

MINCIR AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

« Ca suffit d'abuser du canapé, du fauteuil et de la fourchette ! »



C'est vrai que **MANGER** est un des grands plaisirs de la vie !

Mais aujourd'hui on ne mange pas pour survivre mais
pour « engraisser les Lobis industriels et leurs publicités »

ALORS AGISSEZ !

OBJECTIFS :

- 1) **Diététique** : manger mieux et équilibré.
Boire de l'eau et non des jus de fruits sucrés ou des boissons gazeuses.
- 2) **Détox**
- 3) **Bouger** (Marche, Natation)
- 4) **Brûler les graisses** stockées dans les cellules adipeuses
- 5) **Eliminer l'excès d'eau** dans la lymphe
- 6) **Déstresser** (nervosité, angoisses, anxiété)
- 7) **Stopper le grignotage** (coupe-faim) : par olfaction ou mouchoir
- 8) **Stopper les « fringales »** (agir sur la glycémie : hypoglycémie)



Sophie MASTRANTUONO

Soyons honnêtes, les huiles essentielles à elles seules (comme tous les compléments alimentaires « soi-disant amincissants ») ne font pas maigrir par miracle !!! **Ce ne sont QUE des AIDES.**

Alors que peut-on faire ? S'accepter ? Pas si évident !

Ou agir pour ne pas avoir des problème plus tard tels : diabète, hypertension, arthrose (articulations en mauvais état donc fortes douleurs et handicaps pour se mouvoir)

1^{er} OBJECTIF :

-C'EST TOUT D'ABORD MANGER MIEUX, SAINS ET EQUILIBRE. (Si vous ne souhaitez pas avoir comme moi des problèmes aux articulations) :

-IDEE SYMPA : dans 1 bouteille d'huile olive ou vinaigrette allégée, mettre 10 gouttes d'HEd'estragon et 10 gouttes d'HE de Basilic exotique ; le basilic agit sur les ballonnements, l'estragon agit sur les spasmes digestifs fréquents dans un régime)

-ARRETER les PRODUITS LAITIERS et leurs DERIVES (yaourts, fromages pates molles type camembert), (yaourts au lait de brebis sont très bons, ceux à la chèvre plus forts)

-Vous pouvez manger des compotes ou les faire vous même !

-Vous avez droit aux fromages à pates dures types : cantal, beaufort, tomme, comté (Il s'y produit une fermentation, sorte de phénomène d'oxydation moins néfaste que les « camemberts » ; par contre ils sont autant calorique que les autres (l'avantage c'est qu'on en mange moins avec beaucoup de pain !!!)

-ARRETER votre consommation de VIANDE ROUGE

-Remplacer par des viandes blanches (poulet, dinde, lapins)

-Remplacer par des poissons gras (riches en oméga 3 et 6) et crustacés

-ARRETER les sucreries, gâteaux industriels (vous pouvez faire les vôtres avec de meilleurs ingrédients !), **OUI** au chocolat le noir riche en cacao (plus de 70%), de temps en temps), et **NON** au Nutella évidemment !

-ARRETER les PLATS INDUSTRIELS !



-ARRETER toutes les BOISSONS GAZEUSES SUCREES type COCA, ORANGINA, etc. ; ainsi que les jus de fruits industriels riches en sucre !

(Préférez leurs jus de fruits au rayon FRAIS)

-EVIDEMMENT mangez DES LEGUMES, des FRUITS, de la soupe MAISON ; attention aux crudités moins digestes ; mangez les à midi.

Surtout NE PAS SAUTER DE REPAS !

-LE MATIN, si vous ne déjeunez pas, et que la faim se fait sentir plus tard : faites vous un sachet avec des FRUITS SECS (amande, noix, noisette, noix de pecan) avec du Cranberry, des raisins secs, etc.

-AH le PAIN ! EVITER TOUT PAINS INDUSTRIELS (genre Marie-blachère, etc.)

Mauvaise farine et donc mauvais gluten (se fixant sur les articulations, faisant gonfler l'estomac car non digeste !!!) Si votre porte monnaie vous le permet, allez dans les petites boulangeries et choisissez du **PAIN au LEVAIN, pain aux farines anciennes ou SANS GLUTEN...**



-PATES COMPLETTES, CEREALES COMPLETTES, QUINOA, BOULGOUR :

Croyez moi elles peuvent s'agrémenter fort agréablement, avec n'importe quel légume, et une bonne huile d'olive ! Un délice !

-BOIRE de L'EAU et non du vin (MDRRRR)

2) DETOX (EFFET DEPURATIF)

Avant de commencer un régime il faut « se nettoyer » ! Avec les HE c'est possible !



-Pendant 1 semaine, mettre 10 gouttes HE de citron jaune dans 1.5L d'eau. Avant de boire secouer bien votre bouteille. +++

-Vous pouvez aussi pressez 3 citrons frais dans votre bouteille (C'est plus acide) (Attention si ulcère gastrique)

-Vous pouvez aussi mettre 3 gouttes d'HE de citron jaune sur un comprimé neutre, avant chaque repas, pendant 7 jours (là aussi attention à ceux qui ont un ulcère gastrique).

- Un truc simple et efficace : 2-3 gouttes sur un sachet de thé ça les rend solubles dans l'eau)

L'essence de citron jaune élimine les toxines, renforce le système immunitaire, et prévient les troubles digestifs.

3) BOUGER (MARCHE, NATATION)
Ceci, à vous de vous prendre en charge...

4) BRULER LES GRAISSES stockées dans les cellules adipeuses
HE de cèdre de l'Atlas

5) ELIMINER L'EXCES D'EAU
HE de genévrier

6) DESTRESSER (nervosité, angoisses, anxiété)
HE de lavande fine ou HE de petit grain bigaradier

8) STOPPER LES « FRINGALES », LE grignotage
(Agir sur la glycémie : hypoglycémie)

Réguler l'appétit par voie olfactive : He de pamplemousse ou de mandarine rouge ;
-« sniffer » au flacon 6fois par jour ; 3 à (respirations consécutives et profondes)
-Ajouter 2 gouttes pures sous la langue 5f/j



PREPARATION CONTENANT TOUTES CES HE CITEES

HE drainante : genévrier **2 ml**

HE éliminatrice toxines : romarin verbénone **2 ml**

HE coupe faim : mandarine rouge **2 ml**

HE brûle graisse : cèdre de l'Atlas **2 ml**

HE tonique digestive : citron jaune **2 ml**

HE de petit grain bigaradier **2 ml**

6 HE au total : 12 ml

POSOLOGIE : 3 gouttes du mélange sur 1 comprimé neutre ou dans une gélule vide N°0

Bon 

courage!

Article écrit par Sophie Mastrantuono, Pharmacien Aromathérapeute à Arles ; mai 2018