

# Just for Good

Comment jeûner pour un résultat optimal et pérenne ?



## Table des matières

Comment jeûner pour un résultat optimal et pérenne ?.....	2
Les 13 points clés d'un jeûne hydrique de 5 à 7 jours réussi :.....	2
Comment jeûner Clé N°1 : la préparation mentale.....	2
Comment Jeûner Clé N°2 : Le choix du bon moment.....	2
Comment jeûner Clé N°3 : Choisir le lieu de la cure de jeûne .....	3
Comment jeûner Clé N°4 : La Durée du jeûne .....	3
Comment Jeûner Clé N°5 : La préparation du jeûne.....	4
Comment jeûner Clé N°6 : L'apport du groupe .....	4
Comment jeûner Clé N°7 : Calme et Repos.....	5
Comment jeûner Clé N°8 : Exercices physiques .....	5
Comment Jeûner Clé N°9 : Stimuler les voies d'éliminations naturelles.....	5
Comment jeûner Clé N°10 : Les Soins associés.....	6
Comment jeûner Clé N°11 : Les Boissons du jeûne.....	6
Comment Jeûner Clé N°12 : L'après Jeûne 7 jours .....	6
Comment jeûner Clé N°13 : Comprendre pour optimiser les bénéfices dans le temps .....	7

# Comment jeûner pour un résultat optimal et pérenne ?

Les 13 points clés d'un jeûne hydrique de 5 à 7 jours réussi :

La nature jeûne, les animaux jeûnent et l'homme de la même manière a appris à jeûner au cours des millénaires par nécessité bien souvent ou par choix parfois. Notre corps a donc en lui le programme qui permet de passer d'une alimentation liée à un apport de nourriture externe à une alimentation puisée sur nos réserves internes (principalement nos tissus adipeux).

## Comment jeûner Clé N°1 : la préparation mentale

**Jeûner n'est pas un acte anodin**, même si le corps a le programme du jeûne ancré en lui, il n'a plus souvent l'occasion de le déclencher dans nos sociétés occidentales développées où l'on peut acheter toute l'alimentation que l'on souhaite n'importe où et n'importe quand...

La décision de jeûner doit être réfléchi, votre corps, votre esprit doit en ressentir le besoin et l'envie.

Quelques que soient les raisons qui motivent à jeûner (sentiment de fatigue physique et ou morale, envie de nettoyer son corps de l'intérieur, besoin de prendre du recul, de faire une pose, envie de perdre rapidement des kilos superflus, besoin d'avoir les idées claires pour prendre une décision importante, sentir le besoin de changer de mode de consommation, soigner certaines douleurs ou maladies...) **il est important de se préparer mentalement.**

Cette préparation est primordiale pour un jeûne réussi.

Cette décision doit être la vôtre uniquement. **La motivation doit être présente et même si vous avez quelques craintes naturelles** (pour les primo jeûneur principalement) vous savez et êtes convaincus que vous allez vivre une expérience formidable qui va vous apporter beaucoup de bien.

## Comment Jeûner Clé N°2 : Le choix du bon moment

On a coutume de dire **qu'il faut jeûner prioritairement et idéalement entre 2 saisons et principalement après l'hiver au début du printemps** (ou en Automne pour éviter les petites maladies de l'hiver...) C'est effectivement une bonne solution car on a accumulé en général de l'énergie et des toxines par une nourriture plus riche l'hiver, que l'on est en manque de soleil et que l'on a besoin de retrouver de l'énergie rapidement pour être en forme pour les beaux jours et sur les plages...

**De notre point de vue il n'y a pas vraiment de meilleurs moments pour jeûner.**

On peut jeûner quand on veut toute l'année et quand on en ressent le besoin. Il faut s'assurer essentiellement que la température du lieu du jeûne soit clémente (plus difficile de jeûner par temps froids) et surtout que votre emploi du temps vous

permette de prendre cette semaine sans que ce soit compliqué... donc surtout pas au moment de votre pic d'activité professionnelle. Il est aussi important de choisir un moment où vous n'aurez pas de grosses activités festives dans les 15 jours qui suivent la cure...

