

LA FORCE DU JEÛNE



Depuis plus de quinze ans que je m'intéresse au jeûne, que je l'expérimente et que j'accompagne des gens sur cette route. Et même après toutes ses années le jeûne est encore pour moi, une méthode par excellence pour revenir sur le chemin de la santé la liberté et vers soi. 

SAVIEZ-VOUS QUE

1. Maladie cardiovasculaire
2. AVC
3. Maladie respiratoire chronique
4. Cancer

Sont les principales cause de décès dans les pays développés et que 3 parmi ceux-ci sont fortement liés à l'alimentation. Lorsque nous avons une alimentation saine notre organisme élimine normalement les déchets. Mais étant donné que notre assiette est composée trop souvent d'aliments raffinés et industrialisés nous l'engorgeons et notre organisme a beaucoup plus de difficulté à évacuer les déchets et nous nous encrassons ce qui entraîne des malaises ou maladies.



Un des meilleurs moyens pour nous remettre sur pied et de vieillir en santé est bien c'est JEÛNER.

Le jeûne apporte beaucoup de bienfaits et une bonne régénération. C'est une méthode simple, puissante et en plus gratuite!!



DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE À DÉCOUVRIR

Le jeûne est l'absence totale de nourriture soit pendant quelques heures, de jours ou même voire de quelques semaines. Parfois la marche est trop haute pour commencer ou même envisager de faire un jeûne. C'est pourquoi je vous présente ici des pratiques intermédiaires dont les bénéfices se rapprochent de ceux du jeûne. Attention ici, ces méthodes sont à expérimenter de façon périodique, elles ne représentent pas un mode alimentaire normal.

MONODIÈTE

Consomme exclusivement qu'un seul aliment sous toutes ses formes (brut, cuit, en jus et en smoothie) sur une période de temps définie. Idéalement le faire avec un fruit ou un légume de saison.

Voici quelques exemples de monodiète :



La plus nettoyante, ayant une action astringente, a une action sur les reins, sur la circulation du sang et de la lymphe. Plus le raisin est foncé en couleur, plus il contient d'antioxydants, plus il sera un atout santé.



Elle est reconstituante, désinfectante, tonique et drainante. Aussi la pomme est diurétique, antirhumatismale, aide à la digestion et stimule et décongestionne le foie.



Très appréciée pour ces vertus dépuratives, diurétiques et favorise le transit intestinal. Elle va avoir une action bénéfique pour la vue et la peau.

JEÛNE SEC

Consomme absolument rien, même pas de l'eau. Il est considéré comme 3x plus efficace que le jeûne à l'eau.



JEÛNE INTERMITTENT

16/8 (Le plus courant) : Consiste à s'alimenter normalement sur une plage horaire de 8 heures et cesser toute prise d'aliments pendant 16 heures restantes, comprenant la période de sommeil. Évidemment pendant la période que l'on mange, il est conseillé d'avoir une alimentation la moins transformée possible pour potentialiser les effets

OMAD « ONE MEAL A DAY »

Ce type de jeûne consiste, comme son nom le dit, de manger qu'un repas par jour. C'est une variante poussée du 16/8 puisqu'il comporte de jeûner pendant 20 heures par jour pour ne faire qu'un repas.

EN ALTERNANCE

Consiste à alterner 1 jour de jeûne ou de restriction calorique à 800 kcal (au choix), et 1 jour d'alimentation normale.

JEÛNE 5/2

Ce jeûne consiste à alterner 5 jours d'alimentation et 2 jours de restrictions caloriques à 600 kcal pour une femme et 700 kcal pour un homme. Et les repas sont constitués de protéines maigres et d'aliments à faible indice glycémique ou vous pouvez complètement jeûner à la place.

POURQUOI JEÛNER?

Même si le corps naturellement se détoxifie, on ingère plus de toxines que ce que le corps est capable d'éliminer, nos émonctoires sont surchargés. Et cela ouvre la porte aux maladies et l'affaiblissement de notre système immunitaire. C'est pourquoi que nous avons besoin de donner du temps de repos à notre corps pour l'aider à évacuer les toxines pour se garder en santé.

Et elles sont évacuées par 5 « portes de sorties ».

1. Foie
2. Intestins
3. Reins
4. Peau
5. Poumons



Exemple vous avez un problème de peau, eczéma, bronche : cela peut vouloir dire que foie-intestins-reins sont encombrés et n'arrive pas à éliminer les toxines. Le simple fait de jeûner va aider grandement à ces 5 émonctoires de bien faire leur boulot.

Lorsque nos organes sont surchargés, c'est comme si on avait oublié de sortir les poubelles. Au bout d'un certain temps des odeurs nauséabondes apparaissent, des bactéries et même parfois des parasites.



Pour l'humain c'est un peu pareil. Le corps devient surchargé de toxines par différentes sources ; il y a l'alimentation, le stress, les ondes WI-FI, l'environnement corps et le rend plus susceptible aux maladies.

Le jeûne permet de prendre du temps pour soi, c'est un moment de recul. On se met un peu en retrait pour se tourner vers l'intérieur, vers soi. Ce n'est pas seulement un processus physique où on arrête de manger pendant des heures ou jours. C'est vraiment un processus physique, mental, émotionnel et spirituel où on laisse notre corps agir sans perturbations externes. C'est vraiment un travail de lâcher prise à tous les niveaux. Pour une fois c'est notre corps qui décide là où il veut nettoyer ou de se régénérer. On laisse le miracle de la vie faire son œuvre en laissant le corps faire ce qu'il a à faire.

