

Theresa Cheung Dr Martine André

MINCIR GRÂCE AU CITRON

53 recettes

**et 3 semaines de menus
pour une silhouette de rêve
sans effort**

LA
MÉTHODE
BEST-SELLER!

LE DUC. S
EDITIONS

MINCIR GRÂCE AU CITRON

Qu'est-ce qui favorise la digestion, détoxifie naturellement votre organisme, renforce vos défenses immunitaires et vous fait maigrir sans effort ni danger ? Le citron, bien sûr !

Avec ce livre, mettez un peu de zeste (et de jus !) de citron dans votre vie et profitez de ses bienfaits :

- **Chassez vos kilos superflus** en 3 semaines en adoptant les 7 principes du régime citron.
- **Les meilleurs aliments à allier au citron** : guide d'achat.
- **De A comme Acné à T comme Troubles digestifs**, toutes les vertus curatives du citron.
- **14 soins de beauté naturelle au citron** pour avoir bonne mine, de la tête aux pieds !
- **Et même un programme d'exercices pour retrouver la forme !**

Le citron s'accommode à toutes les sauces : découvrez 53 recettes d'entrées, plats et desserts faciles à réaliser et qui vous feront du bien. Citronnade détoxifiante, smoothie gourmand, saumon pané au citron, brochettes de fruits à la crème de citron... Il y en a pour tous les goûts !

**LE RÉGIME PARFAIT POUR ÊTRE EN FORME ET AUSSI TONIQUE...
QU'UN ZESTE DE CITRON !**

« Un guide précieux pour éviter de nombreuses erreurs alimentaires, (...) détoxifier son organisme, se sentir mieux, chasser fatigue et douleur. »

Dr Martine André, journaliste médicale spécialisée en nutrition.

ISBN 979-10-285-0323-9



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, FORME

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Titre de l'édition originale : *The Lemon Juice Diet*

Publiée par Vermilion

Copyright © Vermilion, 2008

Traduction de Marie-Christine Guyon

Ce livre est la réédition du Régime citron.

© 2017 Leduc.s Éditions,
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0323-9

THERESA CHEUNG
Préface du Dr Martine André

MINCIR GRÂCE AU CITRON

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction : un simple zeste suffit !	11
LE CITRON, VOTRE ALLIÉ CONTRE LES KILOS	17
24 HEURES DE DÉTOXICATION.....	27
À SAVOIR AVANT DE COMMENCER	37
LES SEPT PRINCIPES DU RÉGIME CITRON	53
APRÈS LA PREMIÈRE SEMAINE.....	87
LES MEILLEURES RECETTES DU RÉGIME CITRON.....	101
ET MAINTENANT, UN PEU D'EXERCICE.....	155
RESTER MOTIVÉ.....	169
LES VERTUS CURATIVES DU CITRON	189
Index	199
Table des matières	201

PRÉFACE

Des origines de ce beau fruit jaune, que sait-on ? Le citron serait né en Himalaya où citronniers et cédratiers poussent encore à l'état naturel. Il pourrait être le résultat d'une hybridation naturelle entre le cédrat, la lime et le pamplemousse. On le retrouve ensuite au Moyen-Orient puis en Iran et ses nombreux déplacements débutsent au Moyen Âge sur les bateaux arabes. Il se répand en Europe vers la fin du XII^e siècle, tout d'abord en Espagne puis sur tout le pourtour méditerranéen. Il gagne ensuite « les Amériques » avec Christophe Colomb puis le monde entier.

Le citron a notamment été le remède miracle du scorbut sur les bateaux lors de leurs longues traversées. Ce n'est qu'en 1932 que l'on comprend le secret de ce remède lié à la très grande teneur en vitamine C du citron. Depuis lors, on sait que le citron contient également bien d'autres micronutriments et notamment des vitamines B et E, de l'acide folique, de nombreux sels minéraux, des bioflavonoïdes, des fibres et d'autres substances antioxydantes et détoxifiantes.