### Comment jeûner Clé N°3 : Choisir le lieu de la cure de jeûne

L'idéal pour un jeûne réussi est **de jeûner à l'extérieur de chez soi, il faut considérer le jeûne 7 jours comme une semaine de vacances santé.**

Il vaut donc mieux jeûner dans un milieu que vous appréciez, proche de la forêt ou la campagne, la mer ou la montagne (l'été), en fonction de vos goûts.

L'environnement naturel est primordial car une bonne partie de la journée est consacrée à des randonnées en général à proximité du lieu de la cure.

L'hébergement est aussi un point important à prendre en compte, l'idée étant de prendre du recul et de se faire du bien il est donc important d'être dans un logement de qualité qui offre toutes les conditions pour passer en semaine reposante. Un lieu si possible zen et beau, un environnement naturel de qualité, si possible une chambre avec sa salle de bain individuelle et si il y a en plus une piscine, un sauna ou un hammam, ou la proximité de la mer, c'est toujours un plus...

Dans les conditions actuelles de confinement, le jeûne peut être adapté à la maison. [Pour en savoir plus, contactez-nous.](#)

### Comment jeûner Clé N°4 : La Durée du jeûne

Jeûner 1 jour, jeûner 5 jours, jeûner 7 jours, jeûner 40 jours... toutes les variantes sont possibles. Il y en a pour tous les goûts mais tout dépend de son objectif et de son état physique, de sa force vitale au démarrage du jeûne. Il est cependant très important d'être accompagné si vous souhaitez faire un jeûne supérieur à 7 jours... Dans le processus du jeûne il y a **3 phases principales**. Durant la première phase le corps se nourrit des dernières ressources de glucose externes présentes dans le corps, il faut compter environ 1 journée en moyenne, ensuite lors de la deuxième phase le corps puise dans les réserves de glycogène stockées par le foie environ 1 journée de réserve en moyenne, au cours de la 3<sup>ème</sup> phase le corps ayant épuisé ses réserves va puiser pour partie sur les déchets protéiniques du corps (démarrage du nettoyage...) et va commencer à transformer les tissus adipeux en énergie pour pouvoir continuer à fonctionner normalement. On arrive à l'autolyse : le programme de base du jeûne.

**C'est à partir du 3<sup>ème</sup> jour que les effets bénéfiques du jeûne commencent vraiment** et que le nettoyage du corps se met en place. Il est assez courant que pendant les 2/3 premiers jours le curiste ait ce que l'on appelle des crises d'éliminations. C'est tout à fait normal et ce ne sont que de petits maux. Cela dépend beaucoup du niveau d'engraissement du corps au moment de la cure de jeûne.

A partir du 3<sup>ème</sup> jour ces petites crises d'éliminations s'estompent et le bien être tant physique que mental évolue positivement jour près jour. Le nettoyage profond commence avec le foie qui est alors fortement sollicité.

En résumé pour un jeûne efficace il faut compter idéalement 7 jours.

En complément de ce jeûne de 7 jours que l'on peut faire 1 à 2 fois par an, il est aussi conseillé de faire un jeûne intermittent d'une journée de temps à autre, idéalement une fois par mois.

### **Comment Jeûner Clé N°5 : La préparation du jeûne**

Pour un jeûne de 7 jours il est préconisé de respecter les 3 phases suivantes :

La descente alimentaire (égale à la durée du jeûne soit 7 jours) le Jeûne (7 jours) et la reprise alimentaire (égale aussi à la durée du jeûne soit 7 jours). Donc pour un jeûne de 7 jours réussi il faut compter 3\*7 jours soit 21 jours de protocole à respecter au niveau alimentaire.

#### **Ces 3 phases sont essentielles pour optimiser les effets du jeûne.**

Pour la descente alimentaire il s'agit d'arrêter tous les excitants et jour après jour d'enlever certains types d'aliments pour arriver la veille du jeûne à ne boire que des jus de fruits et légumes.

