

Le régime de Sandra Cabot pour régénérer le foie (du livre « Régénérez votre foie de Sandra Cabot, Editions Jouvence)

Il y a **douze principes essentiels** à suivre pour améliorer le fonctionnement du foie. Vous obtiendrez un meilleur résultat si vous suivez **le programme de 8 semaines du régime**. Pour renforcer l'efficacité du programme, on peut également prendre des compléments alimentaires (description des plantes amies sur l'ouvrage).

Inutile de compter les calories, ni de peser la nourriture. Tout ce qui est demandé, c'est **de vous tenir aux catégories d'aliments conseillés. Mangez à votre faim, jusqu'à satiété**. Si vous n'avez pas faim à l'heure du déjeuner, ou du dîner, contentez-vous d'une salade ou d'un jus frais, ou encore ne mangez pas. Le jeûne est une technique de régénération employée depuis des temps immémoriaux. **La règle d'or est de rester à l'écoute de votre corps.**

Le régime permet de drainer le foie, réguler votre métabolisme, et notamment brûler les graisses.

Pour qui ce régime ?

Le régime est conseillé pour :

- ceux qui ont un excès de poids
- ceux qui ont une maladie du foie (troubles hépatiques causés par l'alcool, l'abus de drogues, hépatite virale (A, B, C...))
- ceux qui ont une maladie auto-immune (lupus, infections comme le VIH...)
- ceux qui ont une maladie de la vésicule biliaire
- ceux qui ont des problèmes de santé liés à un déséquilibre du système immunitaire: éruptions cutanées, allergies, arthrite, fatigue chronique...
- ceux qui ont des troubles digestifs, le syndrome du colon irritable
- ceux qui sont âgés

Les douze principes vitaux pour le foie

- 1 - Ecoutez votre corps (ne mangez que si vous avez faim)
- 2 - Buvez tous les jours au moins 8 à 12 verres d'eau filtrée
- 3- Eviter de consommer de grandes quantités de sucre, et en particulier les sucres raffinés
- 4- Cessez d'être obsédé par les calories
- 5- Evitez les aliments auxquels vous risquez d'être allergique
- 6- Soyez attentif à votre bonne hygiène intestinale
- 7- Si vous vous sentez stressé ou inquiet, mieux vaut ne pas manger
- 8- Essayez de vous procurer des produits frais de culture biologique, sans pesticides
- 9- Tirez vos protéines de sources diverses (y compris légumineuses) et évitez de vous limiter aux produits et sous-produits animaux, comme la viande, les œufs et le poisson
- 10- Faites preuve de sagesse dans le choix de vos pains, biscottes, pain grillé, et viennoiseries
- 11- Faites échec à la constipation en mangeant beaucoup de fruits frais, ainsi que des légumes
- 12- Evitez les excès de graisses saturées nuisibles pour votre foie en cas de consommation régulière

Le programme alimentaire de 8 semaines

Pour que votre foie soit vraiment drainé de ses toxines et régénéré il faut impérativement le pratiquer pendant les 8 semaines.

Cependant **vous pouvez continuer à vous alimenter de cette façon sans le moindre risque** pendant aussi longtemps que vous en ressentirez le besoin, en particulier s'il vous reste du poids à perdre après la première cure.

Les deux premières semaines sont assez douces et peu rigoureuses pour ne pas rejeter trop vite toutes les toxines.

Les 4 semaines centrales sont plus exigeantes. Vous serez habitué à un régime pauvre en matières grasses

et vous vous sentirez plus énergique. Les repas sont plus largement végétariens et vous ne devez manger ni poulet ni jaune d'oeuf.

Les deux dernières semaines sont moins dures, une transition douce avant de revenir à votre manière habituelle de vous nourrir.

Au cours du régime, vous allez consommer **une grande quantité de fruits et légumes frais, de crudités. Ces aliments crus purifient le foie et représenteront 40 % de votre régime.** En particulier les légumes à feuilles vert foncé, les fruits et légumes oranges, rouges...

Les vertus alcalinisantes des crudités et des fruits réduisent l'excès d'acidité favorisant le retour à un bon équilibre acido-basique de l'organisme. C'est encore plus important pour les personnes souffrant d'états inflammatoires divers.