Ses nombreux atouts nutritionnels pour la santé lui ont valu d'être popularisé aux États-Unis, dans les années 70, par Stanley Burroughs qui avait étudié l'intérêt du citron sur l'élimination des toxines, la détoxification des reins et du système digestif. Une diète

à base de citron avait alors fait l'objet d'un ouvrage *The Master Cleanser*, publié pour la première fois en 1976. D'autres versions ont été éditées par la suite outre-atlantique où ce régime citron – adopté par de nombreuses personnalités – a remporté un grand succès.

Le dernier ouvrage de Theresa Cheung, auteur anglo-saxon diplômée du King's College de Cambridge, apporte un nouvel éclairage sur l'intérêt du citron dans l'alimentation. Dans son livre intitulé *Le Régime citron*, l'auteur nous amène tout d'abord à prendre conscience des mauvaises habitudes alimentaires qui encrassent l'organisme et font le lit de nombreuses maladies métaboliques et/ou cardio-vasculaires. Tous les bienfaits du citron sur l'organisme sont ensuite déclinés, avec de nombreux conseils pratiques et des recettes permettant de réaliser facilement ce régime citron. Parmi les effets bénéfiques du citron, on peut notamment souligner l'intérêt de ce fruit – de saveur pourtant acide – qui se comporte comme un aliment alcalinisant (à l'instar de nombreux fruits et légumes). Un grand atout alors que nous consommons trop d'aliments acidifiants (viandes, fromages, pain, gâteaux...) et que notre organisme nécessite précisément un bon équilibre acide-base pour assurer la prévention du capital osseux, du surpoids, de certaines douleurs chroniques, de calculs rénaux...

Le Régime citron de Theresa Cheung s'avère être un guide précieux pour éviter de nombreuses erreurs alimentaires. Il s'adresse notamment à tous ceux qui cherchent des solutions diététiques pour détoxifier leur organisme, se sentir mieux, chasser fatigue et douleurs, ainsi qu'à tous ceux qui désirent perdre du poids.

Dr Martine ANDRÉ

Journaliste médicale spécialisée en nutrition

AVERTISSEMENT

Les conseils contenus dans ce livre n'ont pas pour finalité de remplacer un avis médical. Avant d'entreprendre tout régime ou toute activité physique, consultez votre médecin. Ni l'auteur, ni l'éditeur ne sauraient être tenus responsables des dommages éventuellement causés à la suite de l'utilisation, à bon ou mauvais escient, des suggestions énoncées dans cet ouvrage, ou d'un défaut de consultation médicale.

En cas de prédisposition aux troubles rénaux, affections de la vésicule biliaire, brûlures d'estomac, ou allergie aux agrumes, évitez de consommer le zeste du citron. Consultez votre médecin généraliste avant de commencer ce régime. En outre, ne vous brossez pas les dents juste après avoir absorbé du jus de citron ou du thé au citron, pour éviter d'endommager leur émail. Buvez votre jus de citron à l'aide d'une paille, et attendez une demi-heure avant de vous brosser les dents.

L'absorption de jus de citron ou l'application de jus ou d'huile sur la peau sont inappropriées chez des enfants de moins de quatre ans, leurs systèmes digestif et cutané ne pouvant le supporter. Avec des enfants plus âgés, procédez avec prudence. L'huile de citron présentant une forte concentration, il convient de l'utiliser avec parcimonie : quelques gouttes suffisent. Ne l'appliquez jamais non diluée sur la peau. Lors d'applications de zeste de citron, veillez à n'employer que des fruits issus de l'agriculture biologique, pour éviter les dangers des produits de traitement chimique. Enfin, malgré les qualités curatives du citron sur de nombreuses affections, grâce à ses effets sur les défenses immunitaires, consultez toujours votre médecin avant d'y recourir, en cas de maladie grave.

INTRODUCTION : UN SIMPLE ZESTE SUFFIT !