Pendant le jeûne aucun aliment solide mais beaucoup de liquide (environ 2,5 litres par jour) eau principalement, tisanes, eau citronnée et bouillon mais aussi un petit jus de fruits et légumes frais bio pressés à froid le matin dans la méthode Buchinger. Et pour finir, la reprise alimentaire consiste à faire le chemin inverse de la descente alimentaire.

### **Comment jeûner Clé N°6 : L'apport du groupe**

**Pour certains habitués du jeûne il est toujours possible de jeûner seul chez soi** mais pour la plupart des curistes sortir de chez soi, dans le cadre d'un jeûne organisé par des spécialistes du domaine est la solution la plus efficace et la plus facile pour réussir son jeûne.

Vous êtes tout d'abord encadrés par une équipe de spécialistes bien souvent des naturopathes ce qui vous assure une grande sérénité tout au long de la cure. Ces experts, au delà du suivi individualisé rassurant, vous prodigue un grand nombre d'informations au travers de workshop sur le processus du jeûne, et sur l'alimentation au service du bien être tout au long de la semaine.

Mais aussi et surtout vous êtes entourés de curistes qui comme vous vivent le jeûne à vos cotés ce qui permet une forte émulation si l'un ou l'autre doute ou a différents petits soucis lors des crises d'élimination. C'est un vrai esprit d'équipe, de groupe qui se forme à chaque fois. Cela vous permet aussi et bien sûr de rencontrer et échanger sur de nombreux sujets auprès de personnes qui comme vous ont décidé de prendre soi d'eux au travers du jeûne. Il est courant qu'après avoir vécu un

moment fort comme le jeûne ensemble, des amitiés durables se forment même longtemps après la cure.

### Comment jeûner Clé N°7 : Calme et Repos

**Prendre son temps... Une cure de jeûne 7 jours est l'occasion de prendre du temps, du temps pour soi, d'atteindre un vrai calme intérieur.**

Après une première phase de stress où l'orthosympathique domine, petit à petit lorsque l'autolyse est en marche le parasympathique prend le relais et vous ressentez une vraie paix intérieure. C'est une sensation incroyable et unique qu'il faut essayer de cultiver et d'amplifier tout au long de la cure. Votre corps est au ralenti, il ne faut pas le brusquer mais l'accompagner. De longs moments de repos sont préconisés avec bien souvent des soins qui vous sont proposés et qui participent au bien être et à la détoxification de l'ensemble du corps et du mental. Dans la plupart des cures, des moments de relaxation en groupe ou de méditation permettent d'amplifier cet état divin de calme absolu. **Vos 5 sens vont petit à petit se décupler** et vous pourrez à loisir les mettre en éveil pour retrouver des sensations insoupçonnées.

### Comment jeûner Clé N°8 : Exercices physiques

Lors d'une cure de jeûne 7 jours il est important de faire fonctionner les muscles de son corps afin de rappeler au cerveau l'importance de la masse maigre afin qu'il puisse se focaliser sur la masse grasse et la transformer en énergie.

**Les exercices préconisés sont généralement doux et en aérobic.** Pas de courses de vitesse ou de squash... mais du yoga et de grandes randonnées en extérieur afin de capter au maximum l'oxygène, la lumière et le soleil.

Ces exercices physiques doux participent pleinement à la réussite de la cure de jeûne 7 jours et vous permettent de ne pas perdre en masse maigre mais quasi uniquement de perdre en masse grasse.

### Comment Jeûner Clé N°9 : Stimuler les voies d'éliminations naturelles

**L'élimination des toxines est l'un des principaux objectifs du jeûne.** La privation de nourriture lors d'un jeûne avec le travail du foie et des reins va mobiliser l'ensemble des émonctoires à libérer des toxines, il s'agit alors de les stimuler afin d'optimiser la détoxification. Il existe plusieurs techniques, comme l'hydrothérapie du colon, le lavement, le massages du colon, tout type de massage, la réflexologie plantaire, le sauna, le hammam, la purge, les compresses sur le foie, la bouillote, l'activité physique, les frictions sèches ou à l'huile, boire beaucoup, la phytothérapie...

