



# GUIDE DE PREPARATION AU JEÛNE

## Stage Jeûne & Yoga avec Karine

### Le cœur du jeûne : sa préparation

Il est essentiel, dans la mise en pratique du jeûne, de l'enclencher correctement pour que la transition se fasse en douceur, dans le respect de nos capacités propres, avec nos possibilités.

### Quelques semaines avant le jeûne

**Avant d'enclencher la phase de préparation au jeûne, il convient d'abord d'avoir des notions de base afin de faciliter la préparation.**

Il faudrait donc dans le meilleur des cas et **dans la mesure du possible**, avoir depuis 20 Jours, stopper pour certains et réduire pour les autres, les éléments qui vont suivre :

- **Stoppez ou réduisez les toxiques** : véritables poisons, qui empoisonnent nos tissus, nos organes, nos liquides et nos pensées. Ce sont les cigarettes, les alcools, les drogues...
- **Stoppez les aliments raffinés** : Ce sont les sucres blancs, les farines blanches, les huiles non pressées à froid, les margarines and co. Si vous voulez découvrir les effets du sucre blanc (que l'on retrouve partout dans les produits de l'industrie agro-alimentaire), je vous invite à lire [cet article](#). Préférez les aliments (pains, pâtes, riz etc...) complets.
- **Stoppez les viandes rouges** : Elles sont riches en toxines et ne sont jamais vraiment bien digérées par notre système digestif. Préférez les viandes blanches, les poissons gras ou les œufs.
- **Réduisez les laitages animaux et leurs dérivés** : Le lait animal est un vrai poison pour l'organisme qui ne l'assimile pas correctement, qui crée énormément d'inflammation et qui est prévu uniquement pour le bébé de l'animal pour sa croissance, comme le lait maternel pour le nourrisson. Alors, je ne vous demande pas de stopper du jour au lendemain, mais déjà dans un premier temps, arrêtez les laits de vaches pour favoriser ceux d'animaux plus petits : brebis et chèvres pour ensuite passer au lait végétal (sauf celui de soja qui dégage beaucoup trop de métabolites lors de sa digestion).
- **Réduisez la consommation des céréales** : De même ici, je ne vous demande pas de tout stopper, mais de moins en manger, car eux aussi ils sont responsables en grande partie de nos maladies modernes. Alors déjà,

comme dit plus haut, manger les céréales complètes, c'est la base, ensuite pourquoi en manger moins ? Car ce sont des sucres complexes plus longs à digérer et créateur de ce que nous appelons en naturopathie « les colles » qui sont des substances glaireuses, mucosiques, que l'on stocke un peu partout, dans nos liquides, nos tissus et que nous recrachons sous forme de glaires, d'écoulement nasal quand nous sommes malades, lors d'un épisode allergique, ou dans les selles et par les voies urinaires. Ce phénomène contribue en grande partie à la fatigue des organes digestifs et à leur congestion.

– **Stoppez les produits agressifs pour la peau** : La peau est un organe complexe qui fait le lien entre notre monde extérieur et intérieur et elle est le plus grand organe d'élimination de notre corps, la transpiration est loin d'être une erreur biologique et elle intervient dans un grand nombre de processus physiologiques. Ces produits, ce sont l'ensemble des cosmétiques, savons, shampoings, déodorants, parfums, qui contiennent tous des polluants chimiques qui vont venir irriter et passer au travers de la peau. Alors là je vous invite à découvrir des produits estampillés biologiques ou 100% naturel.

Il faudra aussi favoriser certaines pratiques hygiéniques de base, qui vont dans le sens de notre physiologie et qui accompagnent le corps de manière positive.

- **Drainer et détoxifier l'organisme** en préalable avec ce composé de plantes par exemple « DETOX BIO de Santé Verte » que j'ai choisi pour son action globale (métaux lourds compris) sur nos 5 émonctoires (organes d'élimination). Durée de 10 à 12 Jours. **Vous trouverez ce complexe à la Pharmacie Lafayette** (prix environ 10€).

Vous pouvez ajouter au quotidien des tisanes de romarin ou toute autre plante/tisane permettant de drainer le foie qui sera fortement sollicité pendant le jeûne.



