionnelles qualités nutritionnelles de ces deux aliments extraordinaires. Des millions de personnes ont découvert ce tonique séculaire quand le docteur D. C. Jarvis, Vermont, en a fait la chronique de ses vertus. Dans son livre intitulé *Folk Medicine*, le Dr. Jarvis chante les louanges d'un tonique à base de vinaigre de cidre et de miel à prendre quotidiennement. C'est parce qu'il croyait fermement que le vinaigre de cidre avait le pouvoir de maintenir en équilibre l'acidité de l'organisme qu'il avait grande foi en ce tonique. Son livre souligne la façon sensée dont les paysans du Vermont de sa génération se nourrissaient. Son "ordonnance" pour se maintenir en bonne santé consistait à prendre au moins une fois par jour:



- 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre
- 2 cuillerées à café de miel
- 1 plein verre d'eau

A ceux souffrant d'arthrite, de rhumatismes ou d'autres maladies dégénératives, il suggérerait de prendre, deux à trois fois par jour, un mélange de vinaigre et de miel, pendant ou avant le repas. Nombreux sont ceux qui trouvent qu'une dose moins forte a un goût plus agréable:

- 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à café de miel
- 1 plein verre d'eau

## **Régime alimentaire contre régime amincissant**

Il n'y a pas si longtemps, il y a eu une explosion d'informations médicales. De nouvelles façons de traiter les maladies à l'aide de médicaments ont poussé les traitements à base d'aliments dans la pénombre. Résultat: au cours des ans, de nombreuses connaissances éprouvées ont été perdues, oubliées, mises au rancart. La notion qu'un régime alimentaire bien équilibré était nécessaire à la bonne santé, ainsi qu'au contrôle du poids, a été perdue.

C'est ainsi que mon régime au vinaigre a connu le jour! Il est fondé sur le fait que suivre un régime amincissant n'est pas le meilleur moyen de contrôler son poids et sa santé. "Se mettre au régime" peut être un concept dangereux pour la santé. Le mot régime a fini par signifier une façon particulière, temporaire, de se servir des aliments qui, en quelque sorte, transforment un corps flasque, prématurément âgé et mal nourri, en un corps mince, svelte et jeune.

## **C'est à la fois faux et dommage!**

**Faux**, parce qu'il suggère qu'un changement temporaire de l'alimentation peut corriger les mauvaises habitudes de toute une vie.

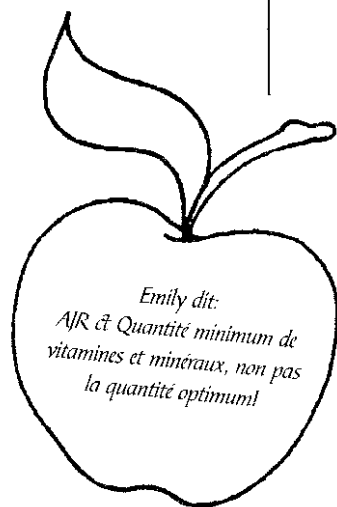
**Dommage**, parce qu'il mène à des espérances hors d'atteinte et assure presque l'échec.

Partout dans ce livre, j'utilise le mot "régime" pour désigner une façon de nourrir un corps sain tout au long de sa vie. Il ne signifie pas une tentative temporaire de changer son poids. Les changements dans la masse du corps qui se produisent en suivant les directives du régime au vinaigre devraient durer ainsi que promouvoir une meilleure santé. C'est une façon d'avoir meilleure mine, de se sentir mieux, d'être mieux!

## Avez-vous besoin du régime au vinaigre?

Est-ce que votre régime actuel vous fournit tout ce dont vous avez besoin pour une santé optimum? Posez-vous ces questions:

- Votre santé est-elle aussi bonne que vous le souhaitez?
- Votre santé est-elle aussi bonne qu'elle le devrait?
- Votre santé est-elle aussi bonne que possible?



**La plupart des régimes sont inadéquats au point de vue nutrition!** Un régime typique n'apporte pas suffisamment de nutriments nécessaires à une santé optimum. On estime que moins de 10% de la population suit les directives diététiques publiées par le Ministère de l'Agriculture Américain. Ceci signifie qu'un grand nombre de personnes ne consomme pas la quantité recommandée (AJR) de vitamines et de sels minéraux. En outre, cette quantité ne se rapporte qu'au minimum, elle n'est que la plus petite quantité nécessaire pour empêcher les maladies graves que l'on sait être provoquées par des carences. Ces quantités ne sont généralement pas suffisantes pour une santé optimum.

Selon des études faites, plus de la moitié du nombre de personnes admises dans un hôpital ont une carence en nutriments. Les personnes âgées sont particulièrement à risque car, au fur et à mesure que l'organisme vieillit, il ne transforme plus les aliments aussi efficacement qu'avant. En outre, les personnes âgées ont tendance à prendre davantage de médicaments qui épuisent les nutriments.

Pour rallonger les bonnes années aussi longtemps que possible, il faut lutter contre les effets des maladies de dégénérescence. Un apport supplémentaire de certains nutriments peut augmenter la vitalité et la vigueur, même pendant la vieillesse. Mais ceci ne peut se produire que si l'on consomme beaucoup plus que la dose de vitamines et de sels minéraux recommandée. Les carences en nutriments les plus fréquentes concernent:

Le calcium

Le magnésium

La thiamine

Le chrome

La niacine

La vitamine A

Le cuivre

Le potassium

La vitamine B12

L'acide folique

La riboflavine

Les vitamines C & D

Le fer

Le sélénium

Le zinc

## Les symptômes de carence

On a établi un rapport entre la carence en **calcium** et la dépression ainsi que la raréfaction du tissu osseux. Les aliments riches en phosphore, tels que la viande et les boissons gazeuses, intensifient la perte de calcium, il en est de même pour le sel et la caféine.

Un manque même minime de **chrome** peut augmenter les risques d'obturation des artères.

Un organisme qui manque de **cuivre** est plus sujet aux infections. Certains cas d'arthrite ont été associés à des taux de cuivre inhabituels.

La probabilité de carence en **acide folique** augmente avec l'âge, elle peut provoquer la fatigue et rendre plus susceptible aux infections.

Trop peu de **fer** est la cause la plus fréquente de l'anémie. Cette carence est associée à la dépression. Le manque de fer a même été associé à un accroissement du nombre d'herpès.

Autant que 80% des personnes âgées sont affectées d'une carence au moins marginale en **magnésium** qui peut affaiblir le fonctionnement cardiaque et peut faire partie du cycle des douleurs de l'angine de poitrine.

Les personnes âgées, en particulier celles dans des institutions, ont fréquemment un faible taux de **niacine**.

Un faible taux de **potassium** est associé à la dépression, à la faiblesse musculaire et à la fatigue.

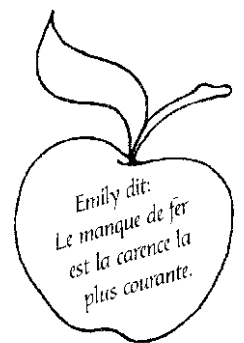
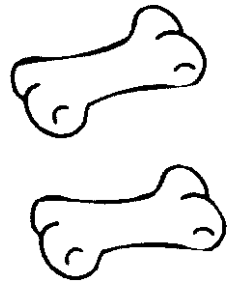
Le manque de **riboflavine** est associé à la dépression et à une plus grande prédisposition aux infections, peut-être parce celle-ci est nécessaire à la métabolisation des protéines.

On a établi un rapport entre le manque de **sélénium** et les risques plus élevés de cancer et d'obturation des artères.

La cicatrisation lente des coupures et égratignures ainsi que la dépression peuvent être un signe de manque de **thiamine**.

Ceux qui ne consomment pas suffisamment de **vitamine A** sont plus sujets aux infections.

On a établi un rapport entre les carences en **vitamine B12** et la dépression et la fatigue excessive.



On estime que 40% des femmes aux Etats-Unis manquent de **vitamine C**. La carence en vitamine C est associée à la dépression, à la fatigue et à la mauvaise synthèse du collagène (lequel peut encourager l'arthrite).

Un rapport existe entre une carence en **vitamine D** et la raréfaction du tissu osseux. Cette carence peut provoquer l'arthrite et abîmer plus rapidement le cartilage.

La cicatrisation lente des coupures et égratignures ainsi que la susceptibilité aux infections peuvent être un signe de manque de **zinc**. Des substances contenues dans les œufs, le lait et les céréales peuvent affecter la teneur en zinc.

## Y a-t-il une solution rapide?

Est-ce que je pense que prendre de très fortes doses de vitamines et de sels minéraux chasse ou cure les troubles de la santé? Généralement pas. Une bonne nutrition n'est pas aussi simple que ça car les compléments alimentaires peuvent poser des risques. Par exemple, tout le monde connaît les malaises associés à trop d'acidité gastrique. Pourtant, ceux ayant trop peu d'acidité gastrique sont plus susceptibles aux infections et aux parasites et sont incapables d'absorber correctement les minéraux tels que le calcium et le fer. Seul un bon équilibre facilite la digestion.

Le métabolisme de chacun détermine la quantité d'un nutriment capable de provoquer des effets indésirables dangereux. N'importe quoi d'un peu inhabituel dans la façon dont l'organisme transforme les aliments peut transformer un complément alimentaire en un poison éventuellement mortel. Les apports de nutriments doivent se faire en proportion adéquate parce qu'ils réagissent l'un avec l'autre d'une manière que l'on ne comprend encore pas bien. Les chercheurs savent que:

## Les vitamines et les sels minéraux peuvent être dangereux si on en abuse!

Trop de **calcium** peut perturber la teneur de l'organisme en vitamine K ou l'absorption du zinc.

Si l'organisme contient trop de **cuivre**, il est plus sujet aux infections. Le cuivre peut également faire baisser la teneur en zinc.

La vitamine B12 et le zinc sont compromis par trop **d'acide folique**.

Une surdose de **fer** peut abîmer le foie, engendrer la nausée et faire baisser le taux de zinc et de vitamine E.



La rétention excessive de **magnésium** est associée à la dépression. Un régime riche en alcool, caféine, calcium et graisse épuise ce minéral.

Les rougeurs et les démangeaisons sont fréquemment associées à l'apport de **niacine**.

Trop de **potassium** contrarie l'absorption de vitamine B12.

Un excès de **sélénium** peut provoquer la diarrhée, la chute des cheveux, des ongles facilement cassants et une haleine à l'odeur d'ail. Ces compléments alimentaires sont associés à une baisse du risque de cancer de la prostate, du côlon/rectum et des poumons. Mais une surdose peut être fatale. Il est difficile d'évaluer la quantité de sélénium dans le régime car la teneur des aliments varie énormément selon le sol où ils ont été cultivés.

Les démangeaisons et le manque de souffle peuvent être des symptômes d'un excès de **thiamine**.

Trop de **vitamine A** intensifie les symptômes de la fatigue, le risque d'infections, de maux de tête, d'ongles fragiles, et du jaunissement de la peau. L'organisme a besoin de beaucoup de vitamine A pour réparer les cellules et pour une bonne cicatrisation des tissus.

Un supplément de **vitamine B12** peut diminuer les sensations de fatigue et alléger certaines réactions allergiques cutanées et les démangeaisons. Mais un excès peut également provoquer des démangeaisons!

L'organisme a besoin de beaucoup de **vitamine C** pour la production de robustes tissus cicatriciels et pour diminuer les probabilités d'infections. Certaines réactions allergiques sont atténuées par l'apport de vitamine C. Trop de vitamine C peut provoquer la diarrhée.

La **vitamine D** aide l'organisme à utiliser le calcium qui est important pour les os. Un excès peut entraver le fonctionnement des reins ainsi que provoquer un dépôt de calcium dans les articulations et dans les poumons.

Quand le taux de **zinc** est élevé, le système immunitaire répond moins bien et l'absorption de cuivre risque d'être inhibée. Un apport de zinc peut diminuer les sensations de fatigue.

**Avertissement:** Si vous prenez de très fortes doses de nutriments - ne vous arrêtez pas soudainement de les prendre. Un organisme qui s'est habitué à un taux élevé d'une vitamine particulière ou d'un minéral particulier risque de réagir à un changement soudain en manifestant des symptômes de carence. Consultez TOUJOURS un membre de la profession médicale avant d'apporter des changements à votre routine!



## Se bourrer de comprimés n'est pas la solution

Un bon régime fournit une généreuse quantité de toutes les substances dont l'organisme a besoin pour se maintenir en bonne santé et lutter contre les maladies. Une seule portion alimentaire saine peut contenir des centaines de nutriments importants. Un bon régime contribue énormément à maintenir son poids dans les normes. Le prochain chapitre indique comment se procurer les nutriments des aliments d'une façon équilibrée. Et c'est de cela qu'il s'agit dans le régime au vinaigre! C'est une manière de se nourrir tout au long de sa vie - une façon de vivre et une philosophie de la santé! Ses principes peuvent être pour vous l'orée d'un avenir fait de bonne santé.

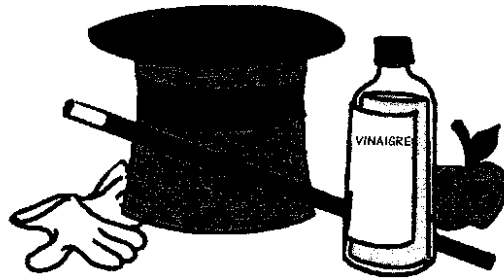
### Emily dit:

*Le vinaigre, tous les jours, n'est pas fait pour tout le monde. Beaucoup de mes lecteurs me disent que le vinaigre est une addition savoureuse, salubre, à leur régime. Mais il arrive quelquefois qu'un lecteur me dise que cet apport d'acide lui donne des maux de tête. Vous ne devriez jamais continuer de consommer un aliment quelconque qui provoque un malaise sans en parler à votre médecin traitant! Ce qu'il y a de bien avec mon régime au vinaigre c'est que les principes d'une alimentation saine et les assiettes-guides, qui vous montrent comment consommer les aliments en bonne proportion, peuvent être utilisés même si le vinaigre ne peut figurer régulièrement dans votre régime.*

## Chapitre II

### La magie du vinaigre

Un bon aliment contient plus que les vitamines et minéraux populaires figurant dans la plupart des tableaux de nutriments. Une analyse approfondie d'une pomme ordinaire révèle qu'elle contient plus de 400 substances différentes! Une seule tige de céleri a presque 450 composants identifiables! Les docteurs ne savent pas toujours comment ces nombreuses substances se trouvant dans les aliments coopèrent dans l'organisme. Ils savent cependant que, si l'organisme n'obtient pas tout ce dont il a besoin, la maladie et la dégradation des tissus et des os s'ensuivent. Même une carence marginale en un oligo-élément ou en un nutriment essentiel peut empêcher l'organisme de réparer les tissus et de maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire.



### La magie du vinaigre et du miel

Depuis les temps les plus reculés, les gens croyaient que certains aliments pouvaient avoir un effet spectaculaire - voire surnaturel ou miraculeux - sur la santé et le bien-être. Le vinaigre et le miel étaient parmi ces merveilles, peut-être parce qu'ils fournissent tant de nutriments différents.

**Le vinaigre de cidre.** Un bon vinaigre fabriqué naturellement contient plus que de l'acide acétique. Alors que le jus de la pomme fermente, il produit un liquide rempli d'alcools, de phénols et d'enzymes nouvellement créés, tout en retenant les minuscules particules de pommes avec leurs réserves de vitamines et de sels minéraux. Les enzymes du vinaigre sont produites par des bactéries vivantes. Ces enzymes sont des catalyseurs de réactions biologiques cruciales pour la vie.

En chemin, le vinaigre ramasse également des particules d'autres substances. Le vinaigre fabriqué naturellement est traditionnellement conservé dans des fûts en bois. Ceci contribue à ses vertus, on remarque par exemple la façon dont son goût est transformé par le bois. Le résultat final, cette chose merveilleuse que nous appelons vinaigre, contient toutes les bonnes choses de l'aliment d'origine, et bien plus encore!

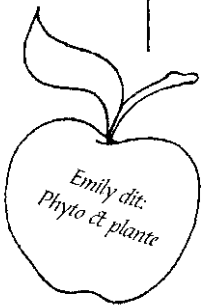
**Le miel.** On ajoute souvent du miel, avec son puissant concentré de fleurs, dans les toniques au vinaigre. Cette douceur riche est un compagnon idéal de l'acéribité du vinaigre. Le miel est l'édulcorant originaire de la nature. Il contient un assortiment de sucres dissous tels que saccharose, glucose et fructose. Il contient aussi près de 200 autres substances, y compris des sels minéraux, des vitamines, des pigments, des enzymes et des acides aminés.



*Emily dit:  
Les diabétiques peuvent  
prendre leur vinaigre  
sans le miel.*



Ensemble, le vinaigre de cidre et le miel fournissent une alliance unique de nutriments favorisant la santé, beaucoup d'entre eux en quantité infinitésimale d'oligoéléments. Les biochimistes ont d'ores et déjà identifié et évalué des centaines de substances dans les aliments que nous mangeons. (La plupart des listes de nutriments énumèrent seulement les plus abondants et les mieux connus.) Pendant longtemps, les oligoéléments ont été ignorés par la plupart des docteurs et leur importance en ce qui concerne la santé a été sous-estimée.



Prendre des compléments alimentaires n'est pas pareil que manger des aliments. Le mélange complexe de substances phytochimiques se trouvant dans les plantes ne peut être reproduit chimiquement. Les comprimés de multivitamines et de sels minéraux ne comprennent donc qu'un très petit nombre de substances que l'on sait être nécessaires à la vie. En outre, si l'on prend trop d'une vitamine ou d'un minéral, il peut être emmagasiné dans l'organisme et peut devenir toxique. Les nutriments excédentaires qui ne sont pas emmagasinés dans l'organisme doivent être éliminés par les reins, forçant ces derniers à travailler plus dur qu'ils ne le devraient autrement. La façon la

plus inoffensive de se procurer la bonté des aliments est d'observer une hygiène alimentaire saine.

## Les vinaigres fortifiés

Les vinaigres fortifiés permettent d'allier les énormes bienfaits nutritionnels des fruits et des légumes à la bonté du vinaigre. Des fruits et légumes entiers sont utilisés, donc, toutes leurs vitamines, leurs minéraux, leurs enzymes et des centaines d'autres composants sont conservés. C'est un moyen pratique de prendre une dose journalière de vinaigre. De plus, les vinaigres fortifiés relèvent le goût fade des aliments et, par dessus tout - ils ont tout simplement bon goût!

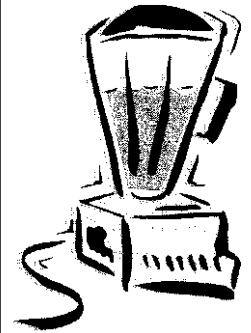
L'élaboration de vinaigres fortifiés commence par des fruits et des légumes passés en purée dans un mixer avec un bon vinaigre bien sain. On peut aussi y ajouter des herbes et des épices. Pour préparer les recettes qui suivent, mélangez simplement tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient homogènes et sans grumeaux. (Pour en tirer le maximum de bienfaits nutritionnels, utilisez-les immédiatement.) L'intensité des saveurs qui vous convient le mieux peut ne pas convenir à d'autres. C'est pourquoi certains assaisonnements facultatifs y figurent. N'hésitez pas à expérimenter ces recettes pour élaborer vos propres variétés. Ils sont excellents pour les vinaigrettes, les assaisonnements pour salades ou les marinades.

