



PREPARATION AU JEUNE “LA DESCENTE ALIMENTAIRE”

Si vous n’avez jamais pratiqué le jeûne il est important de préparer votre organisme par une baisse progressive de l’alimentation, et de veiller à une bonne hydratation.

Ces étapes constituent un premier nettoyage, ce qui permettra de minimiser les symptômes désagréables des 3 premiers jours du jeûne.

La descente alimentaire, doit être progressive et dans l’idéal de la même durée que le jeûne, mais rien ne vous empêche de la commencer 10 à 15 jours avant :

- J -7 à J -6 : Au cours de ces 3 jours commencer par supprimer les viandes, poissons, baisser la consommation de sel, épices, et des huiles.
Si vous avez l’habitude de consommer beaucoup d’excitants, café, thé, alcool, tabac, **commencez à réduire votre consommation de moitié.**
- J -5 à J -4 : Supprimer les laitages, fromages, les œufs, et matières grasses de l’alimentation.
- J-3 à J-2 : Supprimer les céréales et les légumineuses, et tous les excitants, café, thé, alcool, tabac, **vous conserver le riz complet ou semi complet avec les fruits et les légumes.**
- J- 1 : **Consommer uniquement des fruits et des légumes. (crus et ou cuits).**

Durant le jeûne le péristaltisme est stoppé, aussi est il important de vider les intestins des matières qu’il contient et qui ne seront pas évacuées.

Pour cela, une irrigation du colon vous sera proposée durant le jeûne.

Toutefois, si vous ne souhaitez pas pratiquer d’irrigation, vous pouvez à la place :

- Soit la veille au soir et le matin au réveil boire ½ sachet de chlorure de magnésium dans de l’eau, *(efficace mais drastique).*
- Soit boire 1 L de jus de pruneau *(pas efficace pour tout le monde).*
- Lavement avec un boc. *(Ne nettoie que la partie terminale du colon).*

Durant la descente alimentaire vous risquez de ressentir des nausées, maux de tête, fatigue, les vomissements sont possibles, aussi, **pensez à beaucoup vous hydrater** par petites gorgées.

Bonne Préparation !

