



**Les clefs d'un
amincissement
facile, économique
et délicieux**

John ELLIS

**Les clefs d'un amincissement
facile, économique et délicieux**

Copyright © 2008 – Club Editeur Internet
Tous droits réservés pour tous pays

Table des matières

<u>A la recherche d'une solution.....</u>	<u>3</u>
<u>Pas besoin de se priver.....</u>	<u>3</u>
<u>Une recette unique jamais révélée auparavant.....</u>	<u>4</u>
<u>I - L'ingrédient de base de la recette.....</u>	<u>5</u>
<u>L'ingrédient mystérieux.....</u>	<u>5</u>
<u>Facilite la digestion et l'élimination.....</u>	<u>6</u>
<u>II - Le 2ème ingrédient de la recette.....</u>	<u>7</u>
<u>III - Le 3ème ingrédient de la recette.....</u>	<u>8</u>
<u>IV - Le 4ème ingrédient de la recette.....</u>	<u>10</u>
<u>V - Ma recette secrète pour maigrir.....</u>	<u>11</u>
<u>Petite bibliographie.....</u>	<u>13</u>

A la recherche d'une solution...

L'avez-vous remarqué vous aussi ? Avec les années, votre corps change et a tendance à s'alourdir.

Pour moi, c'était le ventre.

Je devais déplacer les boutons de mes pantalons, changer le cran de ma ceinture, et rentrer le ventre lorsque je me regardais dans la glace.

L'idée de devoir me mettre en maillot de bain et de sentir le regard critique des autres me déprimait.

Aucun régime ne me tentait, les poudres et gâteaux amincissants me faisaient plutôt grossir (il faut dire que j'en prenais 4 fois trop). Bref, l'impasse.

Un jour, lors de travaux de recherche pour la rédaction d'un de mes livres, je suis tombé sur un régime conseillé pour les allergiques. Comme je suis sujet au rhume des foins, j'ai décidé de l'essayer.

Surprise, non seulement ce régime me permit de me sentir mieux et de ne plus souffrir, mais en plus, mon ventre retrouva une forme esthétique et mon poids revint à celui que j'avais quand j'étais plus jeune.

Pas besoin de se priver

Le plus étonnant, c'est que je pouvais manger autant que je le voulais, et que je n'avais donc jamais faim.

Mais ce régime avait quelques défauts et je décidais donc de l'améliorer.

Après plusieurs essais, je suis arrivé à ce qui me semble la formule idéale.

Pourquoi idéale ?

Parce que je l'ai donnée à plusieurs de mes ami(e)s et que tous en ont été enchantés.

Voici quelques-uns des effets que vous pouvez en attendre :

Les clefs d'un amincissement facile...

- Plus de ballonnements, de gaz intempestifs, un ventre qui redevient plat.
- Votre taux de cholestérol dans le sang qui redevient normal.
- Une perte de poids rapide (elle varie selon les personnes) de l'ordre de 2 kg environ par semaine.
- Aucun effet de manque. Vous n'aurez jamais faim, je vous le promets, et vous pourrez manger autant que vous le voulez.
- Un réveil matinal en pleine forme, plus de langue chargée ni de mauvaise haleine.
- Un réveil de la libido et des performances amoureuses améliorées.
- Une disparition des rhumes, rhinites, rhinopharyngites, notamment d'origines allergiques.
- Une meilleure humeur et une sensation de bien-être.

Une recette unique jamais révélée auparavant

La formule que j'ai mise au point est très économique. Vos repas vous coûteront moins que d'habitude.

Elle est unique, car je l'ai mise au point moi-même après de nombreux essais.

J'ai hésité à la révéler au grand public, mais devant l'insistance de Claude Boisier qui l'a lui-même essayée avec succès, j'ai consigné ma recette sur papier.

J'espère qu'elle vous rendra autant service qu'à moi et à mes proches. C'est certainement le meilleur moyen de maigrir et de se détoxifier que je connaisse.