## Tonique au vinaigre de cidre fortifié et au miel

- 2 pommes moyennes
- $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de cidre
- $\frac{1}{4}$  de tasse de miel

Si, comme des milliers d'autres, vous prenez quotidiennement un tonique au vinaigre de cidre et au miel, 1 cuillerée à soupe de cet assaisonnement est une façon particulièrement appétissante de le prendre! Ingrédients facultatifs:  $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de cannelle,  $\frac{1}{4}$  de cuillerée à café de muscade et  $\frac{1}{4}$  de tasse de miel de plus (si vous y mettez de la cannelle). En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre de cidre et du miel, cette combinaison apporte la bonté des pommes fraîches. Parmi les quelques 400 substances ayant été identifiées dans les pommes se trouvent:

- calcium, bêta-carotène, caroténoïdes, chlorophylle, fibre, acide folique, fructose, glucose, glycine, lécithine, lysine, pectine, niacine, sélénium, sorbitol, saccharose, thiamine, tryptophane et zinc.



## Vinaigre fortifié au concombre-céleri

- 1 gros concombre
- 2 tasses de céleri
- 1 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1 tasse d'eau

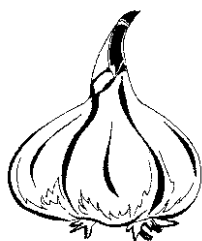
Bon pour assaisonner les légumes cuits à la vapeur, les pommes de terre bouillies ou les pâtes.

Ingrédient facultatif:  $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de sel. En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre, cette combinaison apporte la bonté du concombre et du céleri frais. Parmi les quelques 450 substances ayant été identifiées dans le céleri et les 175 ayant été identifiées dans le concombre se trouvent:

- calcium, bêta-carotène, carotènes, choline, cuivre, coumarine, bêta elemene, glycine, histidine, fer, lysine, riboflavine, tryptophane et tyrosine (céleri).
- bêta-amyrine, calcium, bêta-carotène, fluor, acide folique, fer, lysine, riboflavine, sélénium, bêta sitostérol, thiamine, tryptophane et tyrosine (concombre).

## Vinaigre fortifié à l'ail

- 8 gousses d'ail
- 1 tasse de vinaigre de cidre



Faites cuire au four des gousses d'ail fraîches, entières, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlevez la peau. Mettez la pâte d'ail molle dans un mixer et incorporez le vinaigre de cidre. Ingrédients facultatifs: 1/2 à 1 tasse d'huile, 1/2 à 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à café de sucre, 2 cuillerées à café de moutarde sèche. En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre, cette combinaison apporte la bonté de l'ail frais. Parmi plus de 275 substances ayant été identifiées dans l'ail se trouvent:

- acide ascorbique, calcium, bêta-carotène, cuivre, fibre, glycine, lysine, niacine, riboflavine, sélénium et thiamine.

## Vinaigre fortifié aux framboises

- 1 tasse de framboises
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge

Les framboises peuvent être fraîches ou surgelées, sucrées ou non sucrées. Excellent sur la glace, les pêches, les tranches de melon ou la salade de fruits. En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre, cette combinaison apporte la bonté des framboises rouges. Parmi plus de 100 substances ayant été identifiées dans les framboises rouges se trouvent:

- acide acétique, acide ascorbique, bore, calcium, bêta-carotène, chrome, fibre, acide lactique, pectine, riboflavine, acide salicylique, sélénium, tanin et thiamine.

## Vinaigre fortifié au concombre-oignon

- 1 gros concombre
- 1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1/4 de tasse d'oignon

Pas besoin de peler ni d'enlever les graines d'un concombre bien propre. Ingrédients facultatifs: 1/4 à 1/2 tasse d'huile ou remplacez le vinaigre de vin rouge par du vinaigre de champagne. En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre et les concombres, cette recette apporte la bonté des oignons. Parmi les quelques 350 substances ayant été identifiées dans les oignons se trouvent:

- acide ascorbique, calcium, bêta-carotène, choline, fibre, lysine, niacine, pectine, riboflavine, sélénium et soufre.

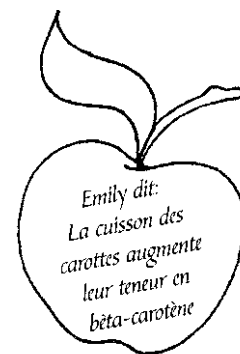
## Vinaigre fortifié aux carottes

- 1 tasse de carottes
- 1/2 tasse de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse d'eau
- 3 à 4 cuillerées à soupe de miel (facultatif)

Utilisez des carottes crues si vous voulez faire une sauce pour trempette, ou cuites pour une sauce plus onctueuse pour garnir des aliments cuits ou pour ajouter aux soupes. En plus de tous les nutriments se trouvant dans le vinaigre, cette recette apporte la bonté des carottes. Parmi plus de 400 substances ayant été identifiées dans les carottes se trouvent:

- acide ascorbique, bore, calcium, acide citrique, cuivre, glycine, lécithine, lysine, niacine, riboflavine, sélénium, thiamine, tryptophane, vitamine B6, vitamine D et vitamine E. En outre, les carottes contiennent des carotènes (alpha, bêta, gamma et epsilon).

Voici d'autres recettes de quelques autres vinaigres fortifiés qui sont bourrés de substances phytochimiques salutaires:



## Vinaigre fortifié aux fraises

- 1 tasse de fraises
- 1/4 de tasse de vinaigre de champagne

C'est un vinaigre pas trop âpre, riche en vitamine C. Ingrédients facultatifs: 1/2 tasse de yaourt ou 2 cuillerées à soupe de miel.



## Vinaigre fortifié au melon d'hiver

- 2 tasses de melon d'hiver
- 1/4 de tasse de vinaigre de champagne
- 1/4 de tasse d'eau

Excellente garniture pour les fruits et les glaces. Ingrédients facultatifs: 1 cuillerée à soupe de miel ou 1/4 de cuillerée à café de gingembre.

## Vinaigre fortifié aux myrtilles

2 tasses de myrtilles  
 $\frac{3}{4}$  de tasse de vinaigre de vin rouge  
 $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau

Utilisez des baies fraîches ou surgelées. Ingrédient facultatif: 2 cuillerées à soupe de miel.

## Vinaigre fortifié au citron

1 citron  
2 cuillerées à soupe de vinaigre de champagne  
 $\frac{1}{2}$  tasse d'eau

Utilisez le citron entier, pulpe et peau. Excellent sur les fruits de mer. Ingrédient facultatif: 1 tasse de chou.



## Vinaigre fortifié au persil

2 tasses de persil frais  
 $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de vin rouge  
 $\frac{1}{2}$  tasse d'eau

Ce vinaigre vert clair accompagne bien les viandes et les légumes cuits à la vapeur.

## Vinaigre fortifié au chou-moutarde

2 tasses de chou, frais ou cuit,  
 $\frac{1}{4}$  de tasse de vinaigre de cidre  
 $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau  
2 cuillerées à soupe de moutarde sèche

C'est une sauce épaisse bien saine qui peut servir de trempette ou de garniture pour les légumes. Ingrédient facultatif: 15 grains de poivre.

## Sauce à la menthe

- 2 tasses de feuilles de menthe fraîches
- 1 tasse de vinaigre de cidre
- 2 cuillerées à soupe de miel

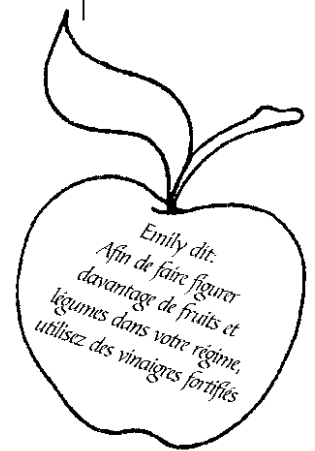
Du vinaigre de malt ou de vin rouge peut être utilisé en remplacement.

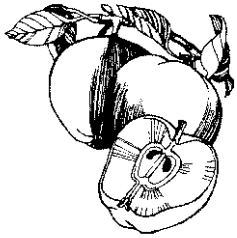
## Etes-vous trop et mal nourri?

Jadis, on pensait qu'une bonne nutrition n'était importante que pour les bébés et les enfants grandissants. A l'heure actuelle, nous nous rendons compte que l'organisme adulte a besoin de quantités adéquates de protéines, de glucides, de vitamines, de minéraux - ainsi que d'une centaine d'oligoéléments - afin de fonctionner correctement et de retarder un vieillissement prématuré. Le meilleur mélange de ces substances, et quelquefois le seul endroit où l'on puisse les trouver, se trouve dans les aliments fournis à l'organisme. Nous savons maintenant que, pour les adultes, les fruits et légumes sont plus importants que jamais!

Pourtant, les diététiciens nous disent qu'il est presque impossible de se procurer tous les nutriments nécessaires à partir des aliments que la plupart des gens mangent. Si le régime ne contient pas assez de légumes verts feuillus, l'organisme peut manquer d'acide folique qui est nécessaire pour nous protéger contre les crises cardiaques et les attaques d'apoplexie. Un manque d'une quantité minuscule d'un oligoélément peut affecter les émotions. Si l'apport de vitamine E, telle qu'on la trouve dans les germes de blé, est insuffisant, le risque de contracter la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer est plus grand. Le sélénium dans les aliments tels que l'ail permet de combattre le cancer, et le bêta-carotène se trouvant dans les cantaloups et les carottes est un antioxydant qui absorbe les radicaux libres qui font vieillir le corps.

Les particules de radicaux libres demeurent après la digestion des aliments. Ces substances riches en oxygène abîment les cellules de l'organisme de la même façon qu'ils font rouiller le fer, pourrir les légumes et rancir l'huile. Les radicaux libres rendent les cellules incapables de fonctionner correctement, ou les tuent même. Les antioxydants tels que les flavonoïdes, les caroténoïdes, la vitamine C et la vitamine E sont des défenses de l'organisme contre les radicaux libres. Ces protecteurs se trouvent dans les fruits et les légumes. J'ai découvert que certaines choses très particulières se passent quand on consomme beaucoup de fruits et de légumes. Les voici:

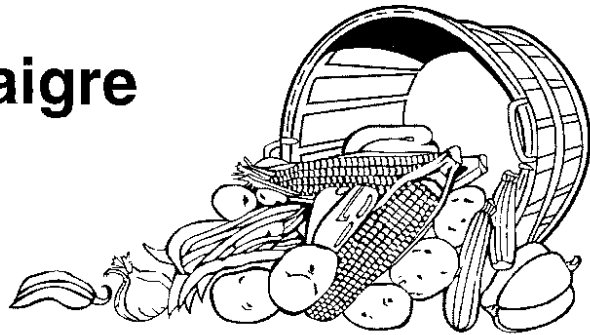




- Une dose journalière de pectine (la quantité se trouvant dans 2 ou 3 pommes) pourrait faire baisser le taux de cholestérol - d'autant que 25%, voire plus.
- Même quand l'alimentation contient plus de graisse que les docteurs ne jugent sain, le fait de consommer davantage de fruits et de légumes peut aider à faire baisser la tension artérielle. Et les bienfaits se font ressentir en un temps aussi court que deux semaines!
- Un apport d'ail dans l'alimentation peut réduire la probabilité de contracter une infection. Il combat 17 genres différents de champignons.
- Manger beaucoup d'ail et d'oignon a été associé à une cholestérolémie plus basse.
- Les caroténoïdes se trouvant dans les tomates ont un pouvoir antioxydant deux fois plus puissant que le bêta-carotène!

# Le régime au vinaigre

**Le régime au vinaigre peut-il  
apporter une nouvelle santé  
dans votre vie?**



**Très probablement!**

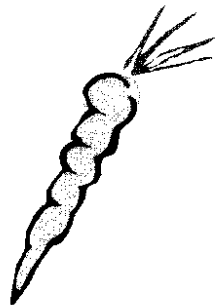
Manger mieux grâce au régime au vinaigre concerne beaucoup plus que le vinaigre! C'est toute une façon de vivre mieux et de vous sentir mieux. Et le mieux de tout, c'est que vous pouvez commencer dès aujourd'hui. Manger mieux et se sentir mieux est aussi simple que remplir votre assiette! Nous n'aurez plus jamais à compter les calories, peser les aliments ou vous bagarrer avec des mesures. Le régime au vinaigre est aussi facile à suivre que remplir votre assiette, aussi agréable que manger vos aliments favoris, et aussi bon pour vous que le soleil le matin!

Mon régime au vinaigre réunit ce que nous avons toujours su instinctivement sur l'alimentation et le meilleur des conseils que j'ai découverts dans la recherche biochimique actuelle. Il s'agit de bons aliments pour un corps sain sans:

- s'embrouiller dans le compte des calories.
- règles compliquées.
- restrictions déprimantes.
- aliments à la mode.
- compléments alimentaires chers.

Il y a cinquante ans, nos grands-mères disaient "Mange tes fruits et tes légumes." Il y a vingt-cinq ans, nos mères disaient "Mange tes fruits et tes légumes." Aujourd'hui, le meilleur de la recherche scientifique confirme leur sagesse. Une bonne santé ne vient que si l'on mange des fruits et des légumes!

Les fruits et les légumes sont au centre d'une alimentation saine. Et, beaucoup croient qu'un tonique quotidien au vinaigre est aussi une bonne idée! Le vinaigre est un élément bâtisseur essentiel pour l'organisme. Il peut également aider l'organisme à absorber le calcium dont ce dernier a besoin afin d'éviter l'ostéoporose car le calcium a besoin d'acide gastrique afin d'être bien absorbé. Cependant, un grand nombre de personnes ayant désespérément besoin de calcium, celles de plus de 60 ans, ont peu d'acide gastrique naturel.





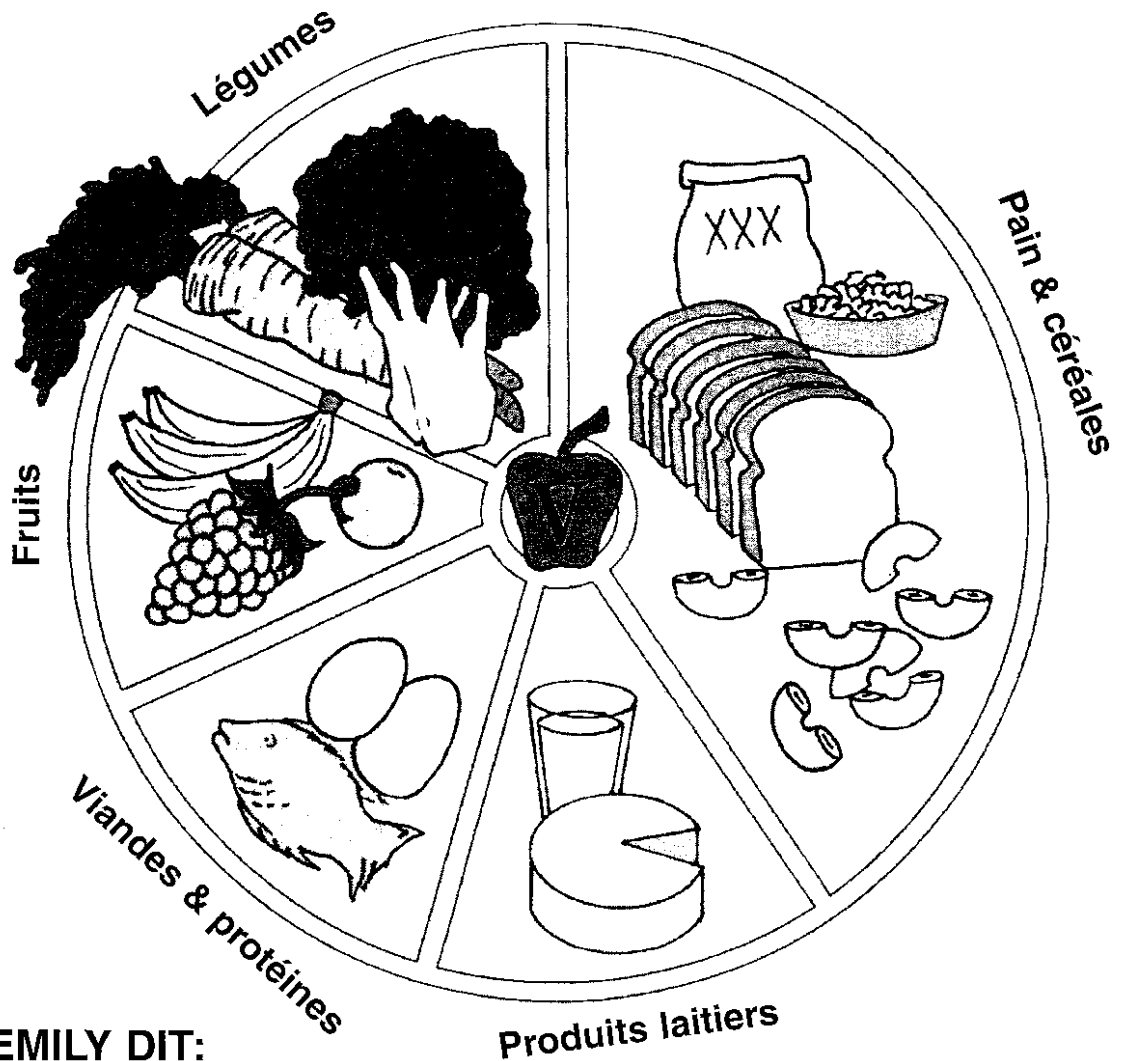
## Le régime au vinaigre d'Emily



Sucreries



Huiles



### EMILY DIT:

Utilisez l'assiette-guide ci-dessus afin de consommer les aliments en bonnes proportions. Chaque repas et chaque en-cas devraient contenir quelque chose de chacun des groupes alimentaires.

- Servez-vous d'édulcorant avec modération, surtout les sucres raffinés.
- Servez-vous d'huile avec modération, surtout les graisses saturées.
- Les produits laitiers sont particulièrement importants car ils apportent le calcium nécessaire à des os sains.

## Le régime au vinaigre

Traditionnellement, on prend le vinaigre et le miel dans un plein verre d'eau, une demi-heure avant les deux repas les plus importants de la journée. (Voir le chapitre I.) Pris de cette façon, ils permettent de maîtriser l'appétit, ils facilitent la digestion et procurent une quantité infinitésimale d'un nombre spectaculaire de nutriments. (Si vous prenez quotidiennement un tonique au vinaigre, buvez-le avec une paille afin de protéger l'émail dentaire.)