Si vous avez choisi ce livre en pensant trouver un régime draconien, censé vous faire maigrir en détoxifiant votre organisme par la seule action du jus de citron, vous allez être déçu. On croit, à tort, qu'on peut perdre un nombre considérable de kilos en se mettant à l'eau et au jus de citron pendant des jours et des jours. De telles méthodes relèvent de la plus haute fantaisie. Pire encore : hormis le fait qu'il ne garantit pas de perte de poids à long terme, tout régime apportant moins de 1 200 calories par jour est nuisible pour la santé. Il risque d'entraîner de pénibles effets secondaires : douleurs d'estomac, nausées, vomissements, diarrhées, vertiges, fièvre, maux de tête, troubles de la vue, fatigue, etc.

Les travaux de recherche confirment, en outre, ce que nutritionnistes et diététiciens savent depuis longtemps : réduire fortement son apport alimentaire en général, ou se priver de certains aliments en particulier dans le but de maigrir, ne sert tout simplement à rien à long terme. Si vous adoptez l'un des derniers régimes à la mode

– par exemple jeûne entrecoupé de jus ou d'eau chaude additionnée de quelques gouttes de citron –, vous vous exposez juste à ralentir votre métabolisme (qui brûlera donc moins de graisses) et à faire tomber votre taux de sucre sanguin. Résultat : vous serez fatigué et irritable.

Les restrictions imposées par ce type de diète sont telles qu'il est impossible de s'y tenir de manière prolongée. Vous ne perdrez que de l'eau, pour l'essentiel. Votre métabolisme fonctionnant au ralenti, il est même à prévoir que vous grossirez dès que vous reprendrez une alimentation normale. De plus, vous risquez une fonte musculaire et une distension de la peau. Si votre régime vous interdit certains aliments, vous serez carencé en nutriments importants pour la souplesse de la peau, la fermeté des tissus et le bon fonctionnement du foie.

En quoi ce régime se distingue des autres

Si faire un régime n'est qu'une perte de temps et d'énergie, à quoi bon se lancer dans le régime citron ? Nous avons vu que le jeûne et la dépuración à outrance pouvaient se révéler dangereux. En revanche, des études sérieuses démontrent les bienfaits d'une détoxification alimentaire à court terme, à condition qu'elle s'effectue sous la surveillance d'un professionnel. Un jeûne d'un ou deux jours relance les fonctions digestives et hépatiques. En d'autres termes, il stimule le processus naturel d'élimination des toxines.

En effet, sans que vous vous en rendiez compte, votre organisme se détoxifie lui-même en permanence. Le foie est le principal organe assurant cette fonction détoxifiante, les reins jouant pour leur part le premier rôle en matière de filtrage et d'élimination urinaire des

toxines. Ce sont ces organes et non le jeûne, en soi, qui purifient l'organisme. Si vous ne vous alimentez pas de manière satisfaisante, votre système interne de détoxification est privé des nutriments nécessaires à son bon fonctionnement ; vous risquez alors de pâtir d'une mauvaise digestion et d'accumuler les déchets toxiques. Dans ce cas, un jeûne partiel, poursuivi pendant une journée, contribue à éliminer ces toxines et à refaire le plein de ces nutriments manquants, dont votre organisme a besoin pour brûler des graisses.

C'est par l'importance qu'il accorde à la *digestion* que le régime citron fait toute la différence. Rien n'est plus capital, pour votre santé et pour votre ligne, que le bon fonctionnement de votre appareil digestif. Une bonne digestion a pour effet de séparer les nutriments utiles à votre santé et de les assimiler, tout en rejetant les mauvaises substances. Mais si votre système digestif ne fonctionne pas au mieux, vous pouvez toujours vous gaver d'aliments dits diététiques et autres suppléments nutritionnels, vous n'apporterez pas pour autant à votre organisme les éléments nutritifs nécessaires pour garder la forme, vous détoxifier naturellement et faire passer votre métabolisme à la vitesse supérieure.

