Les principaux arômes dominants sont des notes persistantes rattachées à la famille des végétaux verts : l'herbe, le gazon, la feuille de tomate, l'amande verte, l'artichaut cru, la chicorée, le céleri, le poivre vert, le thé vert ou encore l'eucalyptus…

Elle possède des intensités aromatiques très élevées ainsi qu'une persistance aromatique prononcée pour stimuler l'odorat et le goût.

Vous pouvez donc chez vous stimuler très facilement ces deux sens après une contamination.

Bien entendu, n'hésitez pas à consulter votre médecin en cas de doute sur l'origine de ces symptômes. La perte du goût ou de l'odorat peut être liée à d'autres problèmes de santé.

Mon protocole de stimulation pour retrouver le goût et l'odorat

La première chose à faire est de vous procurer une huile d'olive vierge extra. Misez vraiment sur la qualité. Achetez-la si possible chez le producteur ou dans une épicerie fine spécialisée. Prenez-en une récoltée en 2020 ou 2021. Elle doit être monovariétale (une seule variété d'olive) avec un profil de « fruité vert intense ».

Une à deux fois par jour, pratiquez votre entraînement olfactif et gustatif. Prenez quelques minutes pour humer votre huile et essayer de reconnaître ses arômes.

Faites de même pour son goût : cherchez ses saveurs sans l'avaler. L'idée n'est absolument pas de boire l'huile, mais de travailler vos papilles gustatives.

Il faut prendre son temps pour la sentir et la découvrir. Considérez ce moment comme une séance de dégustation, comme vous le feriez pour goûter un bon vin. Vous commencez par observer sa robe, puis en tournant légèrement le verre, vous cherchez ses odeurs. Une fois en bouche, tournez votre langue autour. Cela attisera vos sens.

Aidez-vous du tableau ci-dessous et notez tous les jours vos perceptions.

Arômes	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	Nez	Bouche	Nez	Bouche	Nez	Bouche	Nez	Bouche	Nez	Bouche	Nez	Bouche	Nez	Bouche
Herbe verte - Gazon														
Feuille de tomate														
Feuille de figuier														
Amande verte														
Artichaut vert														

Outre la qualité de l'huile, je vous invite à vraiment percevoir cet entraînement comme un moment de calme et de sérénité. Posez-vous et exercez-vous en pleine conscience. Installez-vous dans un lieu où vous vous sentez bien, sans odeur et éclairé à la lumière naturelle.

Pour obtenir de meilleurs résultats, évitez tout perturbateur au moins deux heures avant :

- Tabac,
- Café,
- Chewing-gum,
- Bonbon,
- Dentifrice mentholé,
- Parfum,
- Déodorant,
- Après-rasage,
- Crèmes (mains, cheveux, corps, visages),
- Laque…

J'ai trouvé que faire cet entraînement à jeun, au réveil après une bonne nuit de sommeil, était plus efficace. Votre corps a fait sa détox nocturne et vos sens sont plus faciles à réveiller.

Mes derniers conseils pour stimuler vos sens

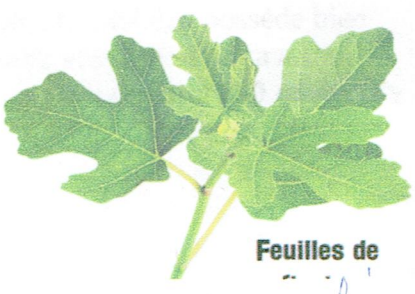
Je vous suggère de chauffer légèrement votre huile vierge extra. Versez 25 ml dans un verre puis élevez la température à 26° Celsius entre vos mains.

Aussi, couvrez le bord du verre avec un couvercle, sinon utilisez votre autre main. Faites des mouvements circulaires pour aider à faire ressortir les arômes volatils.

Aussi essayer de visualiser les arômes à découvrir.

~~olive~~ green almond.

Tomates



Feuilles de fig

La visualisation va stimuler vos récepteurs sensoriels. Car votre nez et votre bouche les sollicitent pour transmettre au nerf crânien des informations essentielles pour déclencher des sensations.

Une fois que votre cerveau les reçoit, il est comme réveillé et va déterminer la nature et l'intensité. Il se servira aussi de sa mémoire pour décoder les messages et reconnaître d'anciennes perceptions.

Si au départ, vous ne sentez ou ne distinguez aucun arôme, ce n'est pas grave. Demain sera un jour meilleur. Continuez de vous entraîner pour stimuler vos sens.

Surtout, si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Pour ma part, j'ai retrouvé mes sens après 1 mois. Je pense que cette méthode m'a aidée. En une semaine de pratique, j'ai recommencé à retrouver des sensations olfactives et gustatives. Je n'ai malheureusement pas de preuve scientifique pour vous assurer que chez vous, elle sera aussi efficace que chez moi. Mais, cette méthode est sans danger, peu onéreuse et facile à faire.

Je vous incite donc à l'essayer. ÉRIC MÜLLER de Néo Nutrition