Le secret du régime au vinaigre réside dans les proportions!! Chaque fois que vous mangez, utilisez le dessin à la page précédente. Il vous indique les proportions de chaque groupe alimentaire à consommer à chaque repas. Il est essentiel d'utiliser ces proportions chaque fois que vous mangez! Chaque jour, il vous faut inclure dans votre alimentation des aliments de chacun des cinq groupes alimentaires:

- Les céréales & le pain, dont: riz, pommes de terre, pâtes, haricots, produits boulangers.
- Les légumes, dont: brocoli, courge, haricots verts, maïs, tomates.
- Les fruits, dont: oranges, bananes, raisin, poires, baies, melon.
- Les protéines, dont: viande, poisson, beurre d'arachide, haricots.
- Les produits laitiers, dont: lait, yaourt, fromage blanc, babeurre.

Si vous faites un gros repas où figure une grande quantité d'aliments du groupe céréales et pain, il vous faut alors y faire également figurer une grande quantité d'aliments de tous les autres groupes. De cette façon, les aliments que vous mangez restent en proportion adéquate. Si vous vous resserved, vous devez vous resservir un peu de chaque groupe alimentaire, dans les proportions indiquées. Si vous mangez seulement un en-cas, servez-vous modérément de chacun des groupes.

Aux aliments ci-dessus, vous pouvez ajouter avec modération des matières grasses et des édulcorants, et boire six à huit verres d'eau par jour. Pour maintenir un poids moyen et obtenir les nutriments dont votre corps a besoin chaque jour, vous avez besoin de:

- 6 à 11 portions de pain & céréales
- 3 à 5 portions de légumes
- 2 à 4 portions de fruits
- 2 à 3 portions de protéines
- 2 à 3 portions de produits laitiers
- Quelques gouttes d'huile ou de matières grasses
- Un peu de sucre ou de douceurs



## Exemples de repas

### Petit déjeuner:

Pain et céréales

Légumes

Fruits

Protéines

Produits laitiers

baguet

tomate

melon

beurre d'arachide

yaourt

### Repas principal:

Pain et céréales

Légumes

Fruits

Protéines

Produits laitiers

pâtes et un petit pain

haricots verts et bettes

orange

poisson

lait écrémé

### Repas léger:

Pain et céréales

Légumes

Fruits

Protéines

Produits laitiers

riz

brocoli et carottes

raisin

poulet

lait écrémé

### En-cas:

Pain et céréales

Légumes

Fruits

Protéines & produits laitiers

biscuits secs

concombre

cerises

fromage blanc



Assurez-vous que la quantité d'aliments de chaque groupe alimentaires rentre dans l'espace qui lui est alloué. Chaque portion doit aller parfaitement dans son coin sur l'assiette-guide. Si la quantité totale d'aliments est plus que ce que vous voulez, ajustez la taille des portions plutôt que de vous permettre de sauter un groupe alimentaire entier.

Par exemple, si l'assiettée du petit déjeuner est plus grosse que vous voulez, servez-vous  $\frac{1}{2}$  baguel, deux tomates cerises, une petite tranche de melon, une cuillerée à café de beurre d'arachide et  $\frac{1}{4}$  de tasse de yaourt. Si vous voulez un petit déjeuner copieux, servez-vous un baguel entier, une grosse tomate,  $\frac{1}{2}$  melon, une cuillerée à soupe de beurre d'arachide et une tasse de yaourt.

Il arrive parfois qu'un groupe empiète sur un autre. Quand ceci se produit, compensez au prochain repas. Par exemple, si un morceau de poisson empiète sur un autre groupe lors d'un repas, vous pouvez sauter le groupe protéines lors du prochain repas et remplir cette portion de l'assiette à l'aide de légumes ou de fruits supplémentaires. Et n'oubliez pas que de nombreuses variétés de haricots peuvent faire double emploi car ils sont une bonne source de protéines.

Maintenez la consommation de matières grasses et d'huile à un minimum; enlevez le gras des viandes et évitez les fritures. Limitez la consommation de sucre et de sucreries en les remplaçant par des fruits.

Les vinaigres fortifiés peuvent vous permettre d'augmenter l'apport en nutriments de légumes et de fruits. C'est aussi un bon moyen de consommer vos portions quotidiennes de vinaigre. Par exemple, dans le repas principal, servez le poisson garni de vinaigre fortifié au citron ou à l'ail. Dans l'exemple de l'en-cas, du vinaigre fortifié aux pommes est un moyen de rendre le fromage blanc plus alléchant, plus savoureux et plus riche en nutriments.



## Les couleurs ont de l'importance

Une bonne nourriture se présente sous toutes les couleurs saines de l'arc-en-ciel. Regardez toujours votre assiettée et vérifiez qu'elle contienne une grande variété de couleurs. Si elle est principalement blanche, passée et incolore, vos aliments sont probablement trop cuits et manquent de nutriments. Votre alimentation devrait être un joyeux mélange de couleurs. Assurez une variété de couleurs à chaque repas, tous les jours. Faites-y figurer des aliments rouges, oranges, jaunes, pourpres et verts parce que:

- Les aliments rouges peuvent contenir du lycopène qui combat le cancer; d'autres contiennent du bêta-cyanine qui lutte contre les bactéries. Parmi les aliments rouges se trouvent: radis, tomates, fraises, cerises, framboises, raisin, poivrons, haricots, pastèque; canneberges, bette et pommes.

- Les aliments oranges peuvent contenir du bêta-carotène qui diminue les risques de cancer. Parmi les aliments oranges se trouvent: courge, carotte, oranges, citrouille, patates douces, melon, papaye et abricot.
- Les aliments jaunes peuvent contenir de la lutéine qui permet de protéger la vue en luttant contre la maculopathie. D'autres contiennent de l'anthoxanthine, un antioxydant, ou une substance anti-inflammatoire, antibactérienne et antivirale appelé quercétine. Parmi les aliments jaunes se trouvent: framboises, cerises, poivrons, pamplemousse, courge, citron, maïs, haricots, banane, ananas et pommes.
- Les aliments pourpres peuvent contenir de l'anthocyanine, une substance phytochimique qui attaque les radicaux libres et qui dilate également les vaisseaux sanguins, réduisant ainsi le risque d'attaque d'apoplexie et de crise cardiaque. Parmi les aliments pourpres se trouvent: aubergine, chou rouge, mûres sauvages, framboises, raisin, myrtilles, cerises et prunes.
- Les aliments verts peuvent contenir des indoles qui inhibent certaines substances chimiques provoquant le cancer. Parmi les aliments verts se trouvent: brocoli, choux de Bruxelles, kiwi, raisin, poivrons, épinards, haricots, pommes, asperges, céleri, chou, gombo et concombre.

## **Intensifiez l'effet salutaire du régime au vinaigre!**

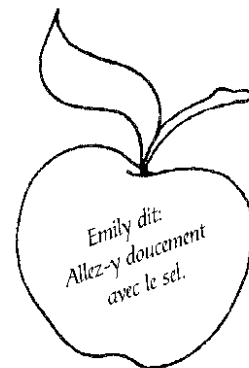
Vous pouvez intensifier les bienfaits de mon régime au vinaigre en buvant six à huit verres d'eau chaque jour et en limitant la consommation de café à une ou deux tasses. Prenez 10 minutes de "mini vacances" pour rompre la routine journalière et pour vous redonner de l'énergie. Sortez prendre l'air. Déplacez-vous un peu, laissez votre esprit gambberger. Ne sautez jamais de repas. Faites plusieurs petits repas au lieu d'un ou deux grands qui peuvent vous rendre paresseux et ballonné. Choisissez une nouvelle routine, changez la façon dont vous faites les choses pendant la journée.

Apprenez à vous récompenser d'une façon qui ne fasse pas appel à la nourriture. Faites-vous faire un massage au lieu d'aller dîner dans un restaurant à la mode. Vous vous sentirez mieux, plus longtemps. Faites des exercices respiratoires au lieu de manger une poignée de biscuits. Déplacez-vous davantage afin d'améliorer la circulation. Portez des vêtements de couleurs vives, souples et douilletts. Asseyez-vous dehors au soleil quand il fait beau, ou à la fenêtre si le temps est mauvais. Mais, le plus important de tout est de commencer à le faire tout de suite! Ayez le sourire aux lèvres, pensez à quelque chose d'agréable, et jurez-vous de commencer à manger pour la santé dès la prochaine bouchée en suivant le régime au vinaigre!

## Le vinaigre en fait même davantage

Un des plus gros travaux que le vinaigre fait dans le corps humain est d'encourager la croissance de bactéries salutaires. Celles-ci sont nécessaires pour éloigner les microbes. Par exemple, les intestins d'un être humain contiennent des millions de bonnes bactéries (telles que le *Lactobacillus bifidus*) qui maintiennent le tube gastro-intestinal sain et sans maladie. Les bactéries utiles dans les intestins remplissent également les rôles suivants:

- Elles soutiennent le système immunitaire.
- Elles facilitent la digestion
- Elles permettent l'élaboration de certaines vitamines.
- Elles maintiennent l'acidité des intestins.
- Elles découragent les maladies provoquées par les bactéries *Escherichia coli* et *Clostridium*.

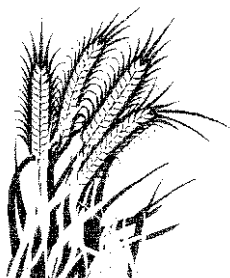
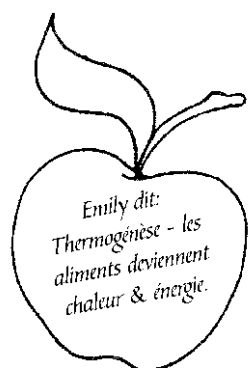


Les fruits et les légumes renferment une mine de flavonoïdes, de vitamines P et de caroténoïdes. Ce sont des antioxydants merveilleux ayant le pouvoir de neutraliser les radicaux libres qui vieillissent le corps. Parmi les centaines de flavonoïdes se trouvant dans les plantes, plus de 60 genres (tels que le bêta-carotène) ont été découverts dans les aliments que nous mangeons. Par exemple, vous pouvez vous procurer votre dose quotidienne de bêta-carotène à l'aide d'un demi-melon ou d'une demi-carotte. Le melon contient la même quantité de vitamine C que deux petites oranges.

## Le cholestérol

Presque toutes les cellules de l'organisme contiennent du cholestérol. L'organisme en fabrique un peu, et on en trouve dans tous les aliments provenant du monde animal. La viande, le poisson, la volaille, les oeufs et les produits laitiers en contiennent tous. Un peu de cholestérol est essentiel. L'organisme s'en sert pour construire de nouvelles cellules, pour fabriquer des hormones et pour faciliter la digestion. Trop de cholestérol contribue à obturer les artères et abîme le cœur.

Les légumes, qui ne contiennent pas de cholestérol, sont un moyen très sain de se procurer des protéines. De même, les poissons d'eaux froides permettent de faire baisser le taux de cholestérol. Ils procurent à l'organisme de l'oméga-3, un acide gras qui fait baisser le cholestérol. (C'est probablement à cause de la façon dont les acides gras oméga-3 agissent sur l'agrégation des plaquettes et le métabolisme des lipides.)



## Les fibres alimentaires

Les fruits et légumes nous procurent des fibres. Les fibres facilitent la digestion, absorbent le cholestérol et diluent les toxines qui provoquent le cancer. Parmi les aliments contenant des fibres solubles se trouvent: seigle, avoine, légumineuses et fruits, tels que les pommes. Parmi les aliments contenant des fibres insolubles se trouvent: blé complet, son et la plupart des fruits et légumes.

## Les glucides

De fortes doses de sucre rendent les cellules moins aptes à lutter contre les maladies. Les glucides complexes se trouvant dans les fruits et les légumes séjournent plus longtemps dans l'appareil digestif et passent dans la circulation sanguine plus lentement que les sucres raffinés. Cette digestion lente, régulière, maintient les nutriments essentiels dans la circulation du sang. Ils baignent les cellules dans des antioxydants curatifs pendant de longues périodes. Une cellule qui baigne dans des nutriments pourra se guérir beaucoup plus facilement.

Un régime allégé en sucre et en cholestérol peut être utile pour combattre les infections. Manger suffisamment de protéines est également utile. Le risque de maintes maladies chroniques dans la vieillesse est augmenté par les mauvaises habitudes alimentaires prises dans la jeunesse. En outre, une mauvaise nutrition prolonge le temps nécessaire à recouvrer des maladies.

## Thermogénèse - Un mot qu'il vous faut connaître

La thermogénèse est le processus par lequel l'organisme transforme les aliments en énergie. Cette énergie est utilisée pour réchauffer le corps, faire fonctionner les muscles et faire fonctionner le cerveau. Une partie de cette énergie est utilisée pour réparer et remplacer les tissus usés. Quand vous mangez, pensez à quel genre de nutriments un aliment particulier procure à votre organisme. Si c'est un aliment très gras, il risque de fournir plus d'énergie que l'organisme ne puisse dépenser, sans apporter les vitamines et les minéraux dont il a besoin pour réparer les blessures. Par conséquent, la graisse reste dans l'organisme.

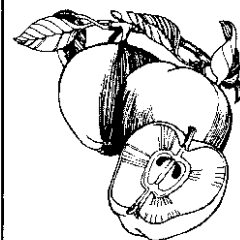
## Les mythes alimentaires

- Il n'y a pas de calories dans le fromage blanc.
- Des marinades et du lait au même repas vous rendent malade.
- Les gressins ont très peu de calories.
- Les oeufs foncés sont meilleurs que les oeufs clairs,
- La glace est le secret pour mincir.
- Les aliments chauds sont plus sains que les aliments froids.



Une bonne santé et un air jeune vont main en main avec un bon régime. On dit que le vrai âge du corps dépend davantage de la santé de son système immunitaire que du calendrier. Je crois que des aliments nutritifs et de l'exercice modéré sont la meilleure façon de fortifier le système immunitaire, d'avoir une mine rayonnant de santé et un pas guilleret. Vous pouvez améliorer votre apparence en fournissant à votre corps tout ce dont il a besoin. Ceci signifie manger une grande variété d'aliments.

Promettez-vous de commencez dès aujourd'hui à faire de meilleurs choix.



## Est-ce que le régime au vinaigre est fait pour vous?

Consultez votre docteur avant d'apporter un changement quelconque à votre régime habituel. Les suggestions offertes dans Le Régime au vinaigre conviennent peut-être aux adultes en bonne santé, mais elles ne sont pas destinées aux enfants ni aux personnes âgées fragiles, ni à celles prenant des médicaments ou ayant des troubles de santé chroniques, sans l'approbation d'un membre de la profession médicale!

## Les merveilles du vinaigre - Ce qu'en disent les autres

*C'est plutôt embarrassant, mais enfin, voici mon histoire.*

*Je m'appelle Sarah Pierce. J'ai 58 ans, et au cours des ans, je me suis toujours imaginée être assez jolie.*

*En particulier quand notre deuxième fille s'est mariée. Je considérais vraiment que la mère de la mariée était vachement bien.*

*Ça c'est jusqu'à ce que les photos du mariage arrivent. Je n'arrivais tout simplement pas à y croire.*



*Me voici, sans aucun doute corpulente, pas maigre et svelte comme je le pensais. Malheureusement l'appareil-photo ne ment pas.*

*Depuis, j'ai entendu parler du régime au vinaigre d'Emily Thacker et j'ai décidé de le mettre à l'essai. Ce qui m'a le plus surpris a été la quantité que je pouvais manger et pourtant je perdais les kilos et les centimètres. C'était comme si avec le régime au vinaigre je devenais mince, de plus en plus mince. J'ai juste pensé que vous devriez le savoir.*

Sincères salutations,

Sarah Pierce

*Maintenant, je ne suis plus embarrassée de me montrer en maillot de bain.*

**\* Ces témoignages sont atypiques. Ils peuvent ne pas refléter vos résultats personnels. Il se peut que vous mincissiez plus ou moins.**

# Mincir au moyen du vinaigre

**Est-ce que le vinaigre peut faire fondre les kilos et les centimètres?** Les docteurs nous disent que lorsqu'on consomme une quantité restreinte de calories afin de mincir, 95% des régimes échouent! Un régime draconien, imposant une grosse réduction de calories, fait du mal à l'organisme et est un processus anormal. Quand vous avez faim, la chose naturelle à faire est de manger! Un régime amincissant sévère peut affecter le système immunitaire, le rendre incapable de faire un bon travail à combattre les maladies. Les gens qui mettent toute une vie à prendre graduellement du poids ne devraient pas s'attendre à tout le perdre du jour au lendemain.



**Pouvez-vous donc vraiment utiliser mon régime au vinaigre pour faire fondre la graisse?**

**OUI!**

Il y a moyen de manger tous les aliments dont vous avez besoin pour vous sentir rassasié et de créer le corps plus svelte que vous avez toujours voulu! Si la perte de poids vous donne les traits tirés et une mine malade, vous êtes en train de mincir trop vite. La perte de poids est un processus très complexe. Vous pouvez remporter la bataille contre les kilos excédentaires, mais il est important de ne pas perdre d'importants nutriments en même temps que le poids.

Quel est le meilleur de tous les régimes? Celui qui vous réussit - le régime au vinaigre! Il peut vous aider à vie à ne plus reprendre les kilos superflus. La perte de poids lente et régulière qu'il engendre signifie que vous n'aurez jamais plus besoin de "suivre un régime". Vous serez plus content de vous-même et vous aurez davantage d'énergie dès le début. C'est une façon de vivre, un plan pour une vie plus saine!