En tant que stimulant des fonctions digestives et détoxifiantes, le citron fait l'effet d'une véritable petite centrale énergétique. Cet aliment particulièrement tonique sur les papilles est idéal non seulement pour vous aider à maigrir, mais aussi pour garder le poids que vous aurez atteint. En raison de sa teneur élevée en vitamine C, il contribue grandement à renforcer vos défenses immunitaires. Il n'est donc pas étonnant qu'il soit recommandé de boire du jus de citron le matin à jeun.

Pour perdre du poids tout en préservant votre santé, vous devez consommer autant d'aliments nutritifs que possible, afin de stimu-

ler votre métabolisme, votre digestion et vos fonctions naturelles d'élimination des toxines. Le régime citron n'est pas un « régime » tel qu'on l'entend communément, mais un ensemble d'habitudes alimentaires saines, à base d'aliments stimulant la digestion, comme le citron. Ce qui incitera votre organisme à se purifier naturellement. Ces aliments vous procureront les nutriments qui embellissent la peau, consolident les os et vous font déborder d'énergie. Plus mince et en meilleure santé, vous conserverez ces nouvelles habitudes toute votre vie. Mieux encore ! Vous trouverez le régime citron tellement efficace et facile à suivre que vous n'ouvrirez plus jamais aucun autre livre de régime.

Comment utiliser ce livre

Si de précédents régimes n'ont pas permis d'éliminer vos kilos en trop, peut-être est-ce parce que vous digérez mal et que, par conséquent, votre métabolisme est paresseux. Chaque chapitre de ce livre va vous aider à rétablir votre bon fonctionnement digestif. Bientôt, vous en récolterez les bénéfices, sous la forme d'un surcroît d'énergie et de santé. Et avec des kilos en moins.

Le chapitre 1 décrit les vertus amaigrissantes du citron. Vous y trouverez aussi de précieux moyens de vous motiver. Le chapitre 2 vous incitera à commencer votre régime par une journée de détoxification au jus de citron. Contrairement aux cures que l'on vous propose par ailleurs, celle-ci consiste, de façon progressive, à vous alimenter de façon saine, afin de stimuler votre digestion, d'éliminer vos toxines et de bien démarrer votre amincissement. Le chapitre 3 vous procurera des conseils de base sur le choix et la préparation des produits. Vous pouvez aussi vous rendre directement au chapitre 4, qui décrit de manière simple et claire les prin-

cipes du régime citron, à appliquer sur une période de sept jours. Vous commencerez alors à sentir ses bienfaits sur votre dynamisme. Puis, après encore une semaine, vous constaterez une perte de poids. Au chapitre 5, vous trouverez des idées de menus, à adopter une fois que les sept principes n'auront plus de secrets pour vous. Le chapitre 6 comporte de précieux conseils sur l'achat, le stockage et la préparation des citrons. Avec aussi un choix d'appétissantes recettes à base de jus de citron qui contribueront à vous faire maigrir. Le chapitre 7 est consacré à votre programme d'exercice physique : effectué en douceur, c'est un excellent moyen de relancer votre métabolisme. En effet, plus on bouge, plus l'organisme consomme des calories. En outre, l'activité développe la musculature, et plus on a de muscles, plus on brûle de calories. Vous avez laissé tomber le sport depuis longtemps ou vous l'avez toujours détesté ? Pas de panique. Vous découvrirez dans ce chapitre qu'il suffit de petits changements de mode de vie pour transformer votre silhouette. Vous voyez parfois votre volonté faiblir ? Vous vous laissez aller au grignotage ? Le chapitre 8 vous remotivera et vous remettra sur la bonne voie. Le chapitre 9 présente une liste d'aliments courants qui, alliés aux puissantes vertus du citron, soignent les maux les plus divers, de l'acné aux rhumatismes en passant par l'hypertension et les varices.