I - L'ingrédient de base de la recette

" Une pomme par jour, et vous n'aurez plus besoin de médecin. "

Comme vous le savez sans doute, le principal ingrédient pour lutter contre les atteintes du temps, ce sont les antioxydants.

Il y a plusieurs sortes d'antioxydants. Ceux que je vous recommande tout particulièrement, ce sont les antioxydants phytochimiques (ceux qui proviennent des plantes). La pomme est très riche en antioxydants phytochimiques.

En avril 1999, une étude menée à l'université Davis de Californie a montré que les antioxydants de la pomme empêchaient le cholestérol de s'oxyder et de se déposer. Cela explique en partie l'effet positif de la pomme sur le cholestérol.

Mais il n'y a pas que cela.

Les flavonoïdes contenus dans la pomme réduisent les risques de cancer et surtout les risques de problèmes cardiaques.

Une étude menée en 1996, publiée dans le British Medical Journal, montre que la prise de flavonoïdes diminue considérablement la mortalité.

Il y a, bien sûr, la forte concentration de pectine dans la pomme, une fibre végétale qui a la propriété d'entraîner le cholestérol hors de notre corps. Curieusement, la pectine de pomme diminue la quantité de LDL (le mauvais cholestérol) et augmente celle de HDL (le bon cholestérol). Mais les résultats sont si spectaculaires qu'il doit y avoir un autre élément actif en action.

L'ingrédient mystérieux

La pomme, avec le pamplemousse, est le fruit qui contient la plus forte densité d'acide D-Glucarique.

Lorsqu'on nourrit des animaux de laboratoire avec cet acide, leur taux de mauvais cholestérol chute rapidement.

Les clefs d'un amincissement facile...

La vitamine C contenue dans une pomme couvre 8 % des besoins quotidiens. Non seulement cette vitamine C est naturelle, mais elle est très bio-disponible, c'est-à-dire qu'elle est très facilement assimilée par l'organisme, bien mieux, par exemple, que la vitamine C de l'orange.

Facilite la digestion et l'élimination

Non seulement les fibres de la pomme font baisser le cholestérol en entraînant les dépôts graisseux hors du corps, mais en plus elles facilitent le transit intestinal. Si vous souffrez de constipation, la pomme peut vous aider.

D'après le Dr Andrei Dracea et Jackie Séguin, auteurs de " Mangez et Guérissez " :

" Les pommes sont bénéfiques aux diabétiques puisqu'elles ne provoquent pas, malgré leur teneur en sucre, l'apparition d'un taux élevé de sucre dans le sang après leur consommation. Elles abaissent la pression artérielle et il suffit déjà à la majorité des gens de humer l'odeur d'une pomme pour que leur tension diminue (d'après le Dr Schwartz de l'Université de Yale, USA). Comme les pommes rassasient, elles seront les bienvenues pendant un régime amaigrissant ".

Nous avons donc notre ingrédient de base : la pomme. Vous verrez dans un instant comment la préparer.

Retenez que la pomme donne un sentiment de satiété – elle coupe la faim – régule le taux de sucre dans votre sang (plus de fringales), abaisse votre mauvais cholestérol. Elle est aussi, selon l'enseignement de Rudolf Steiner, indispensable en cas d'allergies et d'intoxication de l'organisme.

Il est à noter que le mot "pommade" vient du mot "pomme". Les belles Italiennes de l'Antiquité avaient en effet remarqué que la pomme écrasée est excellente pour la peau. Elle resserre les pores, les nettoie et nourrit le derme.

II - Le 2^{ème} ingrédient de la recette

" Le sésame est un excellent anti-anxiété. "

Avec les pommes, nous avons des glucides. Au début, je me contentais de monodiète de pommes, et je restais à la fois insatisfait et tendu, comme s'il me manquait quelque chose. C'est alors que l'idée m'est venue d'essayer le beurre de sésame.