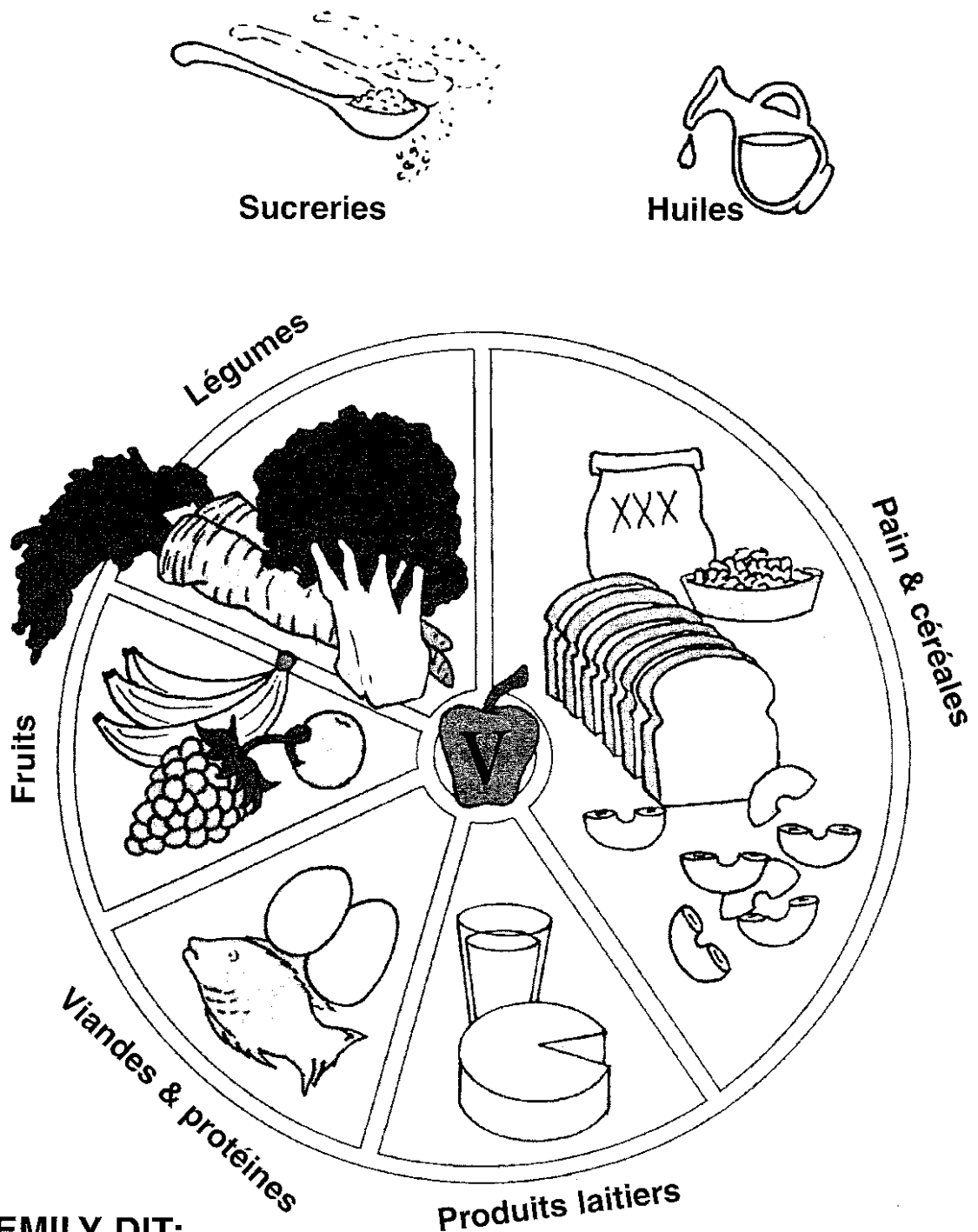
**Comment être plus mince, avoir l'air plus jeune  
et se sentir plus vigoureux!**

Se priver de nourriture, avoir faim constamment ou même avoir à compter des calories ne sont pas des façons de créer un nouveau corps sain. Pour commencer à utiliser le régime au vinaigre pour vous aider à mincir, revoyez l'utilisation du vinaigre et du miel aux chapitres I, II et III. Suivez mon régime au vinaigre à chaque repas et chaque fois que vous mangez un en-cas.



*Emily dit: Embonpoint?  
Le vinaigre vous aide  
à perdre ces kilos  
de trop.*

# Le régime amincissant au vinaigre d'Emily



## EMILY DIT:

Utilisez l'assiette-guide ci-dessus afin de consommer les aliments en bonnes proportions. Chaque repas et chaque en-cas devraient contenir quelque chose de chacun des groupes alimentaires.

- Servez-vous d'édulcorant avec modération, surtout les sucres raffinés.
- Servez-vous d'huile avec modération, surtout les graisses saturées.
- Les produits laitiers allégés sont particulièrement importants car ils apportent le calcium nécessaire à des os sains.

**Le secret de la perte du poids grâce au régime au vinaigre réside dans les proportions!!** Chaque fois que vous mangez, utilisez le dessin à la page précédente. Il vous indique les proportions de chaque groupe alimentaire à consommer à chaque repas. Il est essentiel d'utiliser ces proportions chaque fois que vous mangez! Et, comme pour le régime au vinaigre normal, chaque jour, il vous faut inclure dans votre alimentation des aliments de chacun des cinq groupes alimentaires:

- Les céréales & le pain, dont: riz, pommes de terre, pâtes, haricots, produits boulangers.
- Les légumes, dont: brocoli, courge, haricots verts, maïs, tomates.
- Les fruits, dont: oranges, bananes, raisin, poires, baies, melon.
- Les protéines, dont: viande, poisson, beurre d'arachide, haricots.
- Les produits laitiers, dont: lait, yaourt, fromage blanc, babeurre.

Résistez à la tentation d'empiler d'énormes quantités d'aliments à la fois dans votre assiette. Si vous avez très faim, servez-vous dans une assiette de taille moyenne, utilisant les proportions indiquées sur l'assiette-guide du régime amincissant au vinaigre. Puis attendez quelques minutes avant de décider si vous avez vraiment encore faim. Si oui, resservez-vous, en prenant soin de sélectionner des aliments de chacun des groupes alimentaires et dans les proportions indiquées.

Aux aliments ci-dessus, vous pouvez ajouter avec modération des matières grasses et des édulcorants, et boire au moins huit verres d'eau par jour. Même si vous êtes déterminé à mincir aussi rapidement que possible, chaque jour, votre organisme a besoin d'au moins:

- 4 à 6 portions de pain et de céréales
- 3 à 4 portions de légumes
- 3 à 4 portions de fruits
- 2 à 3 portions de protéines
- 2 à 3 portions de produits laitiers
- Quelques gouttes d'huile ou de matières grasses
- Une pincée d'édulcorant

Chaque jour, vous avez besoin de manger au moins le nombre de portions de chaque groupe alimentaire inscrit ci-dessus. Moins d'aliments que ça et vous risquez une carence. Selon les aliments que vous choisissez et selon les matières grasses et les édulcorants que vous ajoutez, ce régime devrait vous fournir entre 1200 et 1600 calories.

## **Ne mangez pas moins sans être suivi par un médecin!**

Limiter les matières grasses est le moyen le plus simple de contrôler le poids. En prime, vous diminuerez le risque d'attaque d'apoplexie, d'hypertension artérielle et de diabète. Votre objectif, pour réussir une perte de poids durable, est de commencer votre régime au vinaigre en maintenant le nombre de calories que vous mangez chaque jour environ le même que ce que vous consommez maintenant. Il suffit de remplacer les calories venant des matières grasses par des calories venant de fruits et légumes et de commencer à faire davantage d'exercice.



## Exemples de repas

### Petit déjeuner:

pain et céréales  
légumes  
fruits  
protéines  
produits laitiers

blé soufflé  
tomate  
melon  
tranche de blanc de dinde  
lait écrémé

### Repas principal:

pain et céréales  
légumes  
fruits  
protéines  
produits laitiers

patate douce  
haricots verts, bettes, salade,  
orange, kiwi,  
poisson  
lait écrémé

### Repas léger:

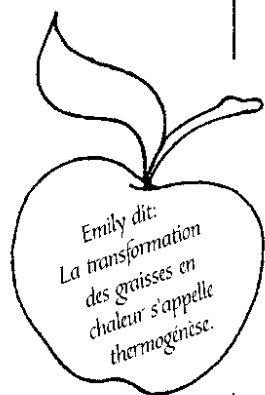
pain et céréales  
légumes  
fruits  
protéines  
produits laitiers

riz  
brocoli, carottes,  
raisin, pomme,  
poulet  
yaourt

### En-cas:

pain et céréales  
légumes  
fruits  
protéines & produits laitiers

biscuits secs  
concombre, céleri,  
cerises, pamplemousse,  
fromage blanc



Assurez-vous que la taille de chaque portion tienne dans l'espace approprié sur l'assiette-guide. Comparé à mon régime au vinaigre standard, le régime amincissant au vinaigre vous permet des portions de pain et céréales légèrement plus petites et des portions de légumes et de fruits légèrement plus grandes. Les portions de protéines et de produits laitiers sont exactement les mêmes. Si ce régime paraît offrir plus d'aliments que vous ne voulez, ajustez la taille des portions plutôt que de sauter un groupe alimentaire entier.

Par exemple, si l'assiettée du petit déjeuner est plus grosse que vous le voulez, servez-vous  $\frac{1}{2}$  tasse de céréales, deux tomates cerises, une petite tranche de melon, un très petit morceau de dinde et un verre de lait écrémé. Si vous avez très faim, servez-vous une pleine tasse de céréales, une grosse tomate,  $\frac{1}{2}$  melon, une petite tranche de dinde et buvez un plein verre de lait écrémé.

Si un groupe empiète sur un autre, compensez au prochain repas. Par exemple, si un morceau de poisson empiète sur le segment d'un autre groupe lors d'un repas, vous pouvez sauter le groupe protéines lors du prochain repas et remplir cette portion de l'assiette de légumes ou de fruits supplémentaires.

## Mincissez grâce au vinaigre

Comme vous pouvez le voir, le régime amincissant au vinaigre est très semblable au régime au vinaigre standard. Et c'est ça la magie de ce régime! Vous mincissez en mangeant davantage de légumes et de fruits et en multipliant vos déplacements. Ceci en fait une arme étonnante - voire fondamentale - contre la graisse!

En mangeant de très petites quantités de matières grasses et d'huile, vous protégerez la santé de votre cœur et de vos artères, et vous mincirez. Limitez également la consommation de sucre et de sucreries. Utilisez des vinaigres fortifiés pour augmenter la quantité de nutriments venant de légumes et de fruits, et au lieu de boire le vinaigre dans de l'eau.

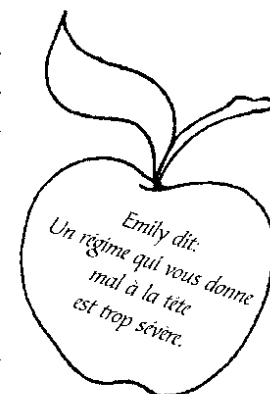
Par exemple, dans l'exemple de petit déjeuner, le melon est délicieux garni de vinaigre fortifié aux framboises. Dans l'exemple de repas léger, le vinaigre fortifié aux carottes peut être servi sur le brocoli. Ou, une cuillerée chaude de vinaigre fortifié à l'ail sur le brocoli et les carottes.

Plusieurs fois par semaine utilisez des légumineuses, telles que les haricots, à la place de protéines de source animale. De nombreuses variétés de haricots peuvent faire double emploi dans la nutrition car ce sont de bonnes sources de protéines. Vous éliminerez ainsi les matières grasses remplies de cholestérol et pourrez manger des portions beaucoup plus grandes pour le même nombre de calories. En outre, les haricots rassasient beaucoup plus longtemps que d'autres aliments. Pour vous servir de protéines de source végétale (telles que les haricots), utilisez le diagramme de l'assiette et remplissez le segment pain et céréales ainsi que le segment protéines.

## La thermogénèse - un concept pour mincir

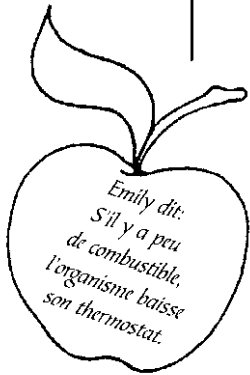
L'organisme voit les aliments en tant que combustible. Son premier instinct est donc de les transformer en énergie. Une partie de cette énergie est utilisée pour faire fonctionner les muscles et le cerveau. Une grande partie de l'énergie est utilisée pour réchauffer le corps et une minuscule partie est utilisée pour remplacer les cellules usées ou endommagées. C'est seulement après avoir fait tout ça que l'organisme fait de la graisse.

S'il y a une réduction soudaine dans la quantité d'aliments que l'organisme reçoit, il est pris de panique et pense que la famine a commencé. Pour éviter de mourir de cette famine, toutes les calories disponibles sont transformées en graisse. Et, ce qu'il y a de pire, c'est que l'organisme transmet d'urgence des signaux de faim à son centre de contrôle de l'appétit.



Il est donc peu étonnant que de nombreux docteurs nous disent que presque tout le poids perdu lors de régimes classiques basés sur la réduction de calories est bien vite repris! La meilleure façon de commencer un régime amincissant est de faire baisser la teneur totale en graisse du corps et d'augmenter la masse maigre du corps, en maintenant le poids réel stable. Les muscles dépensent plus de calories pour se maintenir, même au repos. Ceci signifie que l'organisme utilise plus de calories, le poids est donc réduit graduellement, même si la quantité d'aliments consommés reste constante.

Cette perte de poids thermogène se produit parce que les muscles ont un métabolisme plus rapide que la graisse. Et, à volume égal, les muscles pèsent plus que la graisse. Ainsi, pour le même poids total, plus de muscles signifie un corps plus svelte. En outre, un meilleur tonus musculaire vous permettra d'avoir un abdomen plus ferme et des muscles dorsaux plus robustes qui vous feront paraître plus mince. Au fur et à mesure que de plus en plus de graisse est remplacée par des muscles, le métabolisme est accéléré et demande davantage de calories, c'est ainsi que l'organisme commence à dépenser ses réserves de graisse.



La deuxième partie de la perte de poids thermogène est basée sur le fait que l'organisme utilise la plupart des calories pour produire de la chaleur. Celles qui restent servent à réparer les parties usées et permettent aux muscles de fonctionner. C'est seulement après tout ça que la graisse est produite. Si le cycle est interrompu n'importe où, il n'y aura pas de graisse à mettre en réserve.

La thermogénèse, qui transforme les aliments en chaleur, peut être intensifiée par le bon choix d'aliments. On commence à la sentir quand on fait un gros repas et que le corps devient chaud alors qu'il transforme les aliments. Certains aliments y contribuent plus longtemps et mieux que d'autres. Ils encouragent l'organisme à dépenser les calories plus rapidement en accélérant le métabolisme. En faisant figurer ces aliments dans votre régime et en étant moins sédentaire, vous mincirez sans réduire le nombre total de calories dans le régime. Des vinaigres fortifiés, sains et exempts de graisse (ainsi que tous les aliments) amorcent le processus de thermogénèse en votre faveur.

Si vous diminuez soudainement votre consommation de calories, l'organisme ralentit son métabolisme. Les aliments sont emmagasinés sous forme de graisse au lieu d'être transformés en énergie. Quand le métabolisme est rapide, davantage d'aliments sont dépensés et moins sont disponibles pour faire de la graisse. (Quand le métabolisme est très lent, il est presque impossible de mincir, même en suivant un régime hypocalorique draconien.) Le froid, les aliments et l'exercice accélèrent la thermogénèse. Augmenter le nombre de calories que l'organisme dépense est une façon sûre, sans danger et durable de mincir.

**Le froid.** Quand le corps a froid, il doit travailler plus dur et dépenser davantage de calories pour se maintenir chaud. C'est pourquoi je crois que refroidir le corps permet d'accélérer le métabolisme. Par exemple, toujours porter un pull-over épais risque de permettre au corps de rester gros en réduisant la quantité de calories qu'il doit dépenser pour se maintenir chaud.

**L'exercice.** L'exercice accélère la métabolisation de la graisse. Cette dépense de calories continue plusieurs heures après que la séance d'exercice soit terminée. Pour cette raison, je suggère d'étaler les séances d'exercice sur toute une journée, plutôt que de se limiter à une seule séance. Pour mettre ceci en pratique, commencez à vous mouvoir tôt le matin. Réveillez votre corps et commencez à dépenser des calories aussitôt que possible. Continuez par de courtes et fréquentes périodes d'exercice.

**Les aliments.** Certains aliments, tels que les piments, accélèrent le métabolisme. Ils permettent de dépenser plus de calories qu'ils ne contiennent parce qu'ils stimulent l'organisme. Les agents thermogènes tels que les piments forts et le chile en poudre, contiennent également beaucoup de vitamines C et E, de carotènes et d'antioxydants. Ils contiennent même des substances capables de lutter contre certaines bactéries qui provoquent la diarrhée. Le fenouil est un autre bon aliment de "régime". Le fenouil peut être très utile dans un régime amincissant parce qu'il stimule et donne du tonus à l'appareil gastro-intestinal et diminue la quantité de gaz qui peut être produite par un régime riche en légumes et en fruits.

## Mon secret pour mincir

Le vrai secret pour perdre ces kilos et ces centimètres de trop est de permettre à l'organisme d'augmenter la quantité de combustible qu'il brûle sans le faire paniquer, afin qu'il ne passe pas en mode anti-famine. Pour y arriver, il a besoin d'une quantité raisonnable d'un grand nombre d'aliments variés et une quantité adéquate d'exercice. Il n'est pas nécessaire que l'exercice soit ardu. Je pense que la marche est un des meilleurs moyens de faire de l'exercice. Si vous commencez par compter vos nutriments, vous n'aurez pas besoin de vous occuper des calories, elles prendront soin d'elles-mêmes toutes seules. Et, quand vous mangez sainement et faites un peu d'exercice, votre poids a tendance à prendre soin de lui-même!

## Le danger posé par la réduction des calories

Les régimes hypocaloriques provoquent généralement la perte de tissus musculaires importants ainsi que de graisse. La proportion peut être considérable. Chez de nombreuses personnes, la moitié de leur perte de poids est musculaire ou osseuse. Seulement la moitié consiste en graisse superflue. Même avec de l'exercice intensif, s'il y a restriction de calories, généralement, au moins un quart du poids perdu provient de la masse maigre du corps.

Il est important de manger des protéines, car c'est une partie importante du système qui dit à votre corps quand s'arrêter de manger. Certains régimes déforment la valeur des protéines en encourageant la personne au régime à en manger des quantités énormes. Ces régimes font rapidement perdre beaucoup d'eau à l'organisme. Ceci peut alors ressembler à une perte de poids soudaine. Un excès de protéines peut augmenter la quantité de précieux calcium perdue dans le tube urinaire et a été associé à une plus grande fréquence de fractures des os.





La façon la plus saine de consommer des protéines est en proportion adéquate à d'autres aliments. Le segment protéines dans le diagramme de mon régime au vinaigre indique la proportion de protéines que le Ministère de l'Agriculture des Etats-Unis recommande dans sa pyramide alimentaire guide.

## **L'eau élimine les kilos**

L'eau est particulièrement importante quand on mincit. Buvez-en au moins huit verres pleins par jour. Le café, le thé et les boissons au cola ne font pas partie de ce compte. Un supplément d'eau permet à l'organisme d'éliminer les toxines. Ça vous encourage également à manger moins. Pour plus de variété, ajoutez à l'eau un zeste de lime, un quartier de citron, une goutte de vanille ou un soupçon de vinaigre aromatisé aux herbes. Quand vous pensez avoir vraiment faim, boire un verre d'eau et attendre quelques minutes peut aider. Vous réaliserez peut-être qu'après tout vous n'avez pas si faim que ça!

## **Le vinaigre est essentiel**

Le vinaigre, en tant qu'acide acétique, est utilisé par l'organisme dans le processus par lequel il métabolise les glucides et les lipides. Il est naturellement présent dans la plupart des tissus végétaux et animaux. Même l'organisme humain en fabrique. Le vinaigre joue aussi un rôle dans la façon dont l'organisme emmagasine la graisse. Quand le vinaigre entre dans la circulation sanguine, il est transporté dans les reins et dans les muscles. Là, soit il devient énergie, soit il est utilisé pour l'élaboration des tissus car il joue un rôle dans la fabrication des acides aminés essentiels. Il facilite même le processus de formation des globules rouges qui fournissent l'oxygène au corps!

