

## Régime Smida contre le vitiligo et l'obésité et le cholestérol

### Le Matin

Le petit déjeuner doit être pris avant 8 h, moment très propice pour le bon fonctionnement des hormones

- Une cuillère à soupe d'huile d'olive ; l'huile d'olive est un excellent antioxydant et riche en **Oméga 9**
- Une cuillère à soupe de citron ; le citron est très riche en **vitamine C** qui est un excellent antioxydant.
- 1 grosse carotte : la carotte est le légume le plus riche en **Béta carotène** qui évite au mauvais cholestérol de s'oxyder.
- 2 figes sèches : les figes sèches sont très riches en **fibres solubles** qui absorbent le mauvais cholestérol et élèvent le bon.

Après 15 minutes

1 verre de lait au chocolat (1 cuillère à café) : le lait est très riche en calcium et le chocolat est très riche en magnésium qui se lie au calcium pour le faire pénétrer dans l'os.

Mettre dans le lait 2 petites cuillères de graines de lin moulu (1,3 grammes) sans le chauffer ce qui nous apporte les 2/3 des besoins quotidiens en oméga 3 qui sont de l'ordre de 2 grammes par jour

**Œuf de ferme ou enrichi en Oméga 3** : les **Oméga 3** sont très bénéfiques pour la santé et aident à faire chuter le taux du mauvais cholestérol

## Régime Smida contre le vitiligo et l'obésité et le cholestérol

### Repas Midi

Prendre les fruits avant l'alimentation car ils sont riches en fibres solubles qui régulent le taux de cholestérol.

**5 jours par semaines sur 7** jours vous gardez votre alimentation à condition d'être cuisinée uniquement à l'huile d'olive très riche en Oméga9 très bénéfique pour la santé contrairement aux huiles polyinsaturées (maïs, tournesol, soja) riches en Oméga 6 nuisibles à la santé.

### 2 journées par semaine

Une salade de crudités :

- Tomate : riche en lycopène= puissant antioxydant
- Oignon : riche en quercitine= antioxydant
- Choux Vert : très riche en vitamine C et E, Béta carotène, Oméga3, fibres, lutéine, Zéaxantine.

Persil : très riche en Vitamine C,E,Calcium

Cette salade sera accompagnée

**D'une boîte de sardine à l'huile d'olive**

(éviter de faire chauffer les poissons bleus car les Oméga 3 disparaissent avec la chaleur)

La sardine est l'un des poissons les plus riches en Oméga 3, et vitamine D, en calcium et vitamine B6, en DMAE très bénéfique pour la mémoire

---

## Régime Smida contre le vitiligo et l'obésité et le cholestérol

### Le soir

#### **-2 fois par semaine**

Une soupe de lentilles et de féveroles ou n'importe quelle autre légumineuse. Les légumineuses sont très riches en vitamine B9 qui est une vitamine essentielle dans la prévention du vitiligo.

#### **- Les autres soirées soit 5 jours par semaine**

Entre 18h et 20h Manger des éléments naturels (non dénaturés par l'industrie et éviter la consommation des viandes, poissons, œufs. Il est prouvé depuis quelques années que la prise de protéines animales qui sont mélangées aux graisses perturbent le bon fonctionnement de la sérotonine laquelle joue un rôle important dans le sommeil, aussi le fonctionnement des enzymes qui dégradent les graisses se ralentit vers 16 h , ce qui fait que les graisses vont s'accumuler au niveau de l'abdomen et entraîner l'obésité.

## Régime Smida contre le vitiligo et l'obésité et le cholestérol

### Régime Alimentaire et vitiligo :

D'après les recherches qu'on est en train de mener le vitiligo ne touche pas les populations qui consomment des aliments sains qui n'ont pas été dénaturés par l'industrie alimentaire (Crète) :

(huile d'olive, légumes frais, légumineuses = lentilles, féverolles, haricots, pois chiches).

En effet ces aliments contiennent tous les antioxydants et les vitamines nécessaires à une bonne santé et surtout la vitamine B9 qui est très importante dans la prévention du vitiligo.

Les besoins quotidiens étant de l'ordre de 200 ug/ jour, les aliments les plus riches en vitamine B9 par ordre décroissant sont:

Concernant les sources végétales de vit B9

- Les légumineuses 250ug / 100g
- Pain complet, pâtes complètes 120ug / 100g
- Choux vert 100ug / 100g
- Légumes divers frais en moyenne 50ug / 100g

Concernant les sources animales de vit B9

- Abats de volaille grillés 400ug / 100g
- Foie d'agneau ou de veau 350ug / 100g

Aussi le vitiligo à plus de chance de s'améliorer avec une alimentation riche en vitamine D et Oméga 3 (à noter que la plupart des aliments riches en vitamine D sont aussi riches en Oméga 3)

Les besoins quotidiens étant de l'ordre de 5u / jour les aliments les plus riches en vitamine D sont :

- Huitre crue ou cuite à la vapeur 8 à 20u/100g
- Sardines en conserve à l'huile d'olive 2u/100g
- Lait de vache 1 à 3u/100g
- Œuf de ferme ou enrichi en Oméga 3 1u/œuf
- Pain complet