Au fil de votre lecture, puis quand vous aurez adopté les principes du régime citron, n'oubliez jamais que celui-ci n'a pas pour but de vous laisser la peau sur les os, mais de vous aider à devenir svelte tout en restant en bonne santé. Commencé lors de vos bonnes résolutions de début d'année ou à tout autre moment, il n'est pas destiné uniquement aux personnes qui souhaitent maigrir. Il convient à toutes celles qui veulent être plus en forme, plus fraîches... et aussi toniques qu'un zeste de citron !

Vous avez bien choisi

Si c'est la première fois que vous achetez un livre de régime – parce que vous vous êtes légèrement laissé aller pendant les fêtes ou les vacances, ou bien parce que vous constatez une lente évolution de votre poids – vous avez bien choisi, car il serait étonnant que vous deviez en acheter un autre dorénavant. Et si ce n'est pas votre premier livre de régime, vous allez constater que celui-ci n'est pas comme les autres. Au cours des semaines et des mois à venir, vos kilos vont fondre tout naturellement. Et ce, sans que vous soyez déprimé ou affamé pour autant, car vous n'éprouverez aucune frustration. Au contraire : vous vous sentirez propre et net comme un sou neuf et vous tiendrez une forme olympienne.

Prêt pour la ligne et la forme ? Alors, c'est parti !

LE CITRON, VOTRE ALLIÉ CONTRE LES KILOS

Avant de découvrir pourquoi le citron est un excellent allié contre les kilos en trop, il importe de comprendre le rôle capital d'un bon fonctionnement digestif.

Une mauvaise digestion favorise la prise de poids

Il est sans doute inutile de vous rappeler que l'excès de nourriture, doublé d'un exercice physique insuffisant, est propice à la prise de poids. Mais savez-vous qu'une mauvaise digestion en est aussi une cause ?

Lorsque l'appareil digestif fonctionne mal, perdre du poids devient quasi impossible, en tout cas sans mettre sa santé en danger. En effet, une mauvaise digestion gêne l'élimination des graisses ou prive l'organisme des nutriments nécessaires pour cela. Il en résulte une accumulation de toxines. Transportées par le sang, celles-ci engendrent un état apathique ou déprimé ainsi qu'un ralentissement du métabolisme. Votre objectif, la perte de poids, devient impossible à atteindre.

Un organisme qui n'absorbe pas les nutriments adéquats en subit de néfastes conséquences. Le cerveau, en privation constante, transmet une sensation de faim, et ce, indépendamment de la quantité de calories consommées ou de votre éventuelle surcharge pondérale. C'est difficile à croire, mais de nombreuses personnes affligées d'un surpoids et d'une digestion incorrecte sont véritablement affamées, car leur organisme ne reçoit pas les nutriments indispensables à leur santé et à leur bien-être.

Imaginons que vous vous lanciez dans une course dont le but soit de maigrir et de retrouver forme et énergie. Vous apercevez bien la ligne d'arrivée au loin. Mais à cause de votre mauvaise digestion, vous n'avez aucune chance de la franchir. Vous courez sur une pente savonneuse, bien trop inclinée pour que vous puissiez avancer.

Comment savoir si vous souffrez d'une mauvaise digestion

Les gens qui souffrent de mauvaise digestion se comptent très probablement par millions. Et nombre d'entre eux ignorent qu'elle est la cause de leurs difficultés à maigrir, malgré tous les régimes et toutes les heures de sport auxquels ils s'astreignent. De plus, il est fréquent qu'un mauvais fonctionnement de l'appareil digestif échappe au diagnostic, tout comme la dépression, la colopathie fonctionnelle (irritabilité du côlon ou colite) ou la fatigue chronique.

Si, parmi les symptômes suivants, vous en reconnaissez au moins deux, il est possible que votre système digestif soit lui aussi paresseux.

- 🍋 Malgré tous vos efforts, vous ne parvenez pas à maigrir.
- 🍋 Les innombrables régimes que vous avez essayés vous ont tous semblé totalement inefficaces.