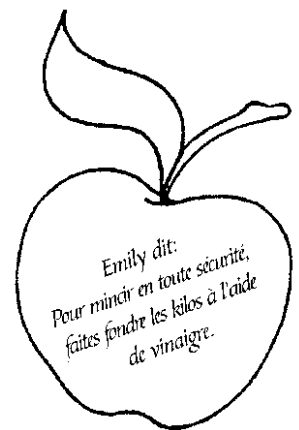
## **Des conseils pour une amorce rapide**

Quand vous suivez le régime amincissant au vinaigre en vue d'une alimentation saine, votre perte de poids ne sera peut-être pas soudaine, mais elle sera permanente! Vous pouvez abandonner les régimes yo-yo qui vous font perdre quelques kilos une semaine et vous les font reprendre la semaine suivante. Le régime au vinaigre vous encourage à manger de façon équilibré, en incluant des aliments de chacun des cinq groupes alimentaires.

Relevez le bon goût de ces aliments à l'aide de quelques filets bien sains de vinaigre de cidre nature ou aromatisé. Une cuillerée à soupe entière contient seulement deux calories. Ou, bien augmentez dramatiquement leur valeur nutritive à l'aide de vinaigres fortifiés. Si vous suivez ce régime, vous ne ressentirez plus la fatigue irrésistible qui accompagne de nombreux autres régimes. En fait, vous devriez avoir davantage d'énergie! Voici quelques autres façons d'amorcer plus rapidement votre perte de poids:

- Mangez un légume ou un fruit cru une demi-heure avant le repas.
- Mangez seulement des viandes maigres, et mangez-en moins souvent.

- Faites figurer davantage de poisson d'eaux froides dans votre régime.
- Utilisez des petites assiettes pour servir vos repas.
- Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié, même s'il reste de la nourriture dans votre assiette. Vous n'avez pas à "nettoyer votre assiette".
- Servez-vous de purée de citrouille ou de compote de pommes pour remplacer la moitié de la graisse ou de l'huile dans les produits cuits au four.
- N'utilisez que des produits laitiers allégés.
- Cuisinez avec des sauces sans matières grasses et donnez vos préférences aux grillades plutôt qu'aux fritures.
- Mangez lentement parce qu'il faut environ 20 minutes pour que l'organisme soit capable de juger quand vous êtes repu.
- Quand vous avez vraiment envie de quelque chose que vous savez n'est pas bon pour vous, mangez-en au moins une bouchée. A long terme, vous serez moins prédisposé à vous en gaver!



## Les vitamines et autres compléments alimentaires

Les plantes contiennent des milliers des substances différentes. Il est absolument impossible qu'un comprimé puisse simuler l'effet exact résultant de la consommation d'une orange fraîche ou d'une tomate mûre. La seule façon de se procurer tous les nutriments nécessaires à un corps sain est de manger une variété de bons aliments. Des exercices réguliers et suffisamment d'eau pure sont également nécessaires. C'est un régime qui est sans danger, sûr, et qui donne des résultats qui dureront pour la vie!

Beaucoup de docteurs recommandent un complément quotidien de vitamines et de minéraux. C'est en partie parce qu'un grand nombre d'aliments que la plupart des gens mangent sont traités industriellement. Et, c'est aussi parce que très peu de gens mangent les cinq portions de fruits et légumes recommandées pour une bonne santé.

Quand vous apportez des changements à votre régime, faites-le un petit peu à la fois. Utilisez les matières grasses avec modération. Souvenez-vous que toutes les graisses animales (et certaines graisses végétales) sont associées à l'athérosclérose. Ne bouleversez pas votre système avec des changements soudains dans la façon dont vous mangez ou dont vous faites des exercices. Une grosse réduction de calories peut provoquer la fatigue, et ralentir le métabolisme pour que l'organisme puisse conserver de l'énergie. Même les bonnes choses doivent se faire graduellement!

Concentrez-vous sur des aliments riches en fibres et bourratifs plutôt que sur la source des nutriments. Les haricots blancs à la tomate, par exemple, contiennent beaucoup de fibres et de protéines, et peu de lipides. Quatre-cent-cinquante grammes de champignons contiennent environ 60 calories (25 calories pour une tasse). Ils sont riches en fibres et contiennent de la biotine, une des vitamines du groupe B jouant un rôle dans la digestion des lipides et des protéines. Certains des nutriments se trouvant dans les champignons ne sont disponibles à l'organisme que s'ils sont cuits. La cuisson neutralise également les hydrazines se trouvant dans les champignons, celles-ci peuvent augmenter les risques de cancer.

## Tonification localisée

Oui, je pense que vous pouvez mincir dans des endroits de votre corps qui sont particulièrement embarrassants pour vous! Des exercices tonifiant un ensemble de muscles particuliers peuvent donner l'apparence de minceur localisée. Par exemple, on peut tonifier le ventre en fortifiant les muscles abdominaux. Une fois plus robustes, ces muscles maintiendront le ventre rentré, même si la masse totale de graisse reste la même. Fortifier des muscles dorsaux peut vous aider à vous tenir bien droit et aussi à paraître plus mince.

## La graisse fait de la graisse

S'il y a trop de graisse dans votre alimentation, votre corps l'utilisera au lieu de dépenser la graisse que vous voulez perdre. Une façon d'utiliser moins de graisse est de remplacer les sauces grasses par des assaisonnements à base de vinaigre. Il est également utile d'utiliser du beurre ou de la margarine à température ambiante afin de pouvoir le tartiner sur une plus mince épaisseur. Tartinez-le à l'aide d'une petite spatule et vous en utiliserez encore moins! Voici d'autres façons d'utiliser moins de graisse dans votre alimentation:

### Aliment gras

Crème sure  
Omelette au fromage  
Granola  
Nachos au bœuf & fromage  
Fettuccine alfredo  
Porc en sauce aigre-douce  
Hamburger, frites, milk-shake,  
Pizza garnie  
Pop-corn pour micro-onde  
Viennoiseries  
Lait entier  
Cuisse de poulet frite

### Un meilleur choix

fromage blanc fouetté  
succédané d'œufs brouillés avec des légumes  
farine d'avoine avec des raisins secs  
burrito de haricots  
spaghettis en sauce tomate  
porc sauté  
salade, pommes de terre rôtie, thé  
pizza végétarienne  
pop-corn soufflé à l'air  
fruits  
lait écrémé  
blanc de poulet sans peau, grillé

## Perdez-en un peu, gagnez-y beaucoup!

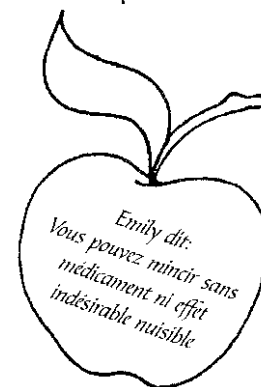
Pourquoi mincir? Parce que même une petite perte de poids peut vous procurer de nombreux bienfaits. Diabète, hypertension artérielle, athérosclérose, troubles cardiaques, cancer, toutes ces maladies sont associées à un excédant de graisse dans l'organisme. Même une petite perte de poids peut diminuer les risques d'arthrose, même dans vos mains. (Les chercheurs pensent qu'une substance chimique se trouvant dans les graisses emmagasinées accélère la progression de l'arthrose.)



Où et quand vous prenez du poids a également de l'importance. Des kilos de trop sur votre estomac sont plus graves que ceux qui tapissent vos hanches et vos cuisses. Et, si vous avez pris plus de 5 kilos depuis l'âge adulte, le problème est plus grave que si vous avez toujours porté ce poids excédentaire. Ce gain de poids "à l'abord de la quarantaine" est particulièrement dangereux pour les femmes. Quelques 5 kg seulement peuvent accroître le risque de crise cardiaque de 25%. (15 kg peuvent le faire tripler!) Un gain de poids à l'âge adulte a tendance à contribuer à l'hyperlipémie, l'hypertension artérielle et l'hyperglycémie.

## La visualisation

Mettez vos rêves à exécution et ils deviendront réalité! Vous pouvez utiliser la visualisation pour transformer votre silhouette. Ça rend n'importe quel régime amincissant plus efficace. Certains disent que vous pouvez même accélérer votre métabolisme de cette façon. Imaginez-vous avec votre nouvelle silhouette mince. Appréciez la façon dont vous vous sentez dans ce nouveau corps. Faites ceci avant de vous lever le matin, pendant les repas, et le soir au moment de vous endormir. Bien vite, ce sera une réalité.



## L'aromathérapie

L'odeur est 90% du sens du goût. Les chercheurs utilisent ce fait pour aider les gens à mincir. Ils ont découvert que, pour certains, sentir une banane, de la menthe poivrée ou une pomme les empêchent de manger avec excès. La perte de poids moyenne à l'aide de l'aromathérapie est environ 1/2 kg par semaine. Ces odeurs agissent probablement en faisant croire à l'organisme qu'il a mangé. Le fenouil peut également faire passer l'appétit.

## Encore et toujours de la variété!

Nous savons que l'organisme a besoin d'une variété d'odeurs et de goûts à chaque repas pour satisfaire ses envies alimentaires. Prenez soin de faire figurer dans votre régime des aliments doux et âpres, salés et piquants, ainsi qu'une gamme de couleurs.

Expérimentez avec de nouveaux et différents aliments au supermarché. Essayez les salades toutes prêtes, les jeunes carottes minuscules ou une sélection préparée de légumes tels que brocoli et chou-fleur. Ils coûtent peut-être plus chers que votre façon habituelle d'acheter les légumes, mais, comparés à un repas au restaurant ou à un "repas régime" en paquet, ils sont bon marché. Leurs merveilleux bienfaits nutritionnels en valent la peine, si c'est la seule façon de vous faire manger ces aliments sains.

## Le lien français



Le vin et la France sont inévitablement liés. Cette dernière est le berceau de certains des plus grands vins au monde. Le vin est une des substances à partir de laquelle est fait un excellent vinaigre. Le vin, comme le vinaigre, est un liquide acide, assez semblable à la chimie de l'organisme. Il a bien longtemps qu'on a reconnu qu'il facilite la digestion. A présent, il est supposé en faire même plus!

Beaucoup pensent qu'un petit verre de vin pendant ou avant le repas peut avoir un effet défini sur le poids car il semble réduire la quantité totale de combustible que l'organisme désire. Cet effet est particulièrement visible quand on le compare à l'effet des liquides non sucrés.

On a découvert que le raisin rouge, à partir duquel le vinaigre de vin rouge est fait, contient un antioxydant très spécial. Cette substance, la proanthocyanidine, est extrêmement efficace pour lutter contre les radicaux libres associés aux maladies de dégénérescence et au vieillissement.

## Est-ce que le jeûne vous convient?



Emily dit:  
Je ne recommande pas  
de jeûner pour mincir.

Le jeûne en vue d'une perte de poids est une période pendant laquelle on ne consomme que des liquides. Il peut entraîner une petite perte de poids immédiate, mais vu qu'il fait passer l'organisme en mode anti-famine, il n'a que très peu de valeur à long terme. Le poids perdu lors du jeûne revient inévitablement, souvent en un jour ou deux. Ce n'est pas un moyen de perdre définitivement du poids.

Les arthritiques jeûnent parfois pour contrôler la douleur. On a découvert que le jeûne transforme les cellules immunes, donc certains types d'arthrite peuvent être calmés par le jeûne. Bien que jeûner puisse apporter un soulagement temporaire, il ne doit pas être prolongé. Un régime allégé en graisse et protéines où figurent beaucoup de légumes et de fruits peut être tout aussi efficace.

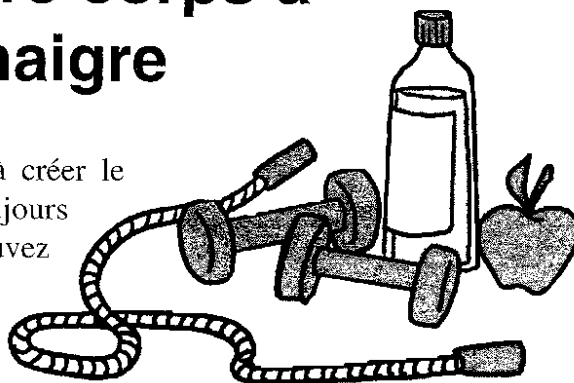
Si vous décidez de jeûner alors que vous suivez le régime amincissant au vinaigre, prenez soin de prendre en supplément au tonique au vinaigre et au miel, de grandes quantités de jus de légumes et de jus de fruits. Et, ne jeûnez pas longtemps. Un jeûne prolongé peut gravement abîmer l'organisme!

## Est-ce que le régime amincissant au vinaigre vous convient?

Consultez votre docteur avant d'apporter un changement quelconque à votre régime habituel! N'hésitez pas à lui montrer les dessins indiquant comment remplir votre assiette pour le régime amincissant au vinaigre. Et surtout, n'oubliez pas que les suggestions offertes dans Le Régime au Vinaigre conviennent peut-être aux adultes en bonne santé, mais elles ne sont pas destinées aux enfants ni aux personnes âgées fragiles, ni à celles prenant des médicaments ou ayant des problèmes de santé chroniques, sans l'approbation d'un membre de la profession médicale

# Requinez votre corps à l'aide du vinaigre

Le régime au vinaigre peut vous aider à créer le corps plus robuste que vous avez toujours voulu! Avec son aide, je sens que vous pouvez regagner de la force, de l'énergie et de la vigueur.



Beaucoup de personnes âgées, en particulier celles qui vivent seules, courent le risque de devenir trop minces. Si le poids du corps est trop faible, le système immunitaire ne peut obtenir tous les nutriments dont il a besoin pour maintenir l'organisme sain. De fréquents rhumes et accès de grippe, plusieurs allergies, la guérison lente des coupures et égratignures et la fatigue ressentie tous les jours peuvent être des signes d'un système immunitaire faible. Vu qu'un poids très faible peut engendrer une plus grande prédisposition aux maladies, si vous êtes mince, il est extrêmement important de manger, chaque jour, quelques aliments de chacun des groupes alimentaires.

Mon régime au vinaigre peut être un commencement sain pour requinquer un corps frêle, trop mince, insuffisamment musclé ou flasque. Si votre poids est plus bas que la normale ou si vous êtes infirme, vous - plus que tous - avez besoin des nutriments se trouvant dans les légumes, les fruits et les céréales complètes. Utilisez le dessin au Chapitre III chaque fois que vous mangez. Il vous montre la quantité de chaque groupe alimentaire à consommer à chaque repas.

Il est essentiel d'utiliser ces proportions chaque fois que vous mangez! **Le secret pour requinquer votre corps grâce au régime au vinaigre réside dans les proportions!!** Chaque jours, il vous faut consommer des aliments de chacun des cinq groupes alimentaires.

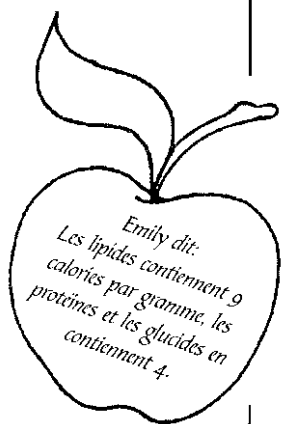
Aux aliments ci-dessus, vous pouvez ajouter des huiles saines pour plus de calories et pour un meilleur goût, des vinaigres fortifiés pour leur teneur en nutriments, et quelques douceurs. Buvez également six à huit verres d'eau par jour. Pour maintenir un poids moyen et obtenir les nutriments dont votre corps a besoin, chaque jour, vous avez besoin de:

- 6 à 11 portions de pain et de céréales
- 3 à 5 portions de légumes
- 2 à 4 portions de fruits
- 2 à 3 portions de protéines
- 2 à 3 portions de produits laitiers
- Suffisamment d'huile ou de matières grasses pour maintenir le poids
- Un peu de sucre ou de douceurs

Pour requinquer votre corps, choisissez des aliments ayant une teneur élevée en calories et en nutriments. Mangez des bananes au lieu de raisin, des avocats plutôt que de la pastèque, du maïs ou des bettes plutôt que de la laitue ou des champignons. Tous les haricots sont bons parce qu'ils sont une riche source de protéines dont vous avez besoin pour requinquer un corps abîmé ou frêle. Vous tolérerez peut-être mieux des petits repas toutes les trois heures plutôt que trois gros repas.

## Les graisses

Les graisses procurent à votre organisme le combustible le plus concentré, elles jouent également un rôle essentiel dans le goût, la saveur et la texture des aliments. A volume égal, les aliments gras ont plus que deux fois plus de calories que d'autres aliments. Etant donné que les graisses saturées, telles que celles de la viande, peuvent être associées à un plus grand risque d'obturation des artères, choisissez des huiles végétales saines. L'huile de noisettes, l'huile de noix et l'huile de lin sont un bon choix pour les vinaigrettes. Il en est de même pour les huiles mono-insaturées de maïs, de carthame ou de soja. Pour la cuisson, utilisez des huiles qui résistent à la chaleur, telles que l'huile de colza ou d'olive.



## L'exercice

L'exercice est tout aussi important que le régime pour normaliser le poids! Il augmente l'énergie et remonte le moral. Votre premier objectif devrait être d'augmenter l'endurance et la souplesse. Pour commencer, tenez-vous debout bien droit et respirez profondément. Faites circuler l'oxygène dans toutes les parties de votre corps. De courtes promenades plusieurs fois dans la journée vous y aideront.

Faire régulièrement des exercices modérés permet à votre corps de se mouvoir et se plier plus facilement et raffermir les muscles flasques. Commencez par faire plusieurs séances d'exercices légers, plutôt que d'essayer de faire des exercices ardu trop vite. Vingt minutes d'exercice, trois fois par semaine, peuvent rallonger votre vie de plusieurs années. Ce n'est pas nécessaire de faire 20 minutes d'exercice d'un coup. Il vaut souvent mieux commencer par faire quelques minutes d'exercice à la fois, espacées dans la journée.

Si un problème physique vous handicape, l'exercice peut paraître la dernière des choses que vous ayez besoin de faire. En fait, l'exercice est probablement plus important pour ceux ayant des problèmes physiques que pour les autres. Mouvez les parties du corps que vous pouvez. Si vous utilisez un déambulateur ou une canne, il vous faut quand même pouvoir mouvoir votre corps autant que possible afin de maintenir votre équilibre et votre coordination. Faites beaucoup d'étirements et une gamme de mouvements pour maintenir les articulations mobiles.

L'exercice est nécessaire pour que les os puissent retenir leur calcium. Seulement une petite partie de tout le calcium de l'organisme circule dans le sang; les analyses peuvent donc indiquer un taux sanguin normal, même quand les os sont criblés de trous par la perte de calcium.

Faire des exercices légers est particulièrement important pour ceux souffrant de fibromyalgie ou de tout autre type d'arthrite. De légers exercices sont nécessaires pour fortifier les tendons et les ligaments entourant les articulations. Ceux dont la tension artérielle est légèrement élevée trouveront peut-être que l'exercice la ramène à la normale.