Les sources de protéines sont les légumineuses, les graines, les céréales, les noix, le poisson, les fruits de mer, le poulet fermier et les œufs.

Le petit déjeuner est généralement léger et consiste en fruits crus et céréales + lait végétal. Vous pouvez choisir un menu plus ou moins substantiel.

Les recettes destinées au déjeuner et au dîner sont interchangeable. Vous pouvez **faire un repas léger le midi et un repas plus substantiel le soir**, ou faire le contraire.

Si vous avez faim, vous pouvez vous offrir un en-cas. Une carotte crue, une orange, quelques noix de cajou, amandes, raisins secs, une galette de riz agrémentée de pâte à tartiner à l'avocat ou d'houmous, un jus de légumes ou de fruits frais...

Pour mieux digérer, accompagnez toujours votre plat de résistance de crudités.

Les deux premières semaines :

Exemple de menu-type (beaucoup d'autres menus sont proposés dans l'ouvrage) :

Petit déjeuner : commencer par boire deux grands verres d'eau auxquels vous ajouterez un jus de citron, d'un citron vert ou d'une orange. ¼ d'heure plus tard, un jus de légumes carotte-persil-céleri.

Salade de fruits frais + mélange graines de lin, graines de tournesol, amandes

ou

2 tranches de pain (de bonne qualité) grillé tartinées au tahin, miel, et graines ou banane, miel et graines...

Déjeuner :

Salade d'avocat – orange – champignons + ½ tranche de pain + un œuf dur ou 80 g de thon en conserve

ou

Salade de lentilles et pommes de terre, une tranche de pain complet tartinée d'avocat + graines, + tranches pomme, tomate, céleri...

Dîner :

Tomates farcies au riz complet + 2 pommes de terre et crudités

ou

Champignons sauvages à l'étouffée, parfumés aux noisettes + crudités

ou

Filet de poisson cuit à l'étouffée et saupoudrés d'herbes fraîches + crudités

Les 4 semaines centrales :

Petit déjeuner : commencer par boire deux grands verres d'eau auxquels vous ajouterez un jus de citron, d'un citron vert ou d'une orange. ¼ d'heure plus tard, un jus de légumes carotte-persil-céleri.

Salade de fruits dorés avec papaye, pêche, mangue, jus d'orange + graines
ou
2/3 tranches de pain complet bio, avec banane, miel, graines, autres fruits...

Déjeuner :

Riz complet à la crème d'épinards + laitue, tomates, concombre
ou
Lentilles aux oignons et cœurs d'artichauts, graines + betterave crue, carotte, courgette, persil + oignon...
ou
Crevettes et choux de bruxelles, salade variée
ou
Fruits de mer et bâtons de céleri
ou
Salade de pâtes, avocat, courgettes

Dîner :

Haricots aux champignons
ou
Pâté végétal avec pain complet
ou
Riz aux champignons

Les deux dernières semaines :

Petit déjeuner : commencer par boire deux grands verres d'eau auxquels vous ajouterez un jus de citron, d'un citron vert ou d'une orange. ¼ d'heure plus tard, un jus de légumes carotte-persil-céleri.

Crêpes à la farine complète au lait de soja + noix, miel, fruits frais...
ou
Salade de fruits de saison + graines

Déjeuner :

Salade de haricots cuits à la vinaigrette + graines + laitue
ou
Soupe de potiron, tranche de pain complet, tahin, herbes fraîches...

Dîner :

Filet de poisson, herbes
ou
Blanc de poulet fermier et crudités
ou
Pâtes complètes, ail, oignon, sauce tomate, poivre noir

Les desserts sont permis ! Inventez vos propres recettes. La règle étant de ne jamais utiliser de laitages ni d'ajouter de sucre.

Exemple : pommes au four, gâteau de carottes (recette dans l'ouvrage), crème glacée aux fruits secs, crème de bananes, gâteau de couscous... etc.

Page 177 et 178, **une liste des aliments amis du foie** (à placarder sur le frigo). La liste est longue !

Un chapitre du livre est consacré aux **plantes amies du foie** (Acore odorant, betterave, bouleau, pissenlit, verveine...)