- **Mangez le plus biologique possible** : Cela pour la simple et bonne raison que les résidus de pesticides sont de véritables poisons pour l'organisme qui va devoir travailler beaucoup plus à leur élimination ou à défaut à leur stockage. Ils sont très inflammatoires, irritants, toxiques pour l'organisme, perturbent la flore digestive, participent au phénomène de porosité intestinale et j'en passe. Si le sujet des pesticides vous intéresse, [cet article](#) explique les dangers qu'ils représentent.

- **Mangez le plus de fruits et de légumes possible** : C'est la base si on veut être en bonne santé et en pleine forme, afin de nourrir le corps de toutes les vitamines, enzymes (etc..) et énergie, dont ils disposent.

- **Respectez les bonnes associations alimentaires**, au moins pour les fruits et le miel : Vous avez toutes les informations dans [cet article](#).

- **Favoriser la transpiration** : Elle est un soutien à l'ensemble de l'organisme et favorise le repos de l'ensemble des organes d'élimination (foie, reins, poumons). [Cet article](#) sur la transpiration vous en dit plus.

– **Pratiquez une activité régulière** : Pareillement ici, le but est d'améliorer l'élimination et toutes les grandes fonctions du corps qui vont mieux marcher durant une activité sollicitant le système neuro-glandulaire.

– **Abusez des jus de légumes** : Ils sont une véritable panacée et permettent de nourrir le corps, sans engager et fatiguer le système digestif. Ils améliorent la digestion, ils permettent d’assimiler les éléments nutritionnels contenus dans les légumes. Ils parviennent plus facilement aux cellules et sont goûtés dès la bouche par les papilles gustatives.

– **Pratiquez les monodiètes sur un jour ou plus** : C’est un très bon exercice pour préparer le jeûne et cela nous permet de découvrir nos forces et faiblesses organiques. On peut déjà voir comment le corps réagit, comment il fonctionne en mangeant moins. Vous avez toutes les informations sur cette pratique très intéressante, qui fait partie des piliers de la diététique, dans [cet article](#).



## La préparation au jeûne : La descente alimentaire

Avant de débiter la mise en route du jeûne, il est primordial de préparer son corps.

Pour cela, une seule chose à faire, il faut commencer à réduire sa consommation d’aliments et dans un ordre bien précis afin de ne pas provoquer de crises curatives. On va donc chercher à éliminer les aliments des plus longs aux plus courts à digérer. Normalement, on procède en fonction de la durée du jeûne, plus longtemps on jeûne et plus longtemps la transition se fera, néanmoins, quand nous sommes débutants, le procédé suivant est celui à respecter.

**J-6 avant le jeûne** : Ne plus manger de viandes animales (les poissons, les œufs, les viandes et les fruits de mer, charcuteries...), les sous-produits animaux (lait, beurre, fromages...), les alcools, tabacs, médicaments, thés, chocolat, café et les plats préparés.

**J-3 avant le jeûne** : Ne plus consommer les céréales et leurs dérivés (pains, pâtes, pâtisseries...), les légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots...), les sucres et limiter le sel. En bref, vous ne mangerez plus que des légumes et des fruits, des noix (amandes, cajous..) cuits, à la vapeur ou crus avec un peu de riz basmati bio si vous avez faim.

**J-1 avant le jeûne** : Seulement fruits et légumes, jus de légumes, de l’eau, des tisanes.

## Vider ses intestins

Il est souvent recommandé de débiter le jeûne, les intestins vides, c'est à dire exempts de toutes matières. **Mais cela reste à votre seule appréciation et il existe différentes écoles sur le sujet.** Certains commencent le jeûne en ayant pratiqué uniquement la descente alimentaire alors que d'autres vont utiliser des techniques pour vider les intestins. La vidange des intestins pourra se faire également au 2<sup>ème</sup> jour de jeûne, avec du Sulfate de Magnésium qui vous sera fourni sur place.