## **Le meilleur moyen de se remettre en forme est-il trop facile?**

Le président du Conseil sur la Forme Physique et les Sports dit que la marche et le moyen le plus lent, le plus sûr de se mettre en forme! La marche fait dépenser presque le même nombre de calories que la course, sur une même distance. Et ce qu'il y a de mieux dans tout ça c'est que moins vous pesez, moins vous dépensez de calories, et, plus vous pesez, plus vous dépensez de calories lors de cet exercice, des plus faciles. De nombreux chercheurs croient que la marche est meilleure que la course pour une remise en forme de l'ensemble du corps. Généralement, ceux qui font régulièrement de la marche dorment encore mieux.



Pour de meilleurs résultats, balancez vos bras en marchant. C'est aussi une bonne idée de faire quelques mouvements d'étirements au début et à la fin de la marche. Marchez lentement pour commencer. Si la marche vous essouffle trop pour parler, vous allez trop vite. Le fait de faire de l'exercice est plus important que la vitesse à laquelle vous allez ou que la distance que vous parcourez. Les plus grands bienfaits se font ressentir quand ceux qui ne font habituellement pas d'exercice commencent à se mouvoir. Voici quelques-uns des avantages de la marche en tant qu'exercice:

- Vous n'avez pas besoin de leçons, presque tout le monde peut en faire sans entraînement.
- Vous pouvez en faire presque n'importe quand, n'importe où.
- C'est gratuit.
- Vous n'avez pas besoin d'appareil spécial.

Les "boissons sportives" onéreuses sont inutiles. Une cuillerée à café de vinaigre et une de miel diluées dans un litre d'eau sont un bon succédané. De l'eau ordinaire fera tout aussi bien l'affaire!

L'exercice a tendance à régulariser l'appétit. L'organisme continue de consommer du combustible plusieurs heures après l'exercice. Même au repos, des muscles fermes et sains consomment plus de combustible que la graisse molle et flasque. L'exercice et la nutrition supplémentaire des vinaigres fortifiés peuvent aider à faire baisser le taux de cholestérol, fortifier le système immunitaire, retaper des muscles usés par l'âge, et plus.



## La fatigue

La fatigue chronique n'est pas un phénomène naturel du vieillissement. C'est un signe indiquant que quelque chose ne va pas, peut-être que le système immunitaire ne fonctionne pas à son maximum. Pour trouver pourquoi vous êtes excessivement fatigué, découvrez à quel moment ça se passe le plus souvent. Quand êtes-vous épuisé? Prenez-en note pendant une semaine et notez l'heure à laquelle vous êtes vraiment fatigué chaque jour. Examinez ces notes et voyez s'il existe un rapport avec vos habitudes alimentaires.

Soyez aussi particulièrement conscient de votre consommation de caféine. Elle peut empirer les symptômes de la fatigue. Un manque de vitamines du groupe B diminue l'endurance et résulte en des sensations de fatigue. La musique peut vous aider à stimuler votre énergie et vous remonter le moral.

Pour un regain d'énergie dans l'après-midi, il vous faudra peut-être consommer un en-cas riche en protéines, en glucides et en calcium. Du fromage et des biscuits salés, avec un riche vinaigre fortifié au miel et aux fraises pour les y tremper, sont délicieux. Ou bien, essayez une tranche de poulet sur la moitié d'un muffin anglais et une cuillerée de pruneaux cuits, le tout assaisonné de vinaigre fortifié au concombre-céleri. Faites-le descendre avec du lait écrémé. Un petit somme dans l'après-midi peut également aider.

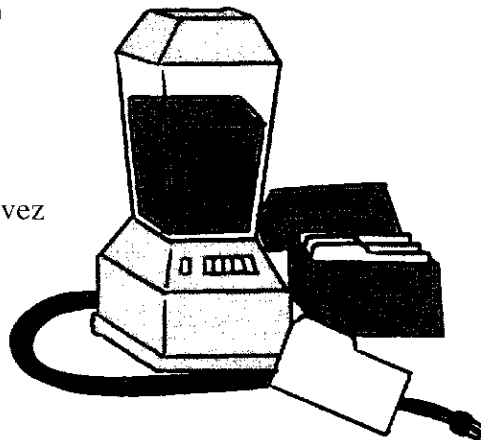
Si vous êtes très mince, utilisez les principes de la thermogénèse et aidez votre corps à conserver sa chaleur. Prenez soin de porter un pull-over épais quand il fait frais afin que votre organisme n'ait pas besoin de dépenser beaucoup de calories pour se maintenir chaud.

Combattez la fatigue en mangeant des aliments sains, en faisant quotidiennement de l'exercice et en prenant part au monde qui vous entoure. Mon but est de vous aider à rester en forme afin que vous puissiez gérer votre vie quotidienne.

## Chapitre VI

# Des recettes pour réussir

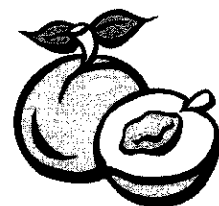
Si votre poids est problématique, vous avez besoin d'une meilleure façon de manger, et non pas d'un autre "régime"! Nous avons bien évolué depuis le temps où nous pensions que la nourriture laissée sur la table pendant la nuit servait à nourrir les fées, assurant ainsi le bonheur du foyer. Nous savons maintenant que c'est la cuisinière qui, en préparant des repas sains, fait le bonheur du foyer!



Des centaines d'aliments profitent des qualités préservatives et du goût unique du vinaigre. C'est un ingrédient essentiel dans le ketchup et la mayonnaise, et c'est un des agents de conservation originaux de la viande et des oeufs. Le goût riche et vif du vinaigre fortifié permet de stimuler un appétit que l'âge ou la dépression a émoussé.

Les légumes contiennent des fibres, des vitamines et des sels minéraux. Ils sont pauvres en sel et quasi exempts de graisse. Les légumes riches en bêta-carotène permettent de combattre le cancer du côlon, des poumons, de la vessie et de l'œsophage. Un caroténoïde particulier (la lutéine) permet de lutter contre la détérioration de la rétine. Tous les aliments ayant des fibres solubles, telles que les pommes utilisées pour faire le vinaigre de cidre, sont bons dans la prévention des troubles cardiaques. Voici quelques recettes pour utiliser le vinaigre dans un régime sain:

**Yaourt facile.** Dans 2 litres de lait écrémé, incorporez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et une de yaourt nature fait de culture. Mélangez bien, couvrez légèrement, et gardez dans un endroit chaud pendant 24 heures. Egouttez l'excès de liquide transparent et vous avez un yaourt doux. Ou bien, secouez le mélange pour obtenir une boisson au babeurre. C'est une excellente façon d'utiliser du lait un peu vieux.



**Salade de chou sans m.g.** Saupoudrez  $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre sur 4 tasses de chou haché. Laissez reposer toute la nuit. Ajoutez 2 tasses de vinaigre fortifié au concombre-céleri et mélangez bien.

**Bettes chaudes à l'orange.** Faites mijoter  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de champagne,  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de bette et 1 cuillerée à café de cayenne jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Ajoutez 4 tasses de bettes en conserves, coupées en tranches, et 2 tasses d'orange fraîche hachée. Faites mijoter jusqu'à ce qu'il soit à peine chaud et garnissez d'1 cuillerée à café de persil. Servez chaud ou réfrigéré pendant la nuit.

**Poisson à la pêche.** Arrosez des filets de poisson de vinaigre fortifié aux pêches et faites-les bien cuire au four ou au grill.

**Barquettes de concombre.** Coupez un concombre en longueur et enlevez ses graines à l'aide d'une cuillère. Remplissez-le d'un mélange fait d'un volume égal de vinaigre fortifié, de yaourt, de tomates et de céleri coupés en dés.

**Plombières au vinaigre.** Garnissez votre glace favorite d'un vinaigre de fruits fortifié pour un super-délicieux dessert. Les vinaigres épais, fruités apportent aussi un changement intéressant aux crêpes ou aux toasts.

**Boisson framboisée.** Mettez 1 cuillerée à soupe de vinaigre fortifié aux framboises dans un grand verre et remplissez-le d'eau froide. C'est une bonne façon de prendre votre vinaigre quotidien et d'apporter de l'eau à votre régime. Ce soupçon de douceur avant le repas aide à maîtriser l'appétit et est tout simplement bon!

**Cerises piquantes.** Mettez des cerises douces dénoyautées à macérer pendant 3 heures dans du vin les couvrant à peine. Ajoutez ensuite assez de vinaigre de champagne pour doubler le volume et faites mijoter, à découvert, pendant un quart d'heure. Retirez-les du feu et saupoudrez-les généreusement de piment fort et de cannelle. Ajoutez du miel si vous préférez un goût plus doux.



## Les salades

Assaisonnez les salades avec du bouillon de légumes et du vinaigre au lieu d'utiliser de l'huile. Pour un bouillon sans graisse, faites mijoter dans beaucoup d'eau une variété de légumes de l'été coupés en cubes. Une fois tendres, passez-les en purée dans un mixer. Pour un bouillon plus sombre, plus intense, faites revenir les légumes avant de les faire mijoter. Utilisez des vinaigres aromatisés aux herbes pour plus de variété, ou des vinaigres fortifiés pour des saveurs plus intenses et pour plus de nutriments.

**Salade de thon et de pâtes.** Mélangez ensemble une boîte de thon bien égoutté, 1 tasse de céleri coupé en dés, 2 tasses de pâtes cuites, 1 tasse de grains de raisin rouge sans pépin coupés en deux, 1/2 tasse de grains de raisin sec blanc, 1 tasse de pommes coupées en dés, non épluchées. Pour l'assaisonnement, utilisez 1/4 de tasse de yaourt mélangé au liquide du thon.

**Salade plat de résistance.** Mélangez 1 tasse de chacune de ces légumineuses cuites: haricots verts, haricots beurre, haricots pinto et fèves. Ajoutez 1 tasse de chacun de ces légumes: pois chiches, petits pois et pommes de terre coupées en dés. Mélangez 1/2 tasse d'oignon et 1/4 de tasse de persil. Assaisonnez de vinaigre mélangé moitié-moitié avec le liquide de cuisson des légumes et remuez.

**Salade de pommes de terre/carottes.** Mélangez 2 tasses de pommes de terre et carottes bouillies coupées en dés. Assaisonnez d'un mélange fait de 1/4 de tasse de vinaigre de cidre, 1/4 de tasse de coulis de tomate, 1 cuillerée à café de poudre de chile, 1 cuillerée à soupe de persil. Remuez.

**Salade d'agrumes.** Pelez et coupez 1 tasse d'orange et 1 tasse de pamplemousse. Garnissez de vinaigre fortifié aux framboises, aux myrtilles ou aux fraises.

## Conseils pour les recettes

Pour bien débiter vos repas, commencez par une soupe maison. Les soupes au poulet, céleri, citrouille ou légumes sont un bon choix. Pour les bouillons clairs, utilisez le liquide des légumes en conserve ou l'eau de cuisson des légumes frais. Ils contiennent presque un tiers de la totalité des nutriments. Relevez la soupe au poulet fade d'un soupçon de vinaigre aromatisé aux herbes ou d'un peu de vinaigre fortifié à l'ail. Rincez les viandes cuites pour la soupe (telles que la viande hachée) dans de l'eau pour leur enlever leur graisse. Préparez des soupes à la crème plus saines en utilisant du lait écrémé fait avec deux fois la quantité de lait en poudre normal.

Tartinez le pain ou les petits pains de moutarde, de ketchup ou de pâte de pomme au lieu d'utiliser des matières grasses. Encore mieux, mettez-y un filet de vinaigre fortifié ou de fromage blanc mélangé à du vinaigre de cidre.

Faites cuire la farce à l'extérieur du poulet ou de la dinde pour éviter le risque de salmonelle. En prime, cette farce aura moins de calories que si elle était cuite à l'intérieur de la volaille! (Cuite dans la volaille, la farce absorbe la graisse fondue.) Pour un changement sain, utilisez du riz blanc ou complet au lieu de pain pour faire la farce. Utilisez également des tomates, du maïs, des champignons et des poivrons rouges et verts.

Ne mettez pas de sel quand vous faites bouillir les pâtes et les légumes. A sa place, mettez-y un filet de vinaigre de cidre ou de vinaigre aromatisé aux herbes.

Faites des muffins au maïs plus légers en remplaçant la moitié de l'huile par de la compote de pommes, de la purée de citrouille ou de patates douces.

Pour un dessert facile et savoureux, faites cuire au four des bananes, des poires ou des pommes avec de la cannelle et de la muscade.

Ajoutez un peu de menthe poivrée aux salades pour un goût rafraîchissant. C'est supposé aiguïser la mémoire et stimuler la circulation,

Le lait écrémé a meilleur goût si l'on incorpore environ une cuillerée à soupe de lait en poudre dans chaque verre. Un soupçon de vanille ou de miel le rend encore meilleur. Ajoutez du lait écrémé en poudre aux purées de pommes de terre, aux céréales cuites, aux jus de viandes, aux viandes hachées, aux ragoûts, et aux aliments cuits au four pour augmenter votre consommation de calcium. Prenez soin de finir le lait restant au fond du bol de céréales parce que beaucoup de nutriments s'y dissolvent. Gâtez-vous avec un lait fruité, mélangez  $\frac{3}{4}$  de tasse de lait écrémé très froid,  $\frac{1}{4}$  de tasse de jus d'orange concentré surgelé et  $\frac{1}{4}$  de tasse de glace pilée.



## Les faits alimentaires

L'huile d'olive est classée selon sa saveur dans les catégories suivantes: extra vierge, vierge et fine. Il n'y a aucune différence en ce qui concerne les calories. L'huile de colza contient de l'acide linoléique, un acide gras oméga-3 (se trouvant habituellement dans les poissons d'eaux froides) bon pour un cœur sain.

Un poivron vert contient beaucoup plus de vitamine C qu'une grosse orange. Quand les poivrons sont complètement mûrs et virent au rouge, leur teneur en bêta-carotène augmente énormément.

Les patates douces et les pommes de terre blanches ont un nombre semblable de calories, les patates contiennent beaucoup de vitamine C et de bêta-carotène.

Les avocats contiennent plus de graisse que d'autres légumes. Les noix grillées à sec ont la plupart des calories des noix grillées normalement.

Les pâtes aux épinards et d'autres pâtes aromatisées ne sont pas une bonne source de nutriments végétaux. On leur ajoute juste assez de légumes pour leur donner des couleurs intéressantes. En général, c'est deux cuillerées à soupe ou moins pour tout un kilo de pâtes!

## Soyez prudent avec certains aliments

Certains aliments doivent être utilisés avec prudence. Le tofu peut produire une bactérie capable de provoquer des troubles gastro-intestinaux s'il n'est pas conservé au réfrigérateur.

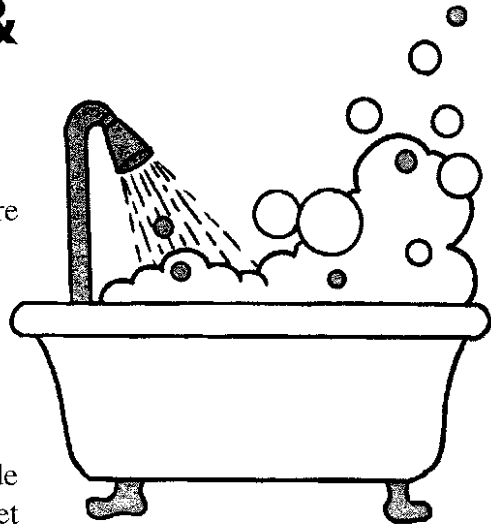
Limitez la quantité de foie que vous mangez parce qu'il recueille et emmagasine toutes les toxines que l'animal a pu manger.

La contamination des viandes et des oeufs par la salmonelle est en train de devenir très fréquente. L'*Escherichia coli* (*E. coli*) peut se trouver dans la viande, le lait et les jus qui n'ont pas été pasteurisés. Pour une meilleure santé, ne mangez jamais de viande, de poisson ou d'oeuf crus. Ceci s'applique également à la pâte à biscuits ou à gâteau et au lait de poule crus. Désinfectez les ustensiles utilisés pour préparer ces aliments en les trempant dans du vinaigre incolore. Et, gardez les aliments froids froids et les aliments chauds chauds.

## Chapitre VII

# Une beauté éternelle & une peau rayonnante

Le régime au vinaigre fait plus que stimuler votre organisme. Ce régime sain vous permettra d'avoir meilleure mine. Avec le regain d'énergie, votre peau sera rayonnante de santé car si vous prenez soin de votre organisme, ceci se reflète extérieurement sur votre corps!



Depuis des centaines d'années le vinaigre a servi de base aux remèdes maison pour embellir, démaquiller et calmer la peau. Voici quelques-unes des façons les plus utiles qui ont été suggérées à travers les ans pour utiliser le vinaigre:

### Les bains calmants

Ajoutez une généreuse quantité de vinaigre de cidre à l'eau du bain pour vous aider à garder une peau douce et lisse. Le vinaigre permet de calmer les démangeaisons cutanées tout en décourageant les microbes. Pour que l'heure du bain soit un moment spécial, utilisez un vinaigre parfumé aux herbes. Parmi les vinaigres particulièrement agréables pour le bain se trouvent ceux parfumés à la rose, au lilas, au géranium, à la lavande, au romarin, au thym et à la menthe. (Certains vinaigres parfumés ne conviennent qu'à un usage externe.)

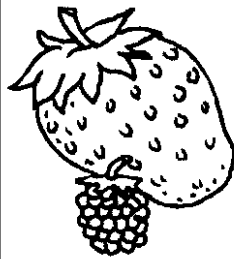
Quelques cuillerées à soupe de miel ajoutées au vinaigre de cidre dans une baignoire d'eau tiède hydratent la peau.

### Les soins du visage

Mélangez  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de cidre et  $\frac{1}{4}$  de tasse de riz bien cuit et  $\frac{1}{4}$  de tasse de farine d'avoine cuite. Etalez ce mélange sur le visage, le cou et les épaules. Laissez sécher pendant 10 minutes, puis rincez-vous et séchez-vous en vous tapotant avec une serviette douce. La peau sera douce et lisse.

Pour affiner le visage, combinez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillerée à soupe de miel et  $\frac{1}{2}$  banane écrasée. Appliquez-en une couche généreuse et après cinq minutes, votre peau se sentira revigorée. Vous pouvez utiliser des fraises ou une pêche à la place de la banane.

Faites une pâte à partir de levure en poudre et d'eau tiède. Tapotez-la sur le visage et laissez sécher. Rincez-vous à l'eau tiède. Rincez-vous à nouveau avec un litre d'eau fraîche à laquelle vous aurez ajouté une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre.



## Les mains et les pieds

Mélangez bien  $\frac{1}{2}$  tasse d'huile d'olive et 1 tasse de purée de pommes de terre. Il devrait avoir la consistance d'une crème. Frottez ce mélange sur vos mains et vos pieds pour hydrater et assouplir une peau rugueuse.

Le fait de manger beaucoup de vinaigre fortifié au chou-fleur vous apporte une plus grande quantité de biotine. Ce nutriment végétal fortifie les ongles.