- 🍋 Vous êtes très facilement fatigué, avec de fréquents « coups de barre » en milieu de matinée ou en début d'après-midi.
- 🍋 Il vous arrive souvent d'avoir des sautes d'humeur, ou des baisses de moral sans raison apparente.
- 🍋 Vous avez la peau terne ou acnéique.
- 🍋 Vous êtes sujet aux indigestions ou aux gaz fétides.
- 🍋 Vous souffrez de désordres intestinaux fréquents (constipation ou diarrhée).

Heureusement, ces troubles ne sont pas irrémédiables. Des études démontrent qu'une fois leur fonctionnement digestif rétabli, les personnes affectées éprouvent les bienfaits suivants.

- 🍋 De moindres quantités de nourriture leur suffisent à se procurer les nutriments dont elles ont besoin. De ce fait, elles ont un appétit moins important et mangent moins.
- 🍋 Elles retrouvent toute leur énergie.
- 🍋 Elles renouent avec leur forme et leur bonne humeur.
- 🍋 Leurs cheveux, leur peau et leurs ongles embellissent.
- 🍋 Leur métabolisme s'améliore.
- 🍋 Leurs selles redeviennent normales et régulières.
- 🍋 Elles maigrissent, sans reprendre leurs kilos par la suite.

« Vous êtes ce que vous mangez », dit-on. On pourrait dire aussi : « Vous êtes ce que vous assimilez de votre alimentation. » D'un bon fonctionnement digestif dépend l'absorption correcte des nutriments contenus dans l'alimentation. Une digestion satisfaisante détermine aussi le filtrage des toxines et leur élimination. Enfin, elle influe sur la rapidité d'un régime amaigrissant. En effet, un apport correct en éléments nutritifs est primordial pour un métabolisme efficace et pour une perte de poids respectueuse de votre santé.

Les vertus digestives du jus de citron

Le jus de citron est l'allié idéal de votre régime car, en stimulant la sécrétion de salive et de sucs gastriques, il constitue un excellent agent digestif. Absorbé au lever, il a aussi une action tonique sur le foie dont il active la sécrétion de bile et qu'il prépare à digérer les aliments consommés dans la journée. L'influence bénéfique du jus de citron sur les fonctions hépatiques est importante car ces dernières sont la clé d'une bonne digestion.

Voici les principales fonctions du foie.

- 💧 Il assure le métabolisme des nutriments, en les décomposant de façon que l'organisme puisse les utiliser à profit.
- 💧 Il transforme les toxines en substances inoffensives qui seront ensuite expulsées.
- 💧 Il sécrète et excrète la bile, destinée à absorber les nutriments liposolubles et à éliminer les toxines.
- 💧 Il régule le métabolisme des graisses.
- 💧 Il purifie le sang en filtrant bactéries, toxines, anticorps et autres particules contenues dans celui-ci.
- 💧 Il fabrique des agents coagulants et des protéines sanguines.

Votre santé et votre vitalité dépendent dans une large mesure du bon fonctionnement de votre foie. Outre son importance en matière de digestion et d'élimination des toxines, ce facteur contribue largement à vous faire maigrir. Les aliments gras, l'alcool et les médicaments ont tendance à surcharger votre foie. Celui-ci contraint alors les autres organes assurant une fonction dépurative (reins, glandes surrénales, peau et système lymphatique) à travailler outre mesure. Cela engendre acné et autres éruptions

cutanées, ballonnements, candidoses et autres infections à levures, troubles prémenstruels, constipation et – vous l'avez deviné – prise de poids. Il est démontré que chez de nombreux obèses, les fonctions hépatiques sont dérégées. En effet, le métabolisme des graisses est étroitement lié au foie.

