

# *Programme de Jeûne hydrique de Printemps*



Les cures, les diètes, les jeûnes permettent d'éliminer les toxines tout en mettant au repos les organes digestifs. En récompense à ce nettoyage profond de l'organisme, on gagne en énergie, un mental plus calme et plus centré, un corps plus jeune et un impact positif sur de nombreuses pathologies, notamment inflammatoires.

Le jeûne a des vertus qui font que l'on va se sentir mieux dans son corps et a une dimension psychologique, symbolique et voire spirituelle. Jeûner c'est comme sauter dans le vide, on ne s'accroche plus à une alimentation, cette croyance profonde que l'on ne peut pas vivre sans manger. Ce qui est vrai à long terme, mais on peut très bien vivre sans manger pendant quelques jours, voire quelques semaines.

## Les différentes phases d'un Jeûne

Phase I	régulation de l'alimentation	étape préparatoire
Phase II	descente alimentaire progressive	étape initiatique
Phase III	jeûne hydrique	étape de nettoyage cellulaire en profondeur
Phase IV	reprise alimentaire	étape de régénération

La réussite d'un Jeûne est marqué par la préparation et plus important encore la reprise alimentaire.

Lorsqu'on choisit de jeûner un jour, la phase II et la phase IV ne dure qu'un jour, si nous jeûnons 3 jours, la phase II et la phase IV dureront 3 jours, pour 5 jours de jeûne, la phase II et IV devront durer 5 jours ... ainsi de suite.

Plus long dure un jeûne plus long la reprise devra être, car quand tout est propre, les toxines peuvent encore plus facilement s'accrocher. D'où cette importance de faire une remontée alimentaire adaptée et poursuivre une alimentation équilibrée les semaines qui suivent.

## Le temps et l'environnement du jeûne

Dans la majorité des cas, les jeûnes dit longs (5 jours et plus) s'effectuent en centre, dans un lieu de retraite, où d'autres personnes partagent et suivent le même protocole que vous. Car la difficulté du jeûne réside fortement dans l'environnement dans lequel on se trouve.

Jeûner veut dire également ralentir, prendre du repos ... C'est donc aussi prendre soin de son esprit et de son corps, en pratiquant des activités douces comme la marche, la méditation, le yoga, le Qi Gong. Ainsi si l'on conserve son rythme de vie privé et professionnel, les chances d'obtenir les bénéfices du jeûne seront réduits.

Si vous vous engagez dans une DETOX/un jeûne, prévoyez d'avoir du temps pour vous, informez votre entourage afin que vous aménagiez au mieux votre DETOX alors que la famille continuera son rythme. Pendant le jeûne hydrique, je conseille de vous octroyer du temps libre, diminuer ou stopper votre activité professionnelle, si cela est possible pour vous.

### La durée du jeûne

Si c'est votre premier jeûne, commencer par une journée de jeûne hydrique ou 3 jours maximum.

Si vous êtes déjà familier avec le jeûne et l'avez déjà expérimenté plusieurs fois et intégrer pleinement le process, vous pouvez pratiquer jusqu'à 5 jours de jeûne hydrique maximum.

Au delà de 5 jours de jeûne hydrique, je déconseille fortement d'effectuer un jeûne long sans surveillance, et recommande de vous offrir un séjour dans un lieu encadré de professionnels de la santé qui organisent ce type de retraite. Vous trouverez plusieurs offres en Suisse et en France en faisant une recherche sur le net.

### Le programme que je vous propose :

Un protocole simple avec tout ce dont vous avez besoin de savoir pour pratiquer un jeûne en sécurité pour une courte durée.

Tout le processus depuis la phase préparatoire à la reprise alimentaire y est détaillé, avec des propositions de soins et rituels du corps, méditations guidées, et suggestions de pratiques douces.

En achetant ce programme, un appel téléphonique de 30 minutes est inclus pour pouvoir poser toutes vos questions.

### Mon expérience :

Je pratique des Detox et des Jeûnes depuis de nombreuses années; 2 fois par an, au printemps ainsi que l'automne. Etant de nature gourmande, je privilégie ces entre-saisons pour nettoyer, régénérer mon corps, et ainsi faire un Reset. Cela permet ensuite la continuité d'habitudes favorables à mon organisme et à mon bien-être. Passionnée et autodidacte, j'expérimente et enrichis mes connaissances à travers diverses littératures et allie mon savoir acquis à travers mes études en acupression et en nutrition selon la médecine chinoise ainsi diététique du Tao.

### **ATTENTION**

Ce programme s'adresse à des personnes en bonne santé.

En cas de souci de santé, veuillez consulter l'avis de votre médecin avant de vous engager dans ce programme !