On procèdera ensuite à un lavement du côlon à l'aide d'un bock à lavement, de 2 à 3 litres, d'une eau à température du corps. Je vous donnerais toutes les indications pour cette pratique sur place. Je vous recommande de vous prémunir de votre matériel à cet effet en pharmacie ou en boutique sur internet.

### « Avant d'entreprendre un jeûne, il faut donc s'assurer :

1. **Avoir une énergie vitale suffisante ;**
2. Disposer d'une **capacité émonctorielle suffisante pour éliminer la masse de déchets** remis en circulation, pensez pour cela à suivre la cure DETOX de Santé Verte préconisée plus haut
3. **Faire une préparation au jeûne** (plusieurs jours avant pour permettre la transition de l'organisme) ;
4. Avant le jeûne, **débarrasser le système digestif de toutes substances nutritives** et de déchets métaboliques en faisant de votre mieux



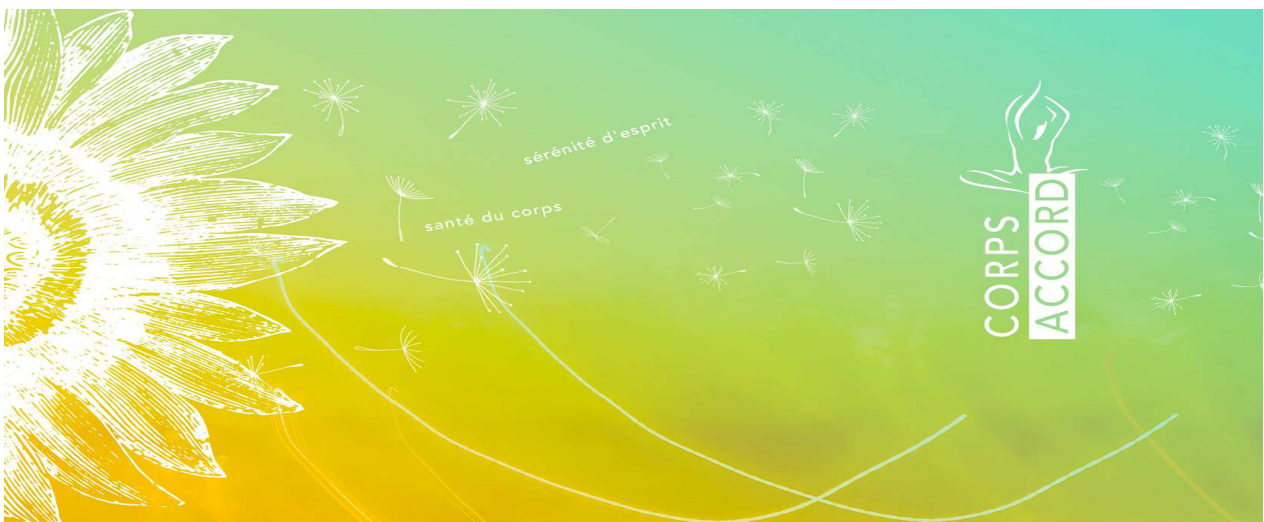
5. **Effectuer le jeûne dans un milieu vital** où quiétude psychologique et repos physique sont les maîtres mots ;
6. Après le jeûne, procéder à une **reprise alimentaire douce et progressive avant de reprendre une alimentation normale.** En effet, le corps ayant été privé de nourriture durant une certaine période, il aura tendance à tout retenir. Je vous donnerais un Guide de Reprise Alimentaire la veille de la fin de notre semaine de Jeûne.

## **FOURNITURES A PREVOIR**

- Une bouillotte avec un torchon qui nous serviront après les bouillons à décongestionner le foie.
- Un bock de lavement intestinal (nettoyage du colon)
- Un thermos pour vos tisanes
- Des lainages, plaids, vêtements confortables et chauds
- De quoi écrire et prendre des notes
- Linge de lit

**Pour finir. Faites-vous une joie de ce magnifique cadeau que vous vous offrez !  
Une semaine de pause régénérante et revitalisante pour chacune vos cellules !**

**Le jeûne, c'est la fête du corps et de l'âme !!**



Pour toutes informations complémentaires, contactez-moi au 06.15.93.79.94

OU

<https://www.assocorpsaccord.com/>