En plus de ses bienfaits pour le foie, le jus de citron est un parfait auxiliaire de l'estomac en raison de sa teneur élevée en acide citrique. Présent dans de nombreux fruits et légumes, l'acide citrique se trouve, à son plus fort degré de concentration, dans les citrons, jaunes et verts. Leur teneur en acide est de 7 à 8 %, ce qui explique leur goût. Outre qu'il évite au fruit de s'abîmer, l'acide citrique facilite les réactions métaboliques au niveau de l'estomac. En effet, il s'associe avec d'autres substances acides ainsi qu'avec des enzymes, formant avec elles des interactions complexes, ce qui stimule la sécrétion de sucs stomacaux. Il favorise donc la digestion.

L'acide citrique, peu agressif par rapport à des acides plus forts (comme les acides sulfurique ou chlorhydrique), n'est pas assez puissant pour séparer des nutriments. Il n'empêche qu'à peine en bouche, il stimule les glandes salivaires. Une quantité adéquate de salive joue un rôle important dans la digestion. En effet, celle-ci débute par la mastication, dans laquelle la salive facilite la dissociation des aliments. Puis, quand le citron arrive dans l'estomac, que ce soit sous forme de jus ou de pulpe, il contribue aux premières phases de la digestion stomacale en stimulant la production d'enzymes digestives telles que la pepsine, qui dégrade les protéines du bol alimentaire. C'est pourquoi quelques gouttes de citron pressées sur les viandes maigres, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs, en facilitent la digestion. De façon indirecte, l'acide citrique favorise donc l'activité de l'estomac. De plus, des études prouvent son efficacité dans le traitement d'un bon nombre

de troubles digestifs, de l'indigestion à la constipation. Il prévient aussi la formation de gaz et favorise même l'élimination des vers intestinaux.

Grâce à cette acidité, le moindre petit jus de citron améliore votre digestion et limite les effets de votre dernier repas sur votre taux de sucre sanguin (glycémie). En effet, comme vous le découvrirez avec le principe 3 du régime citron (chapitre 4), la stabilité de ce taux de glycémie est capitale pour perdre du poids.

Les autres atouts du jus de citron

Les bienfaits du citron pour votre santé et votre ligne ne se limitent pas aux fonctions hépatiques et digestives. L'allié de votre minceur a bien d'autres atouts dans sa manche, baptisés pectine, vitamine C, quercétine et limonène.

Pectine

Le citron est l'un des fruits les plus riches en pectine. À elle seule, son écorce en comporte 30 %. Cette substance, excellente source de fibres, aide à perdre du poids. En effet, elle se transforme pendant la digestion en un gel visqueux qui ralentit l'absorption de sucres par l'estomac. Elle procure donc une sensation de satiété qui peut durer jusqu'à quatre heures. Autrement dit, elle incite à moins manger et favorise donc l'amaigrissement. Cette substance abaisse aussi les taux de cholestérol et de sucre sanguins. Comme toutes les fibres végétales, on lui prête même un rôle dans la prévention du cancer du côlon.

Vitamine C

Le jus du citron est l'un des aliments les plus riches en vitamine C, dont il apporte à lui seul plus de 90 % de la teneur total du fruit. Pour satisfaire aux besoins de cette vitamine (60 mg par jour, pour un adulte), le jus de trois citrons suffit.

Des études récentes indiquent que les personnes consommant plus que d'autres des agrumes frais – citrons jaunes ou verts, oranges, etc. – ainsi que d'autres fruits et légumes riches en vitamine C, ont de meilleures chances de maigrir. Non pas que la vitamine C soit le nouveau remède-miracle contre les kilos. En revanche, un apport insatisfaisant de cette vitamine a des effets contraires à la perte de poids. En pratiquant un exercice modéré, les sujets qui en absorbent une quantité suffisante brûlent 30 % de graisses de plus que ceux qui en sont carencés. En outre, un lien a été établi entre carence en vitamine C dans le sang et surcharge graisseuse, notamment au niveau de l'abdomen.

