



• JEÛNER A LA MAISON •

LE BLOG PRATIQUE POUR FAIRE UN JEÛNE OU CURE DÉTOX CHEZ SOI EN ETANT ACCOMPAGNÉ

Le Jeûne revitalisant

Guide pratique de détox et revitalisation à la maison

Jeûner pour gagner en vitalité et santé ? L'idée peut sembler à première vue étrange. Et pourtant, le jeûne revitalisant de trois jours préventif, pratiqué par des personnes en bonne santé à la maison, est un moyen simple et efficace pour libérer les toxines et d'accorder une pause à son corps et son esprit de temps en temps.

40% de notre énergie est consacrée à la digestion. Cette courte pause digestive permet au corps de libérer les toxines.

Cette pause digestive où 40% de notre énergie n'est plus consacrée à digérer une alimentation souvent surabondante, composée d'aliments de toutes sortes contenant souvent des allergènes, colorants, pesticides et autres toxines, permet à notre corps de consacrer cette énergie à renouveler ses cellules, et à absorber des nutriments bio-assimilables de qualité, grâce à la cure de fruits qui suit la purge. Cette purge de santé, pratiquée depuis la nuit des temps et revenue au goût du jour grâce à quelques naturopathes comme le Pf Jauvais, vous permettra de faire une réinitialisation de votre système digestif, en vous sentant plus en forme, plus léger et rempli d'énergie.

Quand faire la cure ?

Choisissez trois jours où vous pourrez consacrer du temps à vous-même et déconnecter si possible du quotidien. Il peut s'agir par exemple du week-end, en commençant la purge le vendredi soir (dans ce cas prévoyez de rester à la maison le samedi matin), et en mangeant des fruits jusqu'au lundi soir. Ne choisissez pas un moment où vous êtes stressés, avec de la pression au travail ou à la maison, ou des obligations sociales, car le jeûne nécessite avant tout, une détox du mental, des pensées négatives, et de tous nos comportements routiniers.

Préparation de la cure



Pensez à mettre la solution au frigo quelques heures avant pour atténuer le goût amer!

- ◆ 10 grammes de Chlorure de Magnésium
- ◆ 10 grammes de Citrate de Magnésium
- ◆ 10 grammes de Sulfate de Magnésium
- ◆ 5 grammes de Citrate de Potassium

Mettez ces ingrédients dans 33 cl à 1/2 litre d'eau faiblement minéralisée, type Volvic ou Mont Roucous.

Le soir

Prenez un grand verre de la solution (25 cl ou 33 cl) le soir avant de dormir vers 22 heures après un repas léger, sans protéines animales et si possible composé d'une soupe ou bouillon avec des légumes moulinés et non mixés. En effet, les soupes de légumes cuites induisent des fermentations et ballonnements intestinaux car il n'y a pas de mastication.

Le citrate de magnésium et de potassium sont de plus en plus difficiles à trouver en pharmacie sauf celles qui ont encore un laboratoire de préparation. Vous pouvez les commander sur Internet ou téléphone auprès de la pharmacie de l'Europe à Paris ou la pharmacie des Rozières de Marseille par exemple. Vous pouvez aussi faire la détox sans, l'efficacité purgative sera la même mais les citrates sont importants pour l'équilibre acido-basique du corps et ils apportent des minéraux. En effet, les citrates servent à reminéraliser le corps juste avant le jeûne, car la purge va effectuer un grand nettoyage du système digestif de haut en bas. Aussi les citrates permettent d'alcaliniser l'organisme qui souffre souvent d'acidose

(tissulaire) dans nos sociétés où l'alimentation et le stress sont acidifiants et aussi durant le jeûne, où il y a une légère acidose tissulaire au début du jeûne.

En alternative, vous pouvez également acheter du Chloromagène en pharmacie qui est du chlorure de magnésium naturel, moins agressif que les grandes marques de chlorure de magnésium classique que l'on trouve par petits sachets de 20 grammes.

Le lendemain matin

Prenez un verre d'eau chaude en vous levant, en essayant de ne rien manger jusque 12 heures. Si vous n'êtes pas allés aux toilettes et ne ressentez pas de forts gargouillis, buvez le reste de la solution dans la matinée.

De J+1 midi à J+3

- ◆ Fruits goûteux et juteux épluchés, de votre choix, à volonté.
- ◆ Tisanes de plantes (mélangées ou unitaires, prêle pour reminéraliser, mélisse pour le confort digestif, cassis pour le confort ostéo-articulaire, thym qui est anti-bactérien et anti inflammatoire, camomille calmante et antalgique, bardane pour la peau et le pancréas ...)
- ◆ Eau seulement
- ◆ Les épices et aromates comme le gingembre, la menthe, le basilic, la cannelle, le curcuma sont autorisés durant la cure. Ceci dit, évitez de mettre du citron dans votre eau de boisson ou tisane car le citron est acide et n'est pas recommandé durant une période de jeûne quelqu'elle soit.