Toutes ou partie de ces techniques peuvent être utilisées sans aucune obligation avant et pendant la cure de jeûne pour permettre à nos émonctoires que sont le

foie, les intestins, la peau, les reins et les poumons de pouvoir éliminer le maximum de toxines.

### Comment jeûner Clé N°10 : Les Soins associés

Lors d'une cure de jeûne 7 jours, la plupart des centres propose divers soins qui ont pour but de participer comme nous l'avons vu précédemment à la stimulation des émonctoires mais aussi au bien être des jeûneurs. Différents types de massages sont habituellement proposés mais aussi le nettoyage du nez avec le lota, des séances de sauna ou de Hammam gommage, de la réflexologie plantaire ou des thérapies respiratoires... **tous ces soins participent activement à la détente et à l'élimination des toxines.**

### Comment jeûner Clé N°11 : Les Boissons du jeûne

A défaut de manger, **il est préconisé de boire beaucoup durant un jeûne hydrique**, il faut compter environ 2,5 l de liquide par jour en moyenne. La boisson vedette est bien sûr l'eau que l'on choisira la plus pure possible et donc la moins minéralisée possible, ou sinon filtrée si possible par osmose inverse. Au delà d'hydrater, l'eau dont la qualité de solvant est indéniable va faciliter le travail des émonctoires.

L'eau tiède avec un jus de citron frais participe à la désacidification du corps et aide le foie qui a beaucoup de travail pendant le jeûne.

Les tisanes avec chacune des vertus différentes sont aussi fortement recommandées tout au long de la journée.

Le bouillon de légumes frais bio le soir en guise de « repas » permet aussi un apport de sels minéraux toujours intéressant en période de jeûne.

Enfin et c'est une spécificité du jeûne méthode Buchinger, un petit jus de fruits et légumes le matin permet d'enclencher le travail du corps pour la détoxification.

### Comment Jeûner Clé N°12 : L'après Jeûne 7 jours

Nous l'évoquions dans la préparation du jeûne, à la suite du jeûne commence la remontée alimentaire. C'est une phase cruciale qu'il est important de bien respecter afin de retirer tous les bénéfices du jeûne et les préserver le plus longtemps possible. Votre système digestif ayant été au repos pendant 7 jours il est très important de reprendre un cycle d'alimentation « normale » en douceur en respectant des paliers. On continue à ne pas prendre d'excitant (alcool, thé, café...) pendant la semaine qui suit. On reprend doucement par des légumes et des fruits cuits puis crus les 2 premiers jours, on peut ensuite rajouter des oléagineux et quelques féculents pendant les 3 jours suivants puis de la protéine végétale et enfin animale avec parcimonie au bout des 7 jours. On peut aussi ajouter des

probiotiques pour réensemencer la flore intestinale qui a eu l'occasion aussi de se libérer de certaines mauvaises bactéries durant le jeûne.

**Le travail de l'ensemble du tube digestif va reprendre en douceur une alimentation plus classique que vous aurez pris soin de faire évoluer vers une alimentation saine** grâce à l'ensemble des informations et formations que vous aurez acquises lors du jeûne.

### **Comment jeûner Clé N°13 : Comprendre pour optimiser les bénéfices dans le temps**

Dans le planning d'une cure de jeûne chez tous les spécialistes du sujet (ou la plupart), il est consacré une part conséquente du temps à des workshop sur différents thèmes autour de l'alimentation au service du bien être. Vous apprenez les grands basiques du fonctionnement du corps humain afin de comprendre comment il fonctionne et ce qu'il faut faire pour éviter d'encrasser son corps de toxines tout au long de l'année et garder une vitalité au Top.

**C'est une partie essentielle de la cure de jeûne et sans doute la plus bénéfiques sur le long terme.** Vous ressortez de la cure fort d'une expérience unique et d'une vitalité incroyable, allégé de bon nombre de toxines et de quelques kilos superflus mais surtout avec les outils et la compréhension du fonctionnement de votre corps vis à vis de l'alimentation. **Cela vous permet de prendre de nouvelles habitudes afin de garder une vitalité au Top toutes l'année.**