

LE JEÛNE :

ET SI ON S'ARRÊTAIT UN PEU DE MANGER ?



SOMMAIRE

| | | |
|--------------------------------|-------|----|
| 1. Présentation | ----- | 4 |
| 2. En préambule | ----- | 5 |
| 3. Pendant | ----- | 6 |
| 4. La reprise alimentaire | ----- | 7 |
| 5. Différents types de jeûnes | ----- | 8 |
| 6. Bibliographie et conclusion | ----- | 10 |

LE JEÛNE :

Et si on s'arrêtait un peu de manger ?

Le jeûne est la voie de la véritable guérison : il consiste à amener le corps à se nettoyer, en se privant d'un aliment, ou de tout aliment (jeûne à l'eau) ou de tout aliment et boisson (jeûne sec).

Pratique ancestrale recommandée dans toutes les religions, son message premier a été un peu oublié. Jeûner est aussi un comportement, une habitude, spontanée ou volontaire, un plaisir, de ne pas avoir de stimulation, d'avoir l'esprit plus clair. C'est aussi un moment pour se reposer et faire le point, s'arrêter.

Tous les organismes vivants ont la capacité et le besoin de jeûner. C'est un fonctionnement automatique du corps dont nous possédons chacun la connaissance intérieure. Les personnes qui tentent l'expérience s'étonnent même souvent de la facilité avec laquelle ils peuvent se passer de nourriture. La plupart d'entre nous pouvons jeûner sans risque un à trois jours sans suivi médical et à la maison, sauf dans certains cas de maladies à risque. **Le jeûne est naturel, on doit seulement réapprendre à jeûner.**

Nous pouvons jeûner de façon volontaire ou involontaire, par exemple lorsque nous sommes malades. En effet, le fait de ne plus rien pouvoir avaler, de ressentir une sorte de dégoût pour toute sorte de nourriture est une forte invitation (pour ne pas dire injonction) au jeûne de la part de votre corps. Un enfant aura tendance à jeûner naturellement s'il est malade, de même que les animaux dans la nature. Les parents attentionnés que nous sommes voudront le contraindre à manger coûte que coûte, "afin qu'il reprenne des forces!" alors qu'instinctivement, arrêter de s'alimenter reste la meilleure des choses à faire ! Cela va permettre de se régénérer rapidement au rythme des processus homéostatiques du corps. Il n'y a aucune inquiétude à avoir car nous pouvons décider quand nous voulons arrêter le jeûne. Il ne tient qu'à nous de décider et de se respecter.

Jeûner à ce monde, c'est aussi lâcher les habitudes de consommation souvent dégénérentes de nos quotidiens et créer une réelle rupture dans nos habitudes : jeûner de télévision, jeûner de relations, jeûner de téléphone portable et ondes électromagnétiques, etc.

Le principe du jeûne est, d'une part, de réduire toute prise alimentaire à sa plus simple expression et donc supprimer toute digestion, et d'autre part, de se mettre au repos sensoriel sans activité motrice (ou minimale = jeûne hygiéniste). Toute l'énergie se trouve alors réservée à l'élimination et à la régénération.

Il s'agit avant tout d'un simple rapport entre dépenses et apports d'énergie : plus vous limiterez les dépenses (activité mentale et émotionnelle, digestion, activité physique motrice consciente et inconsciente) tout en optimisant les apports (sommeil et respiration), plus votre corps pourra consacrer de l'énergie pour l'élimination. Dans cette logique, le jeûne sec allongé au repos total (hormis 15 à 30 minutes de marche ou petite activité quotidienne pour faire bouger la lymphe) offre le plus de bénéfice en matière d'élimination.

Il est important de prendre en compte l'état du système nerveux de la personne lors de ce processus de nettoyage, car il conditionne le bon fonctionnement des émonctoires et des processus éliminatifs : nos organismes sont souvent trop épuisés pour tout gérer par eux-mêmes, et la charge toxémique est souvent trop importante.

Jeûner comporte toujours 3 étapes qui sont toutes importantes et doivent être appréhendées avec soin :

- la préparation au jeûne ;
- le jeûne proprement dit ;
- la sortie de jeûne.

En préambule :

Au temps de jeûne, il est important d'avoir une alimentation hypotoxique au moins quelques semaines avant en éliminant les poisons majeurs (produits laitiers, toutes les céréales et les excitants) afin d'éviter de trop gros désagréments. C'est ce qu'on appelle communément une descente alimentaire adaptée. On peut également se préparer psychologiquement à s'arrêter de manger.

