

QUELQUES CONSEILS POUR PREPARER VOTRE SEJOUR JEÛNE, MONO-DIETE ou CURE DE JUS FRAIS

Une bonne préparation au jeûne permet une transition « en douceur » vers l'abstention de nourriture. En général, on estime que le temps de la reprise alimentaire devrait être égal à la durée du jeûne. Personnellement j'ai tendance à doubler la durée de ma descente alimentaire. Ainsi je maximise les effets bénéfiques de mon jeûne et je suis sûre de vivre mon jeûne agréablement !

Si votre hygiène alimentaire laisse à désirer, je vous invite à doubler le temps de la descente alimentaire. Vous éliminerez alors les viandes, poissons et produits laitiers à partir du jour - 12 jusqu'au jour -9 etc.

LA DESCENTE ALIMENTAIRE : Pendant une semaine avant le jeûne,

Commencez par diminuer votre consommation d'excitants : alcool, café, thé, sucre sous toutes ses formes, sel, cigarettes.... Puis arrêtez d'en consommer.

Jour -6 et - 5 : Eliminez viandes et poissons, produits laitiers.

Jour - 4 : Eliminez tous les produits laitiers : beurre, crème, fromage, yaourts, lait, Réduisez au maximum votre consommation de céréales et légumineuses.

Jour - 3 et - 2 : Mangez des fruits crus, cuits ou séchés (puis réhydratés), des légumes crus, cuits, lactofermentés, des graines germées, des pommes de terre, du riz, assaisonnés d'huile végétale 1^e pression à froid. Buvez des jus de fruits et/ou légumes, des tisanes et beaucoup d'eau entre les repas.

Jour - 1 : Mangez des compotes de fruits, de la soupe de légumes moulinés (pas de sel !) Evitez au maximum tout aliment solide ! Attention si vous venez en voiture !

Vous pouvez faire une purge le vendredi-soir avec 20grammes de sulfate de magnésium ou du chlorure de magnésium, dans un grand verre d'eau tiède. Veillez à boire un litre d'eau après.

EN RESUME : POUR PREPARER VOTRE JEUNE, CONSOMMEZ SURTOUT DES LEGUMES ET QUELQUES FRUITS FRAIS OU SECS/REHYDRATES ...

LE DERNIER JOUR, NE MANGEZ QUE DU LIQUIDE : JUS, SOUPE ...