Le beurre de sésame ou tahin existe sous 2 formes : complet (avec l'enveloppe extérieure) et raffiné. On le trouve dans tous les magasins de diététiques. Il complète ma recette en apportant 2 éléments vitaux à notre corps : les lipides et les protides.

Pour couvrir nos besoins de protides quotidiens, il faudrait manger 300 grammes de beurre de sésame, ce qui n'est pas le cas dans ma recette qui est donc légèrement faible en protéines, mais comme habituellement nous en consommons trop, cela compense.

Le beurre de sésame calme aussi la sensation de manque que peut produire une cure d'amaigrissement quelle qu'elle soit. De plus, il a de nombreux effets positifs sur la santé :

- Il est bénéfique aux nerfs et aux cellules cérébrales.
- Il fluidifie le sang.
- Il améliore la virilité des hommes et régularise le cycle menstruel des femmes.
- Il contient des phytostérols, qui réduisent le cholestérol de 10 à 15 %.
- Il réduit l'envie d'uriner qu'ont ceux qui souffrent d'hypertrophie de la prostate.
- Il contient plus de calcium – et celui-ci est plus facilement assimilable – que le lait.
- C'est une bonne source de fer, de niacine, de folate et de potassium.

Pour l'anecdote, notez que les Chinois, dès le VIII^e siècle, utilisaient le sésame pour cicatriser les plaies : ils le mâchaient et appliquaient directement la pâte ainsi formée sur la blessure.

III - Le 3^{ème} ingrédient de la recette

Lorsque vous faites des tartes aux pommes, peut-être ajoutez-vous du zeste de citron. Cette habitude ancestrale est très bonne pour la santé.

Je vous conseille de vous procurer un petit couteau à zeste : il permet de faire très facilement le zeste de citron, alors qu'avec un couteau normal c'est assez difficile. Vous verrez plus loin comment utiliser ce zeste et quelle quantité mettre. Voyons déjà quels sont ses effets sur votre santé. Le citron est :

- bactéricide,
- antiseptique,
- antirhumatismal,
- antigoutteux,
- antiscléreux (prévient la sénescence),
- antiscorbutique,
- tonique veineux,
- il favorise également les sécrétions gastro-hépatiques.

La vertu principale du citron réside sans doute dans sa capacité à dissoudre les graisses – d'où sa large utilisation dans les recettes de cuisine. C'est un puissant nettoyeur qui régénère en même temps le système digestif.

Si l'intérieur du citron est intéressant, c'est principalement dans son écorce que réside son huile essentielle et des substances telles que la limonine qui bloque l'activité de cellules qui pourraient devenir cancéreuses.

La limonine augmente aussi la quantité d'enzymes dans le foie qui éliminent les agents cancérogènes.

A propos d'agents cancérogènes, si vous ne pouvez pas vous procurer de fruits d'origine biologique, comment vous débarrasser des résidus d'insecticides et des pesticides ?

D'après le Dr Andrew Weil, il suffit de les plonger dans une eau tiède légèrement additionnée de détergent (1/2 cuillerée à café pour 1 litre) pendant une dizaine de secondes, puis de les rincer à l'eau chaude.

Les clefs d'un amincissement facile...

Pour les fruits qui sont cirés, comme les pommes, le mieux est encore de les peler – même si cela enlève une partie de leurs précieuses vitamines.

IV - Le 4^{ème} ingrédient de la recette

" La cannelle, comme préventif du cancer, devrait être plus utilisée dans vos recettes de cuisine. "

Pour calmer votre estomac, empêcher les fermentations intestinales et surtout combattre le fameux " Candida albicans ", rien ne vaut la cannelle.

On trouve déjà des références à la cannelle dans la Bible. Moïse l'utilisait.

Elle contient des tanins et une huile essentielle qui calme la douleur, est carminative et astringente.

Elle active la circulation et rend donc service si vous avez des extrémités froides, un œdème ou une tendance à la diarrhée. On l'utilise en cas de rhumes et de gripes.