Il est aussi important de soutenir le foie en amont car cet organe va être largement sollicité tout au long du processus : on peut réaliser une cure de plantes comme le mélange Diachol (laboratoire ABC de la Nature), le desmodium, le pissenlit ou le chardon-marie quelques semaines avant le jeûne si celui-ci est programmé, faire des cataplasmes d'huile de ricin sur le foie régulièrement, etc. Ceci évitera bien des crises d'élimination ou nausées liées à la detoxification.

Conseils : La préparation au jeûne peut se faire en mangeant cru pendant une semaine, et des fruits les 2 derniers jours. Evitez les tentations avec des placards pleins de « bonnes choses »... Rangez et nettoyez votre espace de vie et préparez-vous à cette « retraite » en vous-même. Faites une cure de plantes qui soutiennent le foie.

Pendant :

Les 3 premiers jours sont en général les plus difficiles : instabilité psychique et émotionnelle peuvent déstabiliser, la faim se fait ressentir. Mais si on passe ce cap, la faim disparaît et on perd tout désir de manger. Le psychisme s'apaise et la détoxination commence. Il est vraiment important de se mettre au repos pendant cette période.

Sur le plan physiologique, le jeûne compte 3 phases :

- une 1ère phase où l'organisme va consommer les réserves de sucre disponibles dans le sang ;
- une 2ème phase où l'organisme va consommer le glycogène, réserve de sucre dans le foie et les muscles ;
- une 3ème phase où l'organisme commence à brûler ses propres graisses qui contiennent des déchets.

Si on n'a aucun problème de santé, le jeûne est naturel et se passe à l'aise. Si le ménage à faire est important, alors le jeûne peut être une activité intense qui demande de l'énergie et qui fait perdre du poids. Il est fort probable que vous expérimentiez certaines réactions : vertiges, nausées, écoulements divers, sommeil perturbé, insomnie, tétanie, urines chargées, vomissements, éruptions cutanées, peau d'un mauvais aspect, mauvaise haleine, transpirations, fièvre, douleurs passagères, maux de tête, baisse de tension, agressivité, irritation, instabilité émotionnelle, etc. Il y a une forme de libération émotionnelle, d'où l'intérêt d'être accompagné. La langue va se revêtir d'une substance épaisse blanche, jaune, verte ou brune.

Quoi qu'il se passe, on s'assoit, on se repose, et on boit un verre d'eau. Ces réactions sont normales. La détoxination est une action intelligente de la vie et reste dans les limites supportables, elle se fait suivant les rythmes biologiques. Nul besoin de s'inquiéter.

“ C’est une réactivation des processus d’élimination. Chaque jeûne reprend le travail là où le précédent s’est arrêté, et réalise un travail différent, qui fait progresser dans le sens de la résorption de tout ce qui s’est accumulé. Le jeûne sert ainsi de révélateur : pendant la cure, la diversité et l’intensité des symptômes permet la prise de conscience et l’évaluation d’une partie de la toxémie ; après la cure, grâce à l’état de relaxation retrouvé, on ressent mieux les besoins réels de son corps, les rythmes naturels, le besoin de repos. On retrouve un regain d’énergie et plus de confiance en soi, le mental se clarifie, et on retrouve le fil conducteur de sa vie, on peut prendre des décisions importantes pour son avenir et se repositionner dans ses relations. “ Evelyne Curt.

Conseils :

Boire un grand verre d’eau tiède ou chaude avec ou sans citron dès le réveil, puis boire quand on a soif (si jeûne hydrique).

Rester allongé le plus possible et faire des petites marches tranquilles pour faire circuler la lymphe, ou un peu de trampoline. Tout ce qui contribue à nourrir le système nerveux parasympathique sera grandement apprécié : bains de soleil, massage, repos, repos, repos.

Accepter les moments de faiblesse pour bien se reposer et observer, noter dans un journal ce qui se passe. Prévoir des bouillottes en cas de frilosité.

Prendre avec de l’eau des plantes adaptogènes pour aider les émonctoires à éliminer rapidement les toxines ainsi libérées dans la circulation sanguine.

Faire des lavements et/ou des irrigations coloniques, des cataplasmes d’argile et/ou de ricin sur les zones éventuellement douloureuses. Les bains dérivatifs peuvent aider aussi, de même que les bains de vapeur, de siège ou d’algues.

La reprise alimentaire :

Consiste à reprendre l’alimentation et les activités normales, de façon progressive. C’est la phase la plus délicate du processus. Vous allez reprendre du poids et des forces.

“N’importe quel imbécile peut jeûner mais seul un sage saura bien sortir de jeûne”
Proverbe ancien dit par des anciens dans un ancien monde ☺

La façon de « rompre » le jeûne est très importante : des jus et/ou des fruits frais crus, repas crus avec des combinaisons alimentaires réduites et simples. Plus longue est la durée du jeûne, plus lentement se fait la remontée alimentaire.