Quercétine

Le jus de citron contient une quantité de bioflavonoïdes, en particulier de la quercétine. Les bioflavonoïdes sont des composés chimiques qui donnent aux végétaux leur couleur. On en trouve principalement dans les fruits, les légumes et certaines écorces. Ils ont un effet antioxydant en protégeant les cellules des radicaux libres – des substances nocives produites par l'organisme sous diverses influences (tabac, pollution, alcool, soleil, etc.). Ils ont en outre des propriétés antivirales, antiallergéniques et anticancéreuses. La quercétine est un puissant antioxydant. Elle favorise aussi la sécrétion d'insuline (hormone du pancréas) et la régulation du taux de sucre dans le sang. Grâce à elle, l'appareil digestif

est plus disponible pour transformer les aliments correctement. Si bien que l'organisme en stocke moins sous forme de graisses. Cette capacité à réguler le taux de sucre présente un avantage supplémentaire : elle évite les fringales résultant des variations de ce taux. Donc, vous mangez moins !

Calcium

Le jus de citron est une bonne source de calcium, indispensable à la solidité des os. De plus, il contribue amplement à la bonne assimilation de ce composant, ce qui aide à la prévention de l'ostéoporose. Et le calcium contenu dans le jus de citron est aussi un auxiliaire de votre régime. En effet, le calcium qui se trouve dans les cellules graisseuses intervient sur le stockage et la dispersion des graisses dans l'organisme. Selon les spécialistes, plus il y a de calcium dans une cellule graisseuse, plus celle-ci brûle ses graisses rapidement. Par conséquent, si vous voulez maigrir, veillez à absorber une dose de calcium suffisante. Pour cela, le jus de citron représente un excellent substitut des produits laitiers, riches en matières grasses.

Limonène

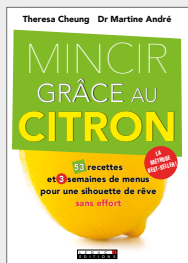
L'écorce du citron comporte des milliers de petites glandes, qui produisent l'huile essentielle propre à ce fruit (*citri aetheroleum*). Celle-ci présente une forte teneur en citral, substance à laquelle le citron doit son odeur et son goût particuliers. L'huile essentielle du citron est aussi riche en limonène, qui joue un rôle protecteur contre différents types de cancer. Pour vous préserver de cette maladie, il est inutile de vous gaver de peau d'agrumes : une cuillerée de zeste par semaine suffit à faire la différence. Cette quantité équivaut au zeste d'un citron environ, selon la taille du fruit et la finesse du râpage.

Les recherches consacrées au régime méditerranéen, dans lequel sont consommés le fruit entier ainsi que des huiles d'agrumes, soulignent en outre les bienfaits du zeste pour la santé et pour la ligne. Qui plus est, les populations méditerranéennes sont moins à risque d'obésité, de cancers et de maladies cardio-vasculaires que celles d'autres pays européens. Elles consomment couramment de la citronnade, préparée avec le fruit entier, écorce comprise, qui augmente les apports en d-limonène, présent par ailleurs dans leur régime.

Les différentes parties du citron procurent leurs bienfaits selon des proportions différentes. Le zeste se distingue de la pulpe et du jus principalement par sa concentration plus élevée en d-limonène, ainsi qu'en d'autres composants actifs connus pour leurs puissantes propriétés antioxydantes, comme l'hespéridine, la naringine et l'auraptène qui joueraient aussi un rôle dans la prévention anticancer. Les cuisiniers s'en servent depuis des lustres pour agrémenter leurs recettes. La lecture de ce livre vous encouragera à les imiter, en incorporant un peu de zeste de citron râpé dans vos soupes ou salades quotidiennes, par exemple. Vous pouvez aussi en parsemer sur vos plats de poisson ou de poulet.

Nous sommes loin d'avoir fait le tour des nombreuses vertus du citron. Vous découvrirez ses extraordinaires propriétés curatives au chapitre 9 : Les vertus curatives du citron, p. 189.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mincir grâce au citron
Theresa Cheung et D^r Martine André



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S