Elle combat l'acidité gastrique et a une puissante action fongicide. Une expérience menée en 1974 et rapportée dans le Journal of Food Science montre son incroyable pouvoir.

On saupoudre du pain et des raisins de différentes aflatoxines, un groupe de moisissures si dangereux qu'elles peuvent causer un cancer du foie et avoir de redoutables effets toxiques aussi bien pour les animaux que les êtres humains.

Ensuite, mises en présence de cannelle, ces moisissures furent inhibées de plus de 97 %. Or, une quantité négligeable de cannelle (moins de 2 %) suffisait pour obtenir ces résultats !

Deux spécialistes du cancer du Centre de Recherche sur le cancer de la British Columbia de Vancouver ont découvert que l'acide cinnanique contenu dans la cannelle aide à prévenir le cancer provoqué par les produits chimiques que nous ingérons avec la nourriture industrielle.

J'imagine que vous êtes impatient d'en venir maintenant à la recette elle-même. Nous y voici. Vous la trouverez dans le prochain chapitre.

V - Ma recette secrète pour maigrir

Si vous pensez au temps nécessaire pour préparer normalement un repas, ma recette vous fera gagner un temps fou. La voici.

Achetez quelques kilos de pommes. Epluchez-les et mettez un fond d'eau dans votre casserole. Coupez-les en morceaux (8 quartiers pour chaque pomme par exemple) et faites cuire jusqu'à ce qu'une fourchette pénètre facilement jusqu'au cœur du quartier.

Servez ensuite en répartissant l'équivalent d'un zeste de citron entier et en saupoudrant généreusement de cannelle selon votre goût. Mangez ensuite à la température de votre choix, en prenant avec chaque bouchée un peu de beurre de sésame.

Commencez par un régime d'attaque de 3 jours. Vous pouvez manger autant que vous le voulez. Ne laissez pas la sensation de faim vous torturer. Cela ne sert à rien.

Pesez-vous quotidiennement pour mesurer vos résultats.

Ensuite, continuez cette recette à raison d'une journée par semaine. Vous pouvez continuer à manger comme d'habitude les autres jours.

Certaines personnes m'ont dit avoir obtenu de bons résultats en remplaçant le dîner par cette recette. Ils disent dormir mieux et se réveiller plus dispos.

D'autres détestent le beurre de sésame et l'ont remplacé par du beurre d'amandes sans noter de différence (n'utilisez pas du beurre de cacahuètes !).

Permettez-moi d'insister : vous pouvez manger de cette recette autant que vous le voulez, jusqu'à satiété. Elle est composée à 86 % d'eau et ne peut certainement pas vous faire de mal.

Evidemment, si vous avez une pathologie particulière ou si vous notez des effets négatifs, consultez votre médecin. A ce jour, personne n'a rapporté de tels effets mais on ne sait jamais !

En quelques semaines, vous allez voir vos ballonnements disparaître.

Les clefs d'un amincissement facile...

Votre digestion devrait s'améliorer, votre poids redeviendra normal, votre taux de cholestérol s'améliorera et vous vous sentirez "plus propre de l'intérieur" et en bien meilleure forme.

Vous aurez ainsi redécouvert les vertus de ce que la plupart des religions préconisent : une journée par semaine de diète pour permettre à votre système digestif de se reposer et aux processus de guérison de votre corps de vous réparer partout où c'est nécessaire.

J'espère que ma recette vous rendra service.

N'hésitez pas, par l'intermédiaire de mon éditeur, à me tenir au courant de vos résultats.

John ELLIS

Petite bibliographie

"Miracle Healing Herbs" – John Heinerman
Prentice Hall, 1998

"Eating Well for Optimum Health" – Andrew Weil
Knopf, 2000

"Ayurvedic Secrets to Longevity" – Peter Anselmo and
James Brooks, 1996

"The Doctor's Book of Food Remedies" – Selene Yeager
Rodale Books, 1998