Conseils :

Nous vous invitons à rompre le jeûne en écoutant votre intuition, mais soyons honnêtes avec nous-mêmes, le désir peut s'insinuer même sans une réelle faim.

Il existe différents types de jeûnes.

Les étapes intermédiaires vont être :

- le régime hypotoxique physiologique,
- le 100% cru,
- la diète de fruits variés,
- la monodiète (un seul fruit/aliment),
- la cure de jus,
- le jeûne matinal,
- le jeûne à l'eau,
- le jeûne sec.

Nous pouvons commencer par jeûner quelques heures par exemple après le dîner jusqu'au lendemain à midi. C'est ce qu'on appelle le jeûne matinal. Nous pouvons aussi prendre pour habitude de ne jamais manger le matin, le corps peut ainsi, de manière quotidienne, terminer son nettoyage de la nuit durant la matinée.

Nous pouvons ensuite faire une journée complète, puis 2 jours, 3 jours. On parle de jeûnes courts. Puis jusqu'à une semaine.

Pour le jeûne de plus de 7 jours, nous vous suggérons d'être accompagné par une personne compétente, même si l'on est en bonne santé et expérimenté. On parle alors de jeûnes longs.

Certains pratiquent le jeûne 2 fois par an aux changements de saisons, au printemps et à l'automne, mais nous pouvons décider de jeûner n'importe quand, même pendant la période des fêtes de fin d'année.

Jeûne court ou jeûne long ?

De manière générale, pour une personne ayant peu d'énergie nerveuse (fatigue chronique et peu de réserve graisseuse) ou en cas de maladie dégénérative tel que le cancer, une succession de jeûnes courts auront tendance à être plus profitables qu'un jeûne long, dans un premier temps du moins.

Le jeûne hygiéniste à l'eau

Il se pratique seul et non en groupe, afin d'être dans les conditions les plus favorables à sa propre situation, et à pouvoir adapter ces conditions tout au long du déroulement de la cure.

Il dure de quelques jours à 21 jours et comprend 4 phases successives, la plus importante étant le demi-jeûne. Le repos complet est nécessaire pendant toute la durée du jeûne et du demi-jeûne (et si besoin les premiers jours de la reprise). La durée des différentes phases dépend du temps disponible, de la vitalité et du poids. Par exemple, si vous disposez de 6 jours au repos : 1 semaine de préparation, 3 jours de jeûne, 3 jours de demi-jeûne, 1 semaine de reprise.

*Pour tout **jeûne hygiéniste**, nous recommandons vivement **Evelyne Curt**, spécialiste dans le jeûne hygiéniste : Tél : 07 81 58 52 47 - Mail : ak.tamari@gmail.com*

Le jeûne sec

Le jeûne sec se pratique sur des périodes courtes en principe de quelques heures à quelques jours. On ne mange rien et on ne boit rien. Ce jeûne présente des effets intensifiés. Il peut se pratiquer librement un ou deux jours. On peut commencer par une journée à la fin d'un jeûne à l'eau, puis 2 jours ou plus avec de l'expérience. On peut aussi introduire des journées de jeûne sec de temps en temps lors d'un jeûne à l'eau plus long.

Le jeûne alterné

(Rational Fasting d'Arnold Ehret) est lui aussi très intéressant. Le principe est d'alterner des jours de monodiètes avec des jours de jeûne à l'eau, de jeûne sec, de cure de jus, et ainsi de suite.

Par exemple : on entame 3 jours de jeûne à l'eau, puis 2 jours de monodiète de fruits, puis 3 jours à l'eau, puis 4 jours de jeûne sec, puis 3 jours de jus, etc ... A chacun de trouver son rythme.

Libre à vous également d'expérimenter, toujours sur des temps courts pour débiter, d'autres types de jeûnes, comme le jeûne à l'urine...

A lire :

Arnold Ehret, "Santé et guérison par le jeûne"

Herbet Shelton, "Le jeûne"

Albert Mosséri, "Santé radieuse par le jeûne"

Albert Mosséri, "Le jeûne, meilleur remède de la nature", éditions Aquarius.

Bernard Clavière, "Et si on s'arrêtait un peu de manger, de temps en temps"

Nicole Boudreau, "Jeûner pour sa santé", éditions Québecor.

En conclusion :

Nous pourrions dire que les bénéfices sont multiples.

Le jeûne donne au corps l'opportunité d'un travail de régénération cellulaire.

La diversité et l'intensité des symptômes permet la prise de conscience et l'évaluation d'une partie de la toxémie.

Après la cure, grâce à l'état de relaxation retrouvé, on ressent mieux les besoins réels de son corps, les rythmes naturels, le besoin de repos, les réactions à toute agression. On retrouve un regain d'énergie et plus de confiance en soi, le mental clarifié.