

Aide mémoire pour la préparation du séjour de jeûne et yoga

1. Pourquoi jeûner ?

➤ Pour se reposer

Arrêter un processus de surcharge et se mettre à l'écoute des besoins réels du corps.

➤ Pour se nettoyer

Toute cause de surcharge et d'intoxication étant supprimée, le corps prend le temps de faire son ménage en toute tranquillité.

➤ Pour gagner en énergie vitale

Jeûner c'est se nourrir autrement qu'avec des aliments solides et profiter de multiples sources d'énergie que nous apprendrons à repérer et à connaître.

➤ Pour progresser dans la connaissance de soi

C'est une période très intéressante pour prendre de la distance avec son quotidien et considérer sa vie avec un certain recul.

Pour toutes vos raisons très personnelles...

2. La semaine de jeûne.

➤ Chaque jour :

- stimulation de la circulation sanguine.
- stimulation des émonctoires.

➤ Séances de yoga, échanges liés à la connaissance de soi.

➤ Des temps de silence, de repos, de méditation .

➤ Informations autour du jeûne holistique, reprise alimentaire et revitalisation.

3. La reprise alimentaire

Durée de la reprise = durée du jeûne

Le thème de la reprise alimentaire sera largement traité au cours du stage.

➤ Nous rompons le jeûne le vendredi soir

➤ La reprise alimentaire progressive, sera examinée en détail et permettra à chacun d'élaborer son propre programme.

➤ **Éviter de :**

- Lancer des invitations au cours de la semaine et du week-end à venir.
- Prévoir un rythme d'activité intensif dès votre retour.

4. Comment préparer la semaine de jeûne ?

Durée de préparation = durée du jeûne

Au cours de la semaine qui précède, on réduit progressivement les apports nutritifs dans les repas quotidiens.

Le but de cette phase est d'alléger l'alimentation pour entrer dans le jeûne en douceur.

Parallèlement : on augmente le volume des boissons.

Pendant les différentes étapes de préparation, (et pendant le jeûne bien sûr!) on exclut la consommation d'excitants comme tabac, café, thé, boissons alcoolisées, sucre blanc et produits chimiques divers...

Il est conseillé d'utiliser les graines germées qui sont des aliments à très haut pouvoir de détoxification.

1^{er} étape, mardi :

- Supprimer viande, volaille, poisson et augmenter la ration de fruits et légumes cuits et crus .

2 étape, mercredi :

- Suppression des produits laitiers et œufs.

3 étape, jeudi :

- Suppression des céréales à gluten et de leurs dérivés (farine, pain, pâtes, pâtisserie...)
- Suppression des légumineuses (lentilles, pois, haricots rouges et blancs).
- On consomme encore les céréales légères (riz, quinoa, sarrasin) et légumes crus, cuits et les fruits, graines germées, oléagineux (amandes).

4 étape, vendredi :

- Suppression des céréales. Conserver les légumes crus, cuits, les fruits, les graines germées. Mastiquer soigneusement les aliments .

5 étape, samedi :

- Passer aux crudités uniquement et jus de fruits et de légumes...et purge le soir.

Notez les aliments absorbés chaque jour, durant la préparation.

Vous munir de ces notes pour le début de stage.

➤ Rythme de vie :

Ralentir le rythme de ses activités quotidiennes.

Si l'on ne peut pas agir sur la nature des activités, au moins peut-on faire des pauses, moments de respiration dans la vie quotidienne.

- ◆ Temps de relaxation
- ◆ Petits repos au cours de la journée
- ◆ Promenade le midi ou le soir
- ◆ Yoga, , sophrologie

➤ Nettoyage intestinal :

Plusieurs possibilités peuvent être pratiquées :

- la solution la plus simple est la purge : boire un bol d'eau le quel on dilue 1 sachet de

chlorure de magnésium (en pharmacie) à pratiquer le samedi soir ou le dimanche matin.

Ou bien, on peut absorber :

- « Fruits et fibres » (Ortis)
- Jus de pruneaux.
- La cure Xantis de six jours – douche rectale avec action réflexe – est également très bénéfique.

Au cours du premier ou du deuxième jour de jeûne, il peut être pratiqué à nouveau : il accélère le début de « l'auto-restauration ». En se purgeant, l'apport nutritif de la nourriture d'avant le jeûne s'épuise plus rapidement, et après la purge, la faim disparaît !

6. A noter...

Je propose un jeûne diététique et non un jeûne thérapeutique

Une personne en bonne santé peut pratiquer sans danger un jeûne de quelques jours, à condition de s'y préparer.

Une personne ayant un fort surpoids ou étant très intoxiquée, allongera la phase préparatoire et préférera une mono-diète ou une cure de fruits, légumes ou plantes de saison.

Par ailleurs, il existe :

- 3 contre indications majeures :
 - le diabète insulino-dépendant
 - la grossesse et l'allaitement
 - les personnes anémiées, très affaiblies .
- 3 contre-indications **relatives** dont la prise en charge nécessiterait un suivi médical et/ou un accompagnement psychologique :
 - Hypotension artérielle (< à 8).
 - Névrose d'angoisse.
 - Troubles du comportement (anorexie, boulimie...)

Il est important de signaler vos prises régulières de médicaments (ex : régulation de la tension) de manière à en envisager l'arrêt ou la poursuite pendant le jeûne.

7. Bibliographie

L'art de jeûner, Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo – Ed. Jouvence

Le jeûne, Gisbert Bolling – Ed. La Plage.

Le jeûne holistique, Dr. C. Tal Schaller – Ed. Vivez soleil.

L'alimentation plaisir, Dr. C. Tal Schaller – Ed Vivez soleil.

La diététique de la longévité, Dr. D. Lanzman Petithory – Ed. Odile Jacob.

Les cures des quatre saison, Régine Durbec – Ed. Jouvence.

L'alimentation vivante, Michèle Karen – Ed. Vivez soleil.

Régénération intestinale, D. Kieffer – Ed. Jouvence.

La santé par l'ayurvéda, Dr. David Frawley – Ed. Turiya.

Isabelle LUCAS
accompagnent naturopathique
michka67150@yahoo.fr
03 88 98 09 96