

LA PRÉPARATION AU JEÛNE

Première étape de la cure de jeûne, la préparation commence spontanément quand vous ressentez le besoin de faire un jeûne. Elle est toujours possible, elle est même nécessaire dans le cadre d'un jeûne au repos total. La préparation est un processus d'adaptation. N'attendez pas de recette, c'est à vous de planifier les changements que vous souhaitez mettre en place. Concentrez-vous sur vos objectifs.

Voici juste quelques conseils :

En premier : se coucher tôt et se relaxer ; sinon, dans le début du jeûne, le corps va commencer par rattraper le retard de sommeil, pour reprendre des forces, avant d'entreprendre le processus de la détoxination.

En deuxième : boire 1 ou 2 litres d'eau pure, froide ou tiède, mais pas bouillie, la nuit ou le matin à jeun, et ne plus boire le restant de la journée. Une eau peu minéralisée convient mieux : Montcalm, Mont Roucous, Rosée de la reine, Celtic, de l'eau osmosée ou distillée. Boire de l'eau permet d'atténuer tous les symptômes désagréables qui peuvent survenir pendant la détoxination : fatigue, malaise, vertiges, nausées, douleurs, etc.

Se reposer et boire de l'eau donne au corps le message de la détoxination ; ainsi, le corps peut commencer en douceur un drainage de tout l'organisme et se soulager des principales surcharges faciles à éliminer.

La durée de la préparation est très libre : elle peut être de quelques jours jusqu'à trois mois. C'est le moment pour améliorer sa vie quotidienne en général, et son alimentation en particulier, en supprimant les aliments nocifs indiqués dans la fiche « Conseils alimentaires pour commencer », progressivement, un après l'autre, en fonction de ses propres possibilités et objectifs. Il faut savoir que le corps va réagir à tout changement quel qu'il soit, par différence avec votre mode de vie habituel.

Remarques :

Il est important de supprimer tous les aliments salés et/ou acides :

- ce qui contient du sel cristallisé : conserves, olives, plats préparés, sauces (gomasio, tamari, houmous, tartare d'algues...), fromages, pains, biscottes, biscuits, etc. Manger nature.
- ce qui contient des acides : tous les vinaigres, vins, conserves, cornichons, moutarde, sauces et aussi les fruits pas assez mûrs, tous les agrumes, les jus en bouteilles, fruits en conserves, confitures, desserts...

Notez que l'attrait pour les aliments acides est un besoin de compenser des graisses mal digérées. Il est donc prudent de diminuer les deux simultanément : les acides et les graisses (huiles, oléagineux...).

Éviter aussi : boissons chaudes, bouillons, soupes, mueslis, levure de bière, flocons de céréales, oléagineux, compléments alimentaires... Manger les aliments froids, sinon tièdes, mais pas trop chauds.

Manger cru le plus possible : tous les fruits, légumes, graisses, protéines. Diminuer les aliments concentrés (c'est-à-dire qui contiennent peu d'eau, environ 20%), et augmentez les aliments plus juteux.

Commencer le repas par les aliments crus et juteux, et non l'inverse. Par exemple, la salade verte et autres légumes crus : en début de repas et non à la fin, et de préférence sans sauce (l'huile est un aliment concentré gras, donc plutôt en fin de repas).

Prendre si besoin, un peu de charbon végétal, de psyllium, de casse, d'eau de mer...

En cas de douleurs chroniques, consulter la fiche « Que faire en cas de douleurs ».

La préparation fait gagner beaucoup de temps.

Voici les avantages de mettre en place le plus possible de changements avant le jeûne :

- le corps peut commencer la détoxination extra-cellulaire : diminution de l'excès de poids, diminution des oedèmes, douleurs et congestions des organes, nettoyage progressif des intestins, etc.
- pendant le jeûne, le corps pourra travailler plus en profondeur sur des problèmes anciens et chroniques
- lors du demi-jeûne qui suit le jeûne, l'élimination cellulaire sera plus forte, le retour des selles plus facile
- lors de la reprise, il sera plus aisé de revenir aux nouvelles habitudes déjà mises en place et de les maintenir : soit pendant quelques semaines ou quelques mois pour prolonger le bénéfice du jeûne, soit de façon définitive dans le cadre d'un mode de vie plus hygiéniste.

Observer vos réactions pendant la préparation : sur la digestion, la faim, le sommeil, le poids, l'énergie, le mental, la joie de vivre... Demander conseil pour toutes questions. Bonne préparation !