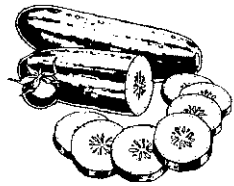
Nettoyez et calmez des mains rendues rugueuses par le travail à l'aide d'une pâte de vinaigre de cidre et de farine de maïs. Au bout d'une ou deux minutes, rincez-vous à l'eau tiède et appliquez une lotion calmante.

Pour des mains soyeuses, humectez-les de vinaigre de cidre. Puis, frottez-les délicatement avec du sucre. Quand le sucre est dissous, rincez vos mains dans de l'eau tiède. Elles seront extraordinairement douces et veloutées.

Requinquez vos mains et vos pieds en les faisant tremper un quart d'heure dans 1 tasse de farine d'avoine cuite,  $\frac{1}{2}$  tasse de lait et  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de cidre.

Bannissez l'odeur des pieds en les trempant dans du thé fort. Rincez-les ensuite à l'aide d'un mélange de 1 tasse d'eau tiède et 1 tasse de vinaigre de cidre.

Le vinaigre a été utilisé pour tenir en échec plus que l'odeur des pieds. Il fut un temps, il servait même de désodorisant pour les aisselles! Le vinaigre a également été utilisé comme eau dentifrice pour se débarrasser de la mauvaise haleine. Les vinaigres aromatisés aux herbes sont supposés être particulièrement utiles. Parmi les vinaigres particulièrement bons pour rafraîchir l'haleine se trouvent ceux aromatisés au: romarin, sauge, clou de girofle, thym, cannelle et n'importe quelle variété de menthe. Vu que le contact trop fréquent du vinaigre avec les dents peut abîmer leur émail, rincez-vous toujours avec de l'eau claire après vous être gargarisez.



## Les coups de soleil, le cancer et les caroténoïdes

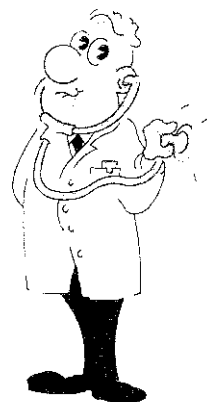
Les caroténoïdes, ces étonnantes substances se trouvant dans les fruits et légumes, peuvent atténuer les coups de soleil, les dégâts causés par les rayons ultraviolets! De nouvelles recherches indiquent que la consommation de légumes et de fruits riches en caroténoïdes pourrait jouer un rôle préventif contre le cancer de la peau. Il a été suggéré que des compléments de caroténoïdes, pris avant de s'exposer au soleil, peuvent être tout aussi efficaces que des crèmes antisolaire. C'est une autre raison pour laquelle on devrait utiliser des vinaigres fortifiés afin que ces aliments figurent en plus grande quantité dans notre régime!

## **Chapitre VIII**

# **Le vinaigre & les maladies**

Un proverbe ancien nous assure que "le régime guérit plus que les docteurs." Combinez cette sagesse séculaire à l'importance du vinaigre et vous avez - le régime au vinaigre!

Mon régime au vinaigre allie la bonté du vinaigre aux habitudes alimentaires nécessaires à une bonne santé continue. Je pense que l'équilibre des aliments dans le régime au vinaigre fournit à votre corps ce dont il a besoin pour résister aux maladies, être vital et vigoureux jusqu'à un âge très avancé.



## **Le régime au vinaigre est une nutrition saine pour un cœur sain!**

Ça fait des dizaines d'années que les principes fondamentaux du régime au vinaigre sont appliqués par les personnes se préoccupant de leur santé. Ce qui est nouveau, c'est la confirmation scientifique de l'existence d'une relation directe entre les aliments et certaines maladies spécifiques. Certaines substances se trouvant dans les aliments sont maintenant associées à l'arthrite et aux rhumatismes, à l'asthme, aux allergies, au rhume et à la grippe, à la Maladie d'Alzheimer, au diabète, à la tension artérielle, au cancer, aux maladies cardio-vasculaires. De mauvaises habitudes alimentaires peuvent mener à un système immunitaire déprimé et même à un vieillissement plus rapide!

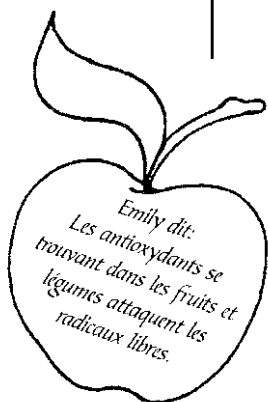
Vingt-cinq organisations nationales sur la santé et le vieillissement, dont l'Association Diététique Américaine, le Conseil National sur la Vieillesse et l'Académie Américaine des Médecins de Famille, ont publié un rapport sur la Thérapie de la Nutrition Médicale. Elles proposent d'utiliser des aliments en tant que traitement médical parce que les habitudes alimentaires de beaucoup de personnes âgées leur font courir le risque de malnutrition. Elles suggèrent que des soins préventifs sous forme d'intervention nutritionnelle permettraient à la population âgée d'avoir un meilleur système immunitaire, et par conséquent:

- Moins de complications médicales.
- Des séjours hospitaliers plus courts.
- Un plus grand nombre de personnes âgées capables de vivre indépendamment, dans leur propre demeure.
- Des économies de plus de 100 millions de dollars par an en ce qui concerne les dépenses médicales.

Les fruits et légumes sont des entrepôts d'antioxydants, dont le bêta-carotène. Ce merveilleux antioxydant est capable de neutraliser les radicaux libres. Il n'est donc pas surprenant que les maladies de dégénérescence de la vieillesse soient moins susceptibles de se manifester chez les personnes dont le sang a une haute teneur en caroténoïdes; il y en a plus de 50 dans les fruits et légumes.







Chaque caroténoïde semble protéger une partie spécifique du corps ou un type particulier de cellules. Il a également une façon différente de fournir cette protection antioxydante. Voici quelques aliments et ce qu'ils contiennent:

Melon, carotte & citrouille

**alpha-carotène.**

Abricot, carotte, citrouille & patate douce

**bêta-carotène.**

Orange, pêche & mandarine

**bêta-cryptoxanthine.**

Abricot & tomate

**gamma-carotène.**

Poivron rouge, feuille de moutarde & maïs

**lutéine.**

Tomate & pastèque

**lycopène.**

Tige de bette & chou

**zéaxanthine.**

## Les maladies et le régime

Le vieillissement général du cerveau a été associé aux dégâts causés par les radicaux libres. En particulier, la confusion et la perte de mémoire peuvent être provoquées par une carence en vitamine B12 ou en acide folique. Certains types de dépression sont associés à la carence en acide folique, calcium, fer, cuivre, magnésium ou potassium. Protégez le cerveau contre le vieillissement et la dépression en suivant un régime riche en antioxydants où figurent des fruits et des légumes!

La lutéine et la zéaxanthine se trouvant dans le chou, les épinards et plusieurs variétés de poivrons, permettent de combattre la maculopathie.

Les légumes verts sombres et oranges sont riches en caroténoïdes que l'organisme convertit en vitamine A. L'organisme en a besoin pour élaborer la rhodopsine. Cette substance est essentielle à la vision nocturne et diminue le risque de maculopathie, une des causes les plus courantes de perte de vue.

Les cancers de la prostate, des seins et de l'endomètre paraissent être freinés par le lycopène. C'est un caroténoïde se trouvant dans les tomates, le pamplemousse rose, les abricots et la pastèque.

La perte en calcium des os ainsi que les symptômes de la ménopause peuvent être allégés par les isoflavones (semblables aux œstrogènes) se trouvant dans les graines de soja.

Le psoriasis est moins courant chez ceux qui mangent beaucoup de fruits frais, de carottes et de tomates.

Les infections du tube urinaire sont inhibées par les composés se trouvant dans les myrtilles et les canneberges.

## **L'arthrite, les allergies, et autres**

Les allergies alimentaires peuvent provoquer une sensation de fatigue extrême après les repas. Les aliments peuvent aussi provoquer: gonflements, congestion, démangeaisons, crampes, maux de tête et changements d'humeur. La sensibilisation alimentaire, une réaction moins dramatique, a été associée à la fatigue et aux douleurs articulaires.

L'existence de l'arthrite allergique montre à quel point les aliments affectent le système immunitaire. Les chercheurs ajoutent constamment aux connaissances de la communauté médicale concernant la façon dont les allergies alimentaires peuvent inciter l'organisme à produire des substances chimiques déclenchant des réactions inflammatoires.

Les arthritiques peuvent être particulièrement susceptibles aux réactions alimentaires parce que leur système immunitaire réagit déjà de la mauvaise façon. Le zinc, le magnésium, le cuivre, la vitamine B6 et l'acide folique servent dans la régulation du système immunitaire et peuvent aussi minimiser les effets indésirables des médicaments contre l'arthrite.

De nombreux assaisonnements font plus que donner meilleur goût aux aliments. Les douleurs de l'arthrite peuvent quelquefois être calmées par les effets du poivre de cayenne, du gingembre ou du curcuma. (Non, les aliments épicés tels que le cayenne ne provoquent pas d'ulcères.)

Les aliments affectent les bactéries naturellement présentes dans l'appareil digestif. Certaines ont été associées à l'aggravation des symptômes de l'arthrite rhumatoïde.

Les champignons contiennent des polysaccharides, des glucides complexes qui stimulent la réaction naturelle du système immunitaire envers les bactéries et les virus. Ils sont utilisés en médecine orientale depuis des millénaires pour lutter contre les maladies.

Les docteurs cherchent de meilleures façons de lutter contre les infections mortelles, telles que la tuberculose, à l'aide de changements diététiques. J'ai le sentiment qu'un jour, ils confirmeront l'existence d'aliments spécifiques ayant le pouvoir de réguler le système immunitaire. En attendant, la plupart d'entre eux recommandent un régime pauvre en graisses saturées où figurent beaucoup de légumes et de fruits et un minimum de protéines animales.

On a des preuves que la luzerne peut engendrer le lupus érythémateux systémique. Cette maladie inflammatoire du tissu conjonctif peut se déclarer après qu'on ait mangé de grosses quantités de pousses, de graines ou de comprimés de luzerne. En outre, ceux qui sont déjà atteints de lupus mais qui sont en voie de rémission, peuvent réactiver cette maladie en mangeant de la luzerne. Les chercheurs soupçonnent qu'un acide aminé non protéique de la luzerne (L-canavanine) peut provoquer des changements dans le sang des personnes prédisposées au lupus.

## La désobstruction des artères

"On peut arrêter net, voire même faire régresser, les maladies coronariennes sans médicaments!" C'est ce que des chercheurs disent au sujet d'un programme diététique très semblable au régime au vinaigre. Leurs études suggèrent que les nutriments se trouvant en abondance dans les fruits et légumes pourraient améliorer l'état des artères.

La thérapie par la nutrition peut être utile même s'il n'y a pas de signes évidents de carence. Un apport supplémentaire de vitamine C, de chrome, de magnésium, de sélénium, de niacine et de potassium est particulièrement utile.



Selon de nouvelles études, ceux qui mangent une salade tous les jours ont moins de crises cardiaques. Le fait de manger des aubergines avec des aliments riches en vitamine C semble protéger l'organisme contre le dépôt de plaques de graisse dans les artères. Les légumes sont un aliment excellent, ils ne peuvent cependant pas remplacer les fruits. La consommation quotidienne de fruits frais ainsi que de légumes frais a été associée à une réduction considérable de crises cardiaques et d'attaques d'apoplexie fatales.

Le gingembre est très bon pour la santé des artères. Il permet de faire baisser le taux de cholestérol et semble empêcher les cellules de s'agglutiner en caillot.

## Les fibres alimentaires

Un régime pauvre en graisse et riche en fibres éloigne les crises cardiaques, les attaques d'apoplexie et le cancer. Une des façons dont les fibres combattent le cancer est en poussant rapidement les aliments chargés de toxines à travers le côlon. Les fibres permettent de réduire les risques d'ulcères gastriques parce que les aliments et les acides digestifs séjournent moins longtemps dans l'organisme. De par leur volume, les fibres soulagent la constipation alors que leur pouvoir d'absorption modère la diarrhée.

Les fibres solubles se trouvant dans les légumineuses telles que les haricots pinto, les petits et gros haricots blancs et les graines de soja protègent le bon cholestérol (HDL) et font baisser le mauvais (LDL). Elles agissent presque immédiatement sur le cholestérol.

Les fibres, en particulier les fibres solubles se trouvant dans les aliments tels que la farine d'avoine, permettent d'éliminer le cholestérol de l'organisme. Trop de fibres, tel que dans certains compléments alimentaires, peut perturber l'absorption du calcium.

La membrane qui maintient ensemble les segments de pamplemousse est une fibre particulièrement saine. La moitié est soluble et peut absorber le cholestérol, l'autre moitié est insoluble et permet de lutter contre la constipation et le cancer du côlon. Deux pamplemousses contiennent toute la quantité de fibres dont nous avons besoin pour un jour entier.

Les vinaigres fortifiés aux pommes ou aux patates douces sont des aliments riches en fibres qui peuvent aider à soulager les hémorroïdes.

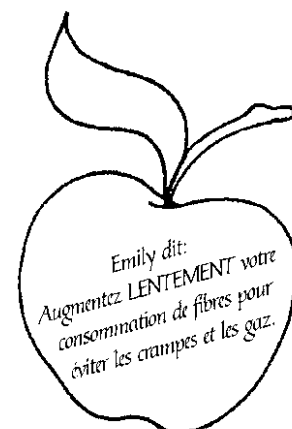
Chez les femmes adultes, le diabète est au moins aussi mortel que le cancer du sein! Une régime riche en fibres et pauvre en graisse, et de l'exercice sont les mesures préventives recommandées.

## Le cancer

Plus que la moitié des cancers de la femme trouveraient leur origine dans le régime. Il semble que les seins soient particulièrement sensibles aux toxines alimentaires tels que les pesticides et les agents partiellement hydrogénés de conservation de l'huile. C'est probablement parce que ces substances chimiques solubles dans l'huile ont tendance à être emmagasinées dans la graisse des seins.

Diminuez le risque de cancer du sein en mangeant des produits dérivés du soja pour leurs œstrogènes végétaux. Mangez du brocoli, du chou-fleur et du chou pour leur effet sur la façon dont l'organisme utilise l'œstrogène.

L'ail est considéré être un aliment anticancer parce qu'il inhibe l'activité de certaines substances reconnues provoquer le cancer. Il paraît agir sur les cancers existants et comme préventif contre les futurs cancers. L'ail diminue le risque de contracter un grand nombre de maladies parce qu'il fortifie le système immunitaire.



## La graisse

Tous les combustibles produisent des sous-produits quand on les brûle. Certains de ces sous-produits sont plus nocifs que d'autres. Les aliments riches en graisses saturées produisent des substances chimiques plus toxiques que le font les légumes, les fruits et les céréales complètes. Un peu de graisse est nécessaire pour une bonne santé, même l'organisme élabore un peu de cholestérol.

Le régime le plus sain paraît être celui contenant une petite quantité du bon genre d'huile.

Les huiles polyinsaturées, telles que l'huile de lin, de maïs, de carthame ou de soja, sont bonnes pour utiliser dans les plats froids. La graine de lin est une source riche en oméga-3, que l'on trouve aussi dans les poissons d'eaux froides.

Quand les huiles polyinsaturées sont chauffées, elles produisent des peroxydes lipides toxiques. C'est pourquoi, des huiles mono-insaturées contenant de l'acide oléique sont meilleures pour la cuisson. L'huile d'olive et l'huile de colza sont deux huiles mono-insaturées résistant bien à la chaleur et à la lumière.

Les succédanés de graisses sont beaucoup utilisés dans les aliments traités industriellement. *Simplese* en est un utilisé depuis de nombreuses années. *Avicel* est un gel de cellulose. *N-oil* est une dextrine à base de tapioca. *Olestra*, un des plus récents succédanés de graisse, est sans calorie, mais peut inhiber les vitamines liposolubles telles que les vitamines A, D, E et K. Il peut également perturber l'absorption d'importants caroténoïdes.

## Les médicaments facilitant la perte de poids

Les médicaments facilitant la perte de poids agissent de plusieurs façons. Certains des plus récents affectent la façon dont la sérotonine, un neurotransmetteur, est utilisée par le cerveau. On pense que ceci pourrait être utile à certaines personnes car les neurotransmetteurs affectent la façon dont l'organisme contrôle le mécanisme de l'appétit. Certains médicaments facilitant la perte de poids aujourd'hui disponibles sont en train d'être testés et il y a certaines choses que vous devriez savoir à leur sujet, en voici quelques-unes:

**REDUX** est une des appellations commerciales de la dexfenfluramine. Il élève la teneur du cerveau en sérotonine et produit donc des résultats semblables aux antidépresseurs tels que *Prozac*. Le **Redux** peut engendrer des complications chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle. Son fabricant a récemment envoyé des lettres à 300,000 prestataires de soins de la santé pour les prévenir des effets indésirables nouvellement documentés, dont l'hypertension pulmonaire primitive, une réaction potentiellement mortelle.

**PONDIMIN** est une des appellations commerciales de fenfluramine. **IONAMIN** et **FASTIN** sont des appellations commerciales de phentermine. Ces médicaments ne sont pas recommandés à ceux prenant des médicaments faisant baisser la tension artérielle ou des antidépresseurs, ni à quiconque ayant abusé de l'alcool ou de stupéfiants. Leurs effets indésirables peuvent comprendre l'insomnie, le mal de tête, la diarrhée et la nausée.

**Fen-Phen** est le nom populaire de la combinaison de fenfluramine et de phentermine, deux médicaments qui suppriment l'appétit (anorexigène).

Parmi les médicaments en cours d'essai se trouvent: l'orlistat, la sibutramine et la leptine, une hormone se trouvant dans les cellules adipeuses. Les chercheurs travaillent sur la leptine depuis plus de 10 ans dans l'espoir de mettre au point un médicament capable de combattre l'obésité. Il serait toujours associé à l'insomnie, à la constipation et à la hausse de la tension artérielle. En outre, les patients ont tendance à reprendre le poids perdu si le traitement est interrompu.

Certains médicaments facilitant la perte de poids ayant connus une forte publicité ont rencontré des problèmes avec la FDA (Federal Drug Administration). Certaines injections d'extrait de cortex surrénal ont été associées à de graves infections bactériennes. Elles sont le sujet d'une alerte de la FDA. La FDA a essayé d'interdire l'usage du coenzyme Q-10, une substance associée à la régulation du métabolisme.

La FDA prévient que ceux qui prennent beaucoup d'anorexigènes sur ordonnance courent 20 fois plus le risque de souffrir d'hypertension pulmonaire primitive. Diarrhée, vertige, défaillance de la mémoire et dépression sont les effets indésirables courants de courte durée engendrés par les médicaments facilitant la perte de poids. Cependant, l'étude à long terme sur leur innocuité et leur efficacité n'est pas encore terminée.

