

journée type détox

le matin et le petit-déjeuner ● respiration : trois minutes avec conscience, j'inspire le positif, j'expire le négatif ● friction du matin – APHôm, MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, FFFôm, 109 – après la douche fraîche ● premier verre d'eau à température ambiante avec l'hydrosol de la journée ● la purée de fruits frais ou des fruits frais à volonté, fruits secs ou séchés trempés dans l'eau depuis la veille au soir – il est aussi possible de les ajouter dans la purée de fruits frais ! Un seul type de fruits par repas est encore préférable, un jour purée de bananes, un jour fruits de la passion, kiwi, ananas, mangue ou poire... comme nos champions, un seul type de fruits plutôt qu'un mélange est encore plus facile à assimiler et à digérer ! ● une boisson chaude, infusion de thym, romarin, menthe, sauge, thé d'herbes, thé aromatique BioTonic, BioTrespir, BioTelimin ou cafd'or – gingembre-curcuma-citron à l'extracteur – ce dernier permet de se libérer du café en quelques jours !

dans la matinée ● boire de l'eau « informée » avec les hydrosols et le thé aromatique du jour ● en cas de petite faim : fruits frais, fruits secs réhydratés ou jus de légumes au choix et à volonté

le déjeuner ● un grand verre de jus de légumes, frais si possible, sinon en bouteille et impérativement bio. Préférez les jus unitaires : un jour jus de fenouil, un jour jus de betterave-citron, un jour carottes-gingembre, un jour céleri-courgettes, un jour concombre-épinard ou roquette... la variété aide à une cure amusante de jus de légumes, couleurs, saveurs et odeurs varient, pas de lassitude ! ● salades et crudités à satiété (évitons vinaigre et sauces du commerce, ajoutez citron ou vinaigre de cidre, huiles de première pression à froid, herbes aromatiques en quantité) ● une poignée de graines germées et/ou des algues – ce sont les nouvelles protéines végétales délicieuses ! Envie de céréales cuites ? – préférez-les germées ! Testez quinoa, lentilles, sarrasin... ● légumes cuits si vous le souhaitez, sans grand intérêt nutritionnel ● pas de fromages ni de desserts après les repas ; éventuellement des fruits cuits en dessert ● friction DIGôm après le repas et un thé aromatique bioTdigest, BioTonic ou BioTelimin

dans l'après-midi ● boire la ou les bouteilles d'eau avec l'hydrosol du jour ● en cas de petite faim, gorgez-vous de fruits ou de jus de légumes – ne pas rester avec une sensation de faim ● pensez à prendre les gouttes de friction MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, 109, HARôm...

le dîner ● un grand verre de jus de légumes, frais pressé si possible – un demi-litre minimum ● crudités ou soupes crues ● une protéine végétale, graines germées ou algues (si envie ou besoin) ● boisson chaude digestive, thé aromatique, infusion de plantes fraîches ou thé aromatique bioTdigest ● une friction DIGôm après le repas ● ou encore un repas du soir « entièrement et uniquement fruits » si vous êtes fan de fruits ou dès que l'humeur vous en dit !

avant le coucher ● friction NERôm ou HARôm ou STRôm et /ou BioTrelax si besoin ● tisane laxative si besoin... et les trois minutes de respiration consciente du soir !

mémemorandum

- pratiquer trois minutes de respiration consciente le matin et le soir, c'est le baromètre de votre engagement, – je m'occupe de moi, je prends le temps de respirer
- un demi-litre de purée de fruits le matin, c'est la dose moyenne pour combler les besoins en sucres naturels et faire oublier les fringales sucrées de l'après-midi!
- quelques dattes semi-fraîches, sans sucre avec fève de cacao... des fruits séchés, pruneaux, figues, bananes... de délicieux « en cas » pour les accros au sucre
- jamais de fruits crus après les repas: ils ralentissent la digestion et favorisent ballonnements et constipation
- cinq cuillerées à soupe d'hydrosol sont nécessaires dans chaque litre et demi d'eau à boire dans la journée; il est possible de boire trois litres d'eau avec l'hydrosol pour la journée (armoise, géranium, genièvre, romarin, sauge, sureau, hysope, sarriette...) nettoyants, draineurs, purificateurs...
- boire un demi-litre de jus de légumes en apéritif (soit un litre de jus de légumes pour la journée pendant cette période de transition alimentaire) est un bon moyen de se désacidifier et de se reminéraliser
- un litre de thé aromatique pour la journée se prépare avec vingt gouttes d'huiles essentielles choisies, un peu de miel, de l'eau chaude, conservez le tout dans une bouteille isotherme
 - les frictions APHôm, MINôm, RHUôm, RESôm (sur le haut du corps), CELôm et 109 (sur le bas du corps, pieds et jambes) se pratiquent matin et soir, la friction DIGôm après les repas (sur le ventre), les frictions NERôm, STRôm ou HARôm le soir: pensez à prendre une goutte de chaque « friction », posez une goutte sur la main et lapez, chaque fois que vous vous frictionnez
 - choisir des produits de bonne qualité, bio chaque fois que possible!
 - mangez uniquement lorsque vous avez faim et non parce que c'est l'heure
 - on mange uniquement lorsqu'on a bien éliminé! Bon appétit! *Itadakimas!*

Profitez, appréciez, salivez, dégustez, savourez couleurs, odeurs, saveurs, goûts et appétissantes présentations, amusez-vous à vous régaler et à émerveiller famille et amis. Tout en cru, en bio, du jardin...

C'est un nouveau jeu, une alimentation vivante, végétale, variée et les enfants adorent!

www.nellygrosjean.com • info@nellygrosjean.com

Cette journée détox est un modèle de transition alimentaire, facile à mettre en place pour trois à neuf semaines minimum. Je vous offre des clés, des clés pour une nouvelle santé, vous ouvrez les portes à votre rythme! On ajoute, on ajoute, on ajoute, fruits et jus de légumes, eaux aromatisées et huiles essentielles... on change ce qui est possible, aisément!

L'essentiel: un petit-déjeuner de purées de fruits et un litre de jus de légumes en apéritif, quelques huiles essentielles et hydrosols et la transformation est remarquable en moins de trois semaines! Observez les améliorations – clarté, légèreté, charabia mental apaisé, constipation améliorée, douleurs, inflammations et irritations diminuées, tonus et entrain nouveaux. Décidez de poursuivre et entrer dans la joie de l'alimentation vivante, en conscience, avec joie! Mon aromathérapie naturellement est au service de VOTRE cure zen détox aromatique!

Cette fiche, mes livres, une formation en ligne et des cures en Provence, en Suisse, aux Canaries... cinq moyens de profiter des bienfaits de la cure zen détox aromatique et de mon aromathérapie naturellement, avec plus de quarante ans d'expérience. Merci! Bienvenue dans le monde de la santé au naturel, oui, c'est possible!

Extrait de *La cure zen détox aromatique, l'alimentation gagnneur, vivante et crue*, aux éditions 5 ml. Tomes I et II

l'aromathérapie naturellement
nelly grosjean

Musée des arômes et du parfum, *petite route du grès* 13690 GRAVESON-EN-PROVENCE – FRANCE

TEL (00 33) 0490 958 172 • FAX (00 33) 0490 958 520 • info@nellygrosjean.com

moulin de Vies, *chemin des moulins 1*, 2516 LAMBOING – SUISSE

TEL 0041 325 35 79 79 • info@moulindevies.com

