



elixir-suedois.fr

Le site de l'élixir naturel et artisanal

Olivier Almeras pharmacien herboriste naturopathe 06 14 11 17 80

Mon témoignage personnel : fringales, perte de poids, détox et pré-diabète

Mon historique récent :

Avec du recul, je me rends compte que je me suis « laissé aller » depuis quelques années... En effet, j'ai pris un peu de poids (85.5 kg pour 1m80 ; IMC 26.4, en surpoids à fin novembre 2019) par une alimentation désordonnée, des repas plutôt copieux et je me considère comme un « héroïnomane du sucre », toujours à la recherche de sucreries et d'en-cas, chocolat, gâteaux...

Ma glycémie montait régulièrement mais restait depuis des années dans des valeurs encore normales, et ce, jusqu' au **21 novembre 2019** !

Je fais **85.5 kg** et après une analyse sanguine, les résultats révèlent une **glycémie à 1.28 g/L** avec une hémoglobine glyquée correcte à 6.1%, le reste du bilan sanguin étant normal.

De plus, je constatais depuis plusieurs mois, plus de difficultés pour les activités de marche rapide, surtout en montée, et une certaine « flemme » générale.

Une réflexion se présente alors à moi :

« En n'y prêtant pas attention, je file tout droit vers un diabète de type 2 ! Soit je continue sur ce rythme et je terminerai avec un traitement médical, soit je me prends en main maintenant, sachant que l'état de « pré-diabète » est totalement réversible ! »

Le bilan biologique a été le facteur déclenchant qui m'a fait dire « STOP »

L'importance d'un véritable facteur déclenchant pour prendre une décision (mauvais résultat sur la balance, image de soi, volonté de changer, photo d'une personne à qui l'on ne veut pas ressembler physiquement, bilan biologique, peur de la maladie et des conséquences du diabète, etc.) permet d'entamer un changement en toute conscience et d'accroître sa volonté.

Je me prépare donc psychologiquement (la volonté d'y arriver) et fixe la date du vendredi 6 décembre 2019 pour démarrer le plan d'action.

Plan d'action :

1 - **Pharmacien herboriste**, j'utilise un mélange de plantes médicinales de ma composition afin de réduire les envies de sucres (compulsives ou pas), diminuer l'envie de manger, augmenter l'effet de satiété et agir sur le métabolisme du sucre et sur la régulation de la glycémie.

Le procédé est simple, je confectionne chaque jour mon mélange de plantes que j'infuse avec ma technique personnelle.

Tous les jours, je bois mon mélange de plantes médicinales (1 à 1.5 litres) et je prends 1 cuillère à café d'elixir du suédois « DETOX » de très longue macération (elixir-suedois.fr le site de l'elixir naturel et artisanal) de ma composition (jusqu'à terminer un flacon entier).

2 - **Alimentation** : je souhaite mettre au repos mes intestins et surtout mon foie et mon pancréas endocrine (celui qui secrète l'insuline).

J'adopte donc de bonnes méthodes alimentaires (je privilégie les légumes et fruits bio ou locaux et de saisons), en fait je n'ai pas l'impression de me priver de quoi que ce soit, simplement, je modifie ma façon de manger.

Je pensais avoir des difficultés à me passer du sucre et à réduire les quantités d'aliments, or il n'en est rien !

Sans aucun doute, mes plantes médicinales m'aident beaucoup et ma volonté fait le reste.

Je n'ai plus très envie de sucre, même pendant les fêtes de Noël et de fin d'année 2019, et je ne consomme pas moins en quantités, c'est la qualité des aliments qui a changé !

Petit à petit, je n'ai plus faim le matin : un ou deux thés noirs me suffisent. A midi une seule grande assiette me suffit. Cependant, le soir j'ai faim donc je mange beaucoup de crudités et de légumes crus ou cuits et des fruits.

Je pensais connaître des « coups de pompe » avec ce changement d'alimentation mais il n'en est rien : je me sens bien.

Je pensais avoir des pertes de mémoire ou de concentration par manque de sucre : il n'en est rien, bien au contraire, j'ai retrouvé une certaine fraîcheur intellectuelle, une envie d'apprendre, ma mémoire s'est même améliorée et je passe avec succès 2 examens le vendredi 17 janvier 2020 !

Je commence à me rendre compte concrètement que le **sucres est un véritable fléau** pour l'organisme et pour le cerveau !

Le samedi **18 janvier 2020**, je repasse sur la balance : **80 kg !**

J'ai perdu 5.5 kg sans trop d'effort et sans me priver.

80 kg pour 1m80 ; IMC 24.7, corpulence normale (voir figure ci-dessous).

Ma glycémie capillaire est tombée à 1.08 g/L.

Tension : 13.5/8.5 (en baisse)

En 43 jours, glycémie et corpulence sont de retour à la normale : je suis sorti de mon état « pré-diabétique ».

Tout ceci sans médicaments, ni tout autre traitement ou complément alimentaire.

Uniquement de l'alimentation raisonnée, un peu d'exercice, des plantes médicinales, des huiles essentielles et de la volonté !

Figure représentant les valeurs de l'indice de masse corporelle :