Derniers conseils :

- ◆ Buvez de l'eau faiblement minéralisée avec des résidus secs inférieurs 50 mg, type Volvic, Mont Roucous, Eau de source de montagne Carrefour 1,5l ...
- ◆ Prenez chaque jour un bain chaud avec 1 kg de gros sel de mer qui servira à vous réchauffer, à alcaliniser votre corps

90% des acides volatils sont expulsés par les poumons. Pensez à vous oxygéner et respirer !

qui expulse plus d'acides durant la cure, et libérer les énergies usagées.

- ◆ Marchez et oxygénez-vous 30 minutes par jour
- ◆ Pensez à respirer profondément et en conscience
- ◆ Portez des habits plus chauds que d'habitude
- ◆ Focalisez-vous sur des pensées positives et faites des activités qui vous donnent de la joie et du plaisir
- ◆ Plus vous mettez de temps à aller à la selle plus votre corps est encrassé

Indications et contre-indications :

Le jeûne revitalisant peut se faire une fois par mois ou chaque deux mois en entretien et prévention. Il s'inscrit en complément d'une alimentation vivante, équilibrée et d'une recherche du bien-être. Il fait des merveilles lors des petits rhumes, gripes d'hiver, lors d'une période d'excès alimentaires, fatigue passagère ou envie de renouveau.

Comme tous les jeûnes, c'est un outil puissant pour soutenir le traitement d'affections telles que :

- ◆ Fatigue, stress
- ◆ Hypertension, troubles de la circulation sanguine
- ◆ Affections gastro-intestinales
- ◆ Rhumatismes, arthroses, arthrites..
- ◆ Allergies et inflammations
- ◆ Obésité ou désir de perte de poids
- ◆ Hyperlipidémie (excès de graisse dans le sang)
- ◆ Stéatose (excès de graisse dans le foie)
- ◆ SPM, Migraines, ménopause, acné

Si vous êtes déminéralisé, amaigri, que vous vous sentez faible, ne faites pas de purge et jeûne revitalisant. Si vous ne

Pour plus d'informations sur le jeûne : www.jeuneralamaison.fr

Et le livre « Jeûner à la maison » disponible sur Amazon ou en librairie.

supportez pas les légumes crus et fruits, c'est que vous avez une perméabilité intestinale. Il convient de consulter un naturopathe et de faire un traitement pour guérir votre intestin avant de faire ce jeûne. Aussi, si vous souffrez de Diabète (I ou II), consultez un médecin pour adapter cette cure. Le jeûne revitalisant est excellent pour les cas de cancer, surtout au stade précoce, ou entre des séances de chimiothérapie mais là encore renseignez-vous auprès d'un naturopathe pour adapter la cure à un jeûne plutôt hydrique ou modifié sur accord de votre oncologue.



Si vous pensez avoir trop de candida albicans dans votre organisme (qui cause mycoses, ballonnements, pulsions sucrées -cf le livre du Dr Vincent Renaud « Et si c'était le Candida Albicans aux éditions Alpen»), ne faites pas trop jours de fruits mûrs et sucrés mais mangez plutôt des légumes crus ou faites des jus de légumes verts alcalinisants et remplis de minéraux (concombre, céleri, brocoli, épinards, kale, menthe...)

De même, comme tous les jeûnes, le jeûne revitalisant est contre-indiqué en cas d'hyperthyroïdie, anorexie, boulimie, grossesse, dépression ou psychose sévère, insuffisance rénale ou hépatique, artériosclérose cérébrale ou coronale avancée, occlusion intestinale. En cas de doute sur votre capacité à faire le jeûne revitalisant, consultez votre médecin ou praticien de santé.

Ce jeûne très court, ne remplace pas et n'a pas la même visée thérapeutique ou préventive qu'un jeûne d'une semaine ou plus, que vous effectuez souvent, accompagné par des professionnels du jeûne et de santé.

Quand faut-il faire la cure ?

Irène Grosjean ou Grégoire Jauvais, deux naturopathes français réputés, conseillent de faire cette purge tous les 15 jours pendant quelques mois puis de la faire une fois par mois. La cure deux fois par mois est surtout indiquée si vous avez des kilos superflus, que vous souffrez de constipation, que vous avez une charge toxémique élevée. Si vous avez une bonne énergie vitale et que vous êtes globalement en bonne

santé, vous pouvez commencer à faire cette cure une fois par mois. C'est ce que je fais à l'heure actuelle et chaque période de jeûne revitalisant me fait un grand bien.

Je vous souhaite une bonne cure de régénération et à votre santé !

Justine Lamboley
Heilpraktiker, Naturopathe
Auteure du blog
« Jeûner à la maison »



Rejoignez le groupe Facebook Jeûner à la maison pour partager votre expérience et avoir des conseils sur la pratique du jeûne et des cure détox.