



elixir-suedois.fr

Le site de l'élixir naturel et artisanal

Olivier Almeras pharmacien herboriste naturopathe 06 14 11 17 80

## **Mon témoignage personnel « DETOX » : les clés d'une détox réussie !**

Pharmacien herboriste, j'apprécie beaucoup les vertus de l'aubier de tilleul rouge du Roussillon pour une cure de « détox » hépatique et rénale, et je m'approvisionne en aubier de qualité !

J'apprécie aussi ses qualités gustatives et odorantes, des avantages qui devraient plaire :

- Odeur agréable, de bois aromatique,
- Belle couleur miel orangé à rouge brun en fonction des quantités utilisées et du temps de décoction,
- Saveur douce, boisée, entre une odeur de bois aromatique et de thé noir,
- Pas d'amertume, une légère astringence agréable en fin de bouche,
- Pas d'âpreté, ce petit goût de bois discret et parfumé devrait plaire à tout le monde.

Ne nécessite aucun sucrage.

A boire chaud, tiède, froid, ou sortant du frigo.

Il m'est arrivé de rajouter du gingembre et de la cannelle pour varier les goûts !

Dans ma cure détox, j'ai pris des repères pour ne pas oublier les huiles essentielles, et le timing de la journée est bien réglé depuis le réveil...J'ai aussi été aidé par mon expérience acquise lors de ma précédente cure « MINCEUR ».

Je profite aussi de cette cure « DETOX » pour parfaire mon alimentation, mais en douceur, et faire un peu plus de marche...

J'essaye de manger « bio », des légumes et des fruits locaux ou de saison. Comme le choix est limité, je trouve chez « Grand F. » un assortiment de fruits et légumes de toute provenance.

J'ai pris l'habitude d'une grande assiette de tomates (avec d'autres crudités) accompagnée d'huile d'olive de 1<sup>er</sup> choix et de vinaigre balsamique bio. Je commence également à apprécier la salade verte, la mâche ou les cœurs de salade avec l'huile de colza.

Je prends donc l'habitude de manger 2 assiettes de crudités au début du déjeuner et du dîner, et j'ai réduit les sucres « rapides » et les féculents.

Le reste du repas n'a pas changé (je conserve mes habitudes culinaires) mais les quantités sont réduites du fait des 2 assiettes de crudités qui m'ont donné une impression de satiété !

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

Je varie fruits et légumes : choux, fenouil, courgettes, aubergines, poivrons, haricots plats, haricots verts, poireaux, tomates vertes, cèleri, pommes, poires, kiwis, ananas...

Je n'ai pas faim le matin, un thé vert me suffit au cours de la matinée et je bois beaucoup de décoction d'aubier de tilleul. A midi une seule grande assiette (ou 2 assiettes de crudités) me suffit également. Le soir j'ai faim donc je mange beaucoup de crudités et de légumes crus ou cuits et des fruits.

Je continue de manger de bonnes protéines (poissons et viandes blanches), surtout le midi, ainsi que du fromage.

### Je conserve tout de même 2 repas libre par semaine.

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 mais il n'en est rien : bien au contraire, j'ai retrouvé une certaine fraîcheur intellectuelle !

Mes conclusions personnelles :

- Je confirme que le sucre est en fait un véritable fléau pour l'organisme et pour le cerveau.
- Je commence à réaliser qu'une cure « DETOX » est indispensable à mon organisme. Je digère bien, je me sens bien, j'ai de l'énergie, du « punch », la tête « claire » !

Cette nouvelle manière de m'alimenter a été très simple à mettre en œuvre : aucune quantité à peser et aucune privation.

J'ai mangé à ma faim, mais différemment, j'ai retrouvé des goûts d'aliments simples que j'avais oublié et je me suis détoxiqué grâce aux plantes médicinales et aux huiles essentielles!

**Un bon décrassage de l'organisme...c'est comme prendre un coup de « jeune »...et ça repart !!**