Les experts sont d'accord sur le fait que, lorsqu'on s'arrête de prendre ces médicaments, la plupart peuvent s'attendre à reprendre le poids perdu. Ces personnes font alors face au besoin de prendre ces médicaments de temps à autres pour le reste de leur vie. (Plus le coût de visites répétées chez le docteur et environ \$50 par mois pour les comprimés.) Pour la plupart des gens, les risques courus l'emportent sur leur problème de poids!

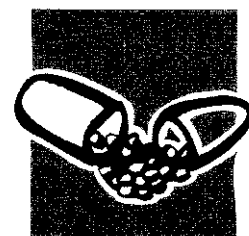
Un complément alimentaire vendu sans ordonnance, le picolinate de chrome, paraît avoir moins d'effets indésirables connus que certains autres agents anorexigènes. Il n'y a cependant pas eu d'essais à long terme pour confirmer ceci. En outre, on n'a pas prouvé qu'il soit efficace pour la plupart des gens.

La caféine est le stimulant le plus populaire au monde! Jusqu'à 1991, la caféine était utilisée dans les produits amincissants vendus sans ordonnance. La FDA n'autorise plus ceci, car elle a été jugée n'avoir aucun effet durable sur le poids. Les boissons au cola, le thé ordinaire, le café et le chocolat contiennent de la caféine.

La caféine accélère le métabolisme, surtout quand elle est combinée à l'aspirine. Malheureusement, elle favorise également des os fragiles. On estime qu'une tasse de café de 180 ml retire environ cinq milligrammes de calcium du corps. Pour remplacer ce calcium, il faut l'équivalent de la puissance concentrée de deux cuillerées à soupe de yaourt.

Le cafestol et le kahweol sont dans les huiles se trouvant dans le café moulu. Ils ne se trouvent pas dans le café instantané ou le café filtre, mais demeurent dans le café fait au percolateur. Boire ne fût que quatre tasses par jour de café contenant ces huiles peut augmenter considérablement le risque de maladies de cœur.

Une chose que tous les médicaments facilitant la perte de poids ont en commun est que, lorsqu'on s'arrête de les prendre, tout le poids perdu a tendance à être repris! Si l'on considère leurs nombreux et souvent dangereux effets indésirables, ils remplacent bien mal un régime sain et un peu d'exercice.



## Les aliments et la prévention

Le curcuma est un antioxydant très inoffensif qui combat les radiations U.V.. Il s'est même avéré utile dans la prévention des dégâts causés aux chromosomes.

Le romarin contient des substances qui agissent contre les radicaux libres. Il protège aussi le foie contre les dégâts causés par certaines toxines. Les composés phénoliques du romarin, le carnosol et l'acide carnolique font ce travail d'antioxydant. Ces flavonoïdes peuvent être utilisés comme agents de conservation de la graisse alimentaire.

Le gingembre contient des substances qui permettent de protéger le foie. Il est également utile contre l'agrégation des plaquettes qui contribue aux crises cardiaques.

Les pommes, les oignons et le thé contiennent des flavonoïdes, des antioxydants qui diminuent les risques de maladies de cœur.

Les caroténoïdes, ces étonnantes substances se trouvant dans les fruits et légumes, peuvent aider à limiter l'expansion du cancer du sein. Des études sont en cours afin de découvrir s'ils peuvent aussi servir à arrêter l'expansion du cancer des poumons, de l'estomac et du côlon.

Le bêta-carotène permet de maintenir les yeux en bonne santé. Pris en même temps que l'aspirine, il peut empêcher des effets indésirables tels que les maux gastriques.

L'ail contient des substances qui stimulent le système immunitaire. Une d'elles, le sélénium, s'est avéré pouvoir diminuer les risques de cancer du côlon, des poumons, de la prostate et du rectum.

Tous les médicaments facilitant la perte de poids portent des avertissements sur les dangers qu'ils posent à la santé. Ce n'est pas le cas des légumes, des fruits, et des céréales complètes. Chaque fois qu'un produit présente certains dangers, agissez avec grande prudence. Vous n'avez peut-être pas besoin de courir ce risque. Le régime au vinaigre, avec ses vinaigres fortifiés pour vous procurer toutes les bonnes choses contenues dans les légumes et les fruits, est peut-être ce dont avez besoin.

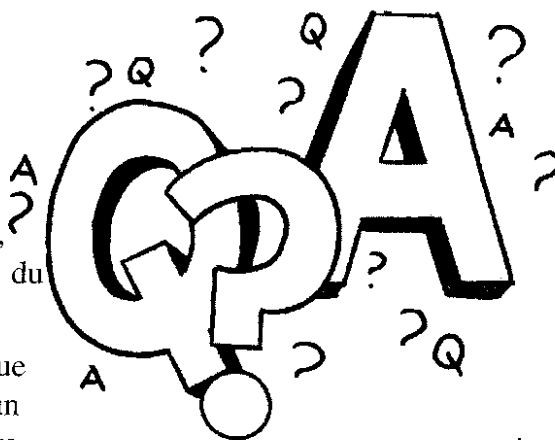
Peu importe ce que les scientifiques décident finalement au sujet de l'utilité du vinaigre dans le régime, ça fait des siècles que les gens ont instinctivement senti que le vinaigre leur faisait du bien. C'est une substance réellement vivante, capable d'apporter des bienfaits salutaires qui dépassent la compréhension du monde médical actuel!

## Chapitre IX

# Les questions & les réponses

**Question:** J'ai du diabète, des troubles cardiaques, de l'arthrite, etc. Est-ce que je peux prendre du vinaigre tous les jours?

**Réponse:** Si vous souffrez d'un trouble chronique quelconque, il vous faut TOUJOURS consulter un médecin avant d'ajouter n'importe quoi à votre régime, y compris le vinaigre.



**Question:** Je prends des médicaments. Est-ce que je peux prendre du vinaigre avec eux?

**Réponse:** Si vous prenez des médicaments, y compris ceux en vente libre, il vous faut TOUJOURS consulter un médecin avant d'ajouter du vinaigre dans votre régime.

**Question:** Est-ce que le vinaigre soutirera le calcium de mes os?

**Réponse:** Non. Le vinaigre dans l'appareil digestif n'entre pas en contact direct avec vos os. Il agit de différentes façons pour améliorer la santé.

**Question:** Quel genre de vinaigre devrais-je utiliser?

**Réponse:** Pour le nettoyage et pour faire mariner des aliments colorés, utilisez du vinaigre incolore. Pour les toniques et pour la plupart des recettes, utilisez du vinaigre de cidre. Le vinaigre de riz, de champagne, ou de vin, ou d'autres vinaigres peuvent également être utilisés dans les recettes.

**Question:** Où puis-je trouver des vinaigres aromatisés aux herbes?

**Réponse:** De plus en plus de supermarchés vendent maintenant des vinaigres aromatisés aux herbes. Pour une saveur plus fraîche, plus forte, confectionnez vos propres vinaigres en ajoutant à un bon vinaigre de supermarché quelques cuillerées à soupe d'une herbe fine.

**Question:** Où puis-je trouver du vinaigre bio?

**Réponse:** Certains supermarchés vendent maintenant du vinaigre bio, il en est de même pour beaucoup de magasins de produits diététiques. Certaines maisons de vente par correspondance en vendent également.



## **Vous pouvez m'aider à documenter les effets du régime au vinaigre!**

Aimeriez-vous faire figurer vos expériences dans mon registre des résultats du régime au vinaigre? Il suffit de suivre les directives figurant au chapitre III, IV ou V pendant au moins trois mois. Prenez soin de manger beaucoup de fruits, de légumes et de céréales, et une quantité limitée de matières grasses et sucreries, et commencez à faire régulièrement de la marche à pied ou d'autres exercices modérés.

Puis écrivez-moi et dites-moi comment le régime vous a affecté. Je veux savoir s'il vous a aidé à faire passer votre poids à un niveau plus sain. N'oubliez pas de me dire exactement la différence apportée par mon régime au vinaigre à votre poids et à votre santé en général. Si vous avez montré l'assiette-guide à votre docteur, dites-moi quelle a été sa réaction. Envoyez vos résultats du régime au vinaigre à:

Diet Survey  
C/O L'OFFRE EXCLUSIVE.  
83 rue Chardon Lagache  
75016 PARIS

# **REFERENCES**

- "Action Almanac" UFCW Action. Mars-Avril 1993: p 14
- ALIAS C. & Linden G. "Food Biochemistry." Professeurs de Biochimie à l'Université de Nancy, France: Ellis Harwood Series in Food Science & Technology: 1991.
- AMELLAL, M. et al. "Inhibition of Mast Cell Histamine Release by Flavonoids & Bioflavonoids," Planta Medica. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, vol. 49, 1985: pp 16-19.
- AMERICAN Heart Association, "Brand Name Fat & Cholesterol Counter." Bristol-Myers Squibb Co. NY, NY: Times Books, 1994.
- ANDERSON - Parrado, Patricia; "No Matter How You Slice 'Tomato' You'll Get Lycopene in Every Bite." Better Nutrition Déc. 1996: p 14.
- "An Interview With Durk Pearson & Sandy Shaw:" pp 1-5
- ANTOL, Marie Nadine. "Healing Teas" Garden City Park, NY: Avery Publishing Group; 1996.
- "Arthritis Update." Nov-Déc. 1996, vol. III/no 6
- BOWERS, Jane. "Food Theory & Applications." NY, NY: Macmillan Publishing Co. 1992.
- BRODY, Jane E. "Midlife Weight Gain is Very Dangerous to Your Health." Health Confidential, vol. 9/ no 5: p. 5.
- CARPER, Jean "Food - Your Miracle Medicine." NY NY: Harper Collins Publishers, 1993.
- CHAITOW, Leon. "Amino Acids in Therapy."
- Northamptonshire, England: Thorsons Publishers Limited, 1985.
- CHOTKOWSKI, L A. , MD, FACP. What's New in Medicine: More Than 250 of the Biggest Health Issues of the Decade." Santa Fe, NM: Health Press, 1991.
- CONNOR, Sonja L. , MS, RD. , & Connor, William E. , MD. "The New American Diet System." NY, NY: Simon & Schuster, 1991.
- DEAN, Ward, MD, et al. "Smart Drugs II: The Next Generation." Petauma, CA: Smart Publications, 1993.
- "Delicious. Your Magazine of Natural Living." vol/no 1, Jan 1997.
- "Does Leptin Trigger Puberty." Science News vol. 151, Jan 25, 1997: p 58.
- DOLBY, Victoria. "Rise to the Challenge: Reduce Your Cancer Risk with Garlic Protection." Better Nutrition Déc 1996: p 22.
- DUKE, James A. Handbook of Phytochemical Constituents of Gras Herbs & Other Economic Plants. CRC Press, 1992.
- ELLIOT, Rose & Depaoli, Carlo. "Kitchen Pharmacy." Londres, Angleterre: Tiger Books International Plc, 1994.
- "Environmental Nutrition." vol. 19/no 11, Nov 1996.
- "Environmental Nutrition." vol. 20/no 1, Jan 1997: pp 1-8.
- "Environmental Nutrition." vol. 19/no 12, Déc 1996.
- FACKELMANN, Kathleen. "Rusty Organs: Researchers Identify the Gene for Iron-Overload Disease." Science News Jan 18, 1997: pp 46-47.
- "FDA Consumer." Nov 1996: pp 4-5.
- FORD, Norman D. "Natural Remedies: Techniques for Preventing Headaches & the Common Cold." NY, NY: Galahad Books, 1995.

- FOSTER, Steven. "Phytochemicals: The Healing Power of Plants." *Better Nutrition* Déc 1996: pp. 44-49.
- FREMES, Ruth & Sabry, Dr. Zak. *Nutriscope*. Stoddart Publishing Co. Ltd, 2ème éd, 1989.
- GARLAND, Sara. "The Complete Book of Herbs & Spices." Pleasantville, NY: The Readers Digest Assoc. Inc. , 1993.
- GROMLEY, James J. "Saturated Fat- From 'Enemy' to Essential: A Balance of Fat is Key." *Better Nutrition* Déc 1996: p 12.
- "Growing Older Eating Better." *FDA Consumer Magazine* Reprint: Mar 1996.
- "Harvard Women's Health Watch." *Harvard Medical School* Déc 1996 vol. IV/no 4.
- "Health News." *The New England Journal of Medicine* Déc 10, 1996.
- HEINERMAN, John. "Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables & Herbs." W. Nyack, NY: Parker Publishing Co, 1988.
- "Help Build Strong Bones 8 Ways." *Consumer Reports on Health*, Déc 1996: pp 135, 138-139.
- HENDLER, Sheldon Saul, MD, PhD. "The Purification Prescription." NY, NY: William Morrow & Co. Inc., 1991.
- HIKINO, H. "Antihypertensive Actions of Minerals & Diarylheptanoids." *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 14, 1985: pp 31-39.
- HORTON, Sara K. "Lose Weight & Keep it Off." *Journal of Personality & Social Psychology*, vol. 70, no 1.
- "Housecalls." *Health* Sept 1996: p 128.
- JACOBSON Michael F., PhD, et al. "Safe Food: Eating Wisely in a Risky World." Los Angeles, CA: Living Planet Press, 1991.
- JARVIS, D. C., MD. "Arthritis & Folk Medicine." NY, NY: Rinehart & Winston, 1960: pp 40, 54-55.
- JARVIS, D. C. , MD. "Folk Medicine: An Almanac of Natural Health Care." NY, NY: Galahad Books, 1958.
- KEVILLE, Kathi. "Herbs; An Illustrated Encyclopedia." Michael Friedman Publishing Group, Inc. , 1994.
- KIKUZAKI, Hiroe & Nakatani, Nobuji. "Antioxidant Effects of Some Ginger Constituents." *Journal of Food Science*, Institute of Food Technologists, vol. 58/no 6, 1993: pp 1408-1410.
- KURTZEIL, Paula "Taking the Fat out of Food." *FDA Consumer* Juil/Août 1996: pp 7-13.
- LALANNE, Elaine. "Eating Right for a New You." NY, NY: Penguin Group, 1992.
- LAMM, Steve MD. "Safe, Lasting Weight Loss: Breakthrough Drug Regimen Makes It Possible, " p. 9.
- LANGER, Steven MD. "When It Comes to Vitamins, 'Cs' Make the Grade." *Better Nutrition*, Déc 1996: pp 40-43.
- LEBER, Max R. , RPh, BS, et al. "Handbook of Over-the-Counter Drugs & Pharmacy Products." Berkeley, CA: Celestial Arts Publishing, 1994.
- LIEBERMAN, Laurency MRPh. "The Dieter's Pharmacy." NY, NY: St. Martin's Press, 1990.
- "Low-Fat Diets: Moderation & 'Good' Foods Are the Key." *UT Lifetime Health Letter* Avr 1995: p 7.
- "Manganese." *Better Nutrition* Déc 1996: p 58.
- MARIANI, John F. "The Dictionary of American Food & Drink." NY, NY: Hearst Books, 1994.
- MCLEOD, Kate. "Stepping Up to healthy Living." *Health* pp 105-108.

MINDELL, Earl RPh, PhD. "Earl Mindell's Anti-Aging Bible." NY, NY: Simon & Schuster, 1996.

MORGAN, Brian L. G. , PhD. "Nutri-Tips." Stamford, CT: Longmeadow Press, 1991.

NAVARRO, Concepcion M. "Free Radical Scavenger & Anti-hepatotoxic Activity of Rosmarinus tomentosus." *Planta Medica*, Stuttgart: Georg Thieme Verlag vol. 59, 1993: pp 312-3114.

"Novel Antioxidants May Slow Brain's Aging;" *Science News* Jan 25, 1997: p 53.

"Nutrition Action Health Letter." Center for Science in the Public Interest. Jan/Fév 1997.

"Nutrition & Your Health: Dietary Guidelines for Americans." U. S. Department of Health & Human Services & U. S. Department of Agriculture Déc 1995.

"Olestra & Other Fat Substitutes (Revised)." FDA Backgrounder Nov 28, 1995: pp 1-2.

PAPAZIAN, Ruth. "Should You Go on a Diet." *FDA Consumer Magazine* May 1994.

PARSONNET Mia MD. "What's Really in Our Food." NY, NY: Shapolsky Publishers, Inc. , 1991.

PEARSON, Durk & Shaw, Sandy. "The Life Extension Companion." NY, NY: Warner Books, Inc. , 1984.

PERCHELLET, Jean-Pierre, et al. "Inhibition of DMBA- Induced Mouse Skin Tumorigenesis by Garlic Oil & Inhibition of Two Tumor- Promotion Stages by Garlic & Onion Oils." *Nutrition & Cancer* vol. 14/no 3-4, 1990: pp 183-193.

"Prevention Magazine's Complete Book of Vitamins & Minerals " Wings Books & Rodale Press, Inc. , N. Y. , NY, 1988: pp. 134-137, 348, 372, 383.

"Prevention's Healing With Vitamins, " Ed. of Prevention Magazine Health Books. Emmaus, PA Rodale Press, Inc. , 1996.

SANTAMARIA, L et al. "Chemoprevention of Indirect & Direct Chemical Carcinogenesis by Carotenoids as Oxygen Radical Quenchers." NY, NY: Annals of the New York Academy of Sciences; 1988: pp 584-596.

SOMER, Elizabeth, MA, RD. "Food & Mood." NY: Henry Holt & Co. , 1995: p 16.

SRINIVAS, , Leela, et al. "Tumerin: A Water Soluble Antioxident Peptide from Turmeric (Curcuma longa)." *Archives of Biochemistry & Biophysics* vol. 292/no 2, Fév 1992: pp 617-623.

SRIVASTAVA, K. C. & Mustafa T. "Ginger (Zingiber Off Icinale) in Rheumatism & Musculoskeletal Disorders." *Medical Hypothesis* vol. 39, 1992: pp 342-348.

STEINMAN, David: "Diet for a Poisoned Planet, " NY, NY: Harmony Books, 1990.

STERNBERG, S. "Can Selenium Ward Off Deadly Cancers?" *Science News* Jan 4, 1997: p 6.

"Tea for Two: Less Cancer, Less Heart Disease." *Consumer Reports on Health* Déc 1996: pp 135, 138-139.

"Walking for Exercise & Pleasure." The President's Council on Physical Fitness & Sports 1994: pp 2-4, 11.

WEBB, Denise, PhD, RD. "Foods For Better Health: Prevention & Healing of Diseases." Lincolnwood, IL: Publications International, Ltd. , 1995.

"Weight Loss Drugs." *New England Journal of Medicine* Déc 31 1996: p 7,

WELLS, Valerie "Think Thin." San Francisco, CA: Chronicle Books, 1992.

WERBACH, Melvyn R. , MD. "Nutritional Influences on Illness " A Source Book of Clinical Research. New Canaan, Conn: Keats Publishing, Inc. , 1987.

"Working Out the Facts: The Truth Behind Ten Common Myths." *Consumer Reports* Déc 1996; pp 48-49

ZERDEN, Sheldon "The Best of Health: The 101 Best Books." NY, NY: Four Walls Eight Windows, 1989.