

Jeûne Santé

Jeûne ou Cure Détox
en Thalasso à la
Grande Motte

www.jeunesante.eu



Préparation au jeûne

Votre programme de descente alimentaire avant votre séjour

Chaque personne a des besoins spécifiques et selon le type de jeûne choisi votre préparation sera quelque peu différente.

Pour tous les types de jeûne ou détox, nous recommandons durant le mois avant votre séjour de préparer :

- ◆ Votre esprit et de définir les raisons pour lesquelles vous voulez jeûner ou faire une cure détox
- ◆ Quelles sont vos attentes durant cette semaine ?
- ◆ Quelles sont les habitudes de vie, l'alimentation, les activités que vous aimeriez changer ou améliorer ?

Noter tout ceci dans un carnet que vous apporterez avec vous.

Si vous allez effectuer un jeûne hydrique (que de l'eau et des tisanes) ou modifié (détox : jus de légumes et fruits pressés), voici votre programme de préparation personnel. La descente

alimentaire se fait sur une semaine et les produits complémentaires peuvent être pris 3 semaines à un mois avant.

Pour la monodiète et le fléxi jeûne, seule la partie sur la préparation mentale est requise.

La préparation

A partir de **J - 30** : Réduisez les dîners gastronomiques, alcoolisés et copieux.

À partir de **J - 7** l'élimination progressive de la nourriture est recommandée. Cette préparation est composée majoritairement d'un régime alimentaire plutôt cru, avec des jus de fruits et légumes frais, bouillon de légumes et de l'exercice physique journalier. La préparation est importante, Pour améliorer l'efficacité de la désintoxication du jeûne en préparant votre corps pour le changement et la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

7 jours avant le jeûne:

Arrêter l'alcool et tous les excitants : cafés, cigarettes, thé... prenez des infusions de plantes ou du thé Rooibois sans théine.

Enlevez aussi la viande rouge, les plats préparés, pâtisseries et les céréales à gluten (Blé, Avoine, Seigle, Orge)

6 jours avant le jeûne:

Arrêter la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les produits laitiers même ceux de chèvre/brebis ci possible.

4 jours avant le jeûne:

Éliminer les céréales avec ou sans gluten, les légumineuses (pois chiche, lentilles), les graines (sésame, tournesol...) sèches ou germées, le sel blanc, les épices pimentés les fruits secs (à l'exception des pruneaux ou figues trempées autorisées jusqu'au dernier jour) et les oléagineux (noix, amandes, exception faite de l'avocat que l'on peut consommer jusqu'à 2 jours avant le jeûne). Les arômes comme le persil, menthe, basilic, coriandre, curcuma, gingembre sont autorisés et conseillés jusqu'au dernier jour de préparation.



Consommez des jus de fruits et légumes, (40% de fruits pour 60% de légumes minimum), des jus lacto-fermentés et des aliments vivants pour commencer le jeûne en pleine forme !

Éliminez aussi les boissons à base de céréales et les laits végétaux (amande, soja, riz...)

2 jours avant le jeûne:

Mangez des légumes (salades, crudités variées, un petit peu d'huile d'olive ou coco, citron ou vinaigre de cidre, sauce tamarind), faites des jus de légumes et prenez des repas de fruits crus si vous les tolérez, sinon légèrement cuits.

1 jour avant le jeûne:

Consommer des fruits crus et des soupes de légumes ainsi que des jus de légumes et fruits si vous disposez d'un extracteur (et éventuellement centrifugeuse). En boisson, eau, eau de coco et infusions.

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire 1 séance d'hydrothérapie du colon dans un centre spécialisé pendant la semaine précédant votre séjour du jeûne mais ceci n'est nullement une obligation. Nous vous remettrons une solution buvable pour libérer votre intestin à votre arrivée et commencer le jeûne de façon optimale. Nous mettons l'accent sur la purge de tout le système digestif par une solution laxative naturelle et reminéralisante. Si vous êtes habitués à faire des lavements durant votre jeûne, vous pouvez prendre une poche à lavement avec vous.

La plupart des personnes effectueront un stage de jeûne hydrique ou modifié avec des jus de légumes durant le stage, donc nous vous conseillons de faire la descente alimentaire même si vous pensez faire une monodiète durant votre séjour.

Produits complémentaires

Notre alimentation moderne et notre rythme de vie font que la plupart d'entre nous ont des carences importantes en vitamines et que notre organisme est surchargé en toxines.

Effectuer une cure de détox du foie et/ou de reminéralisation avant votre jeûne, peut vous permettre d'augmenter les bénéfices de votre jeûne en commençant à détoxifier le foie, la vésicule biliaire et l'intestin avant d'arriver à votre stage de jeûne.



Détoxiner le foie et la vésicule biliaire avant le jeûne avec le Sirop de Radis Noir cru biologique

Dix jours avant votre jeûne vous pouvez prendre une cuillère à soupe de sirop de radis noir cru au réveil. Le Sirop de Radis Noir aide à épurer, à tonifier, à fortifier l'organisme. Améliore l'hygiène physique et l'activité intellectuelle, la solidité des ongles et la beauté de la peau et des cheveux.

Sirop de radis noir cru auprès du laboratoire **Novadyn** - www.nova-dyn.fr ou **Tel : 05 59 23 37 43** (

Vous pourrez aussi acheter du sirop de radis noir cru **durant votre cure de jeûne** pour votre sortie de jeûne (le radis noir est revitalisant, dynamisant et détoxifiant) au prix de 20€

Une cuillère à soupe à jeûn chaque matin, pure ou dilué dans de l'eau. 10 à 15 jours avant le jeûne et 10 à 15 jours après. (27,90€)



Perméabilité-zéolite : zéolite, L. glutamine, L. méthionine, curcuma, Lactobacillus acidophilus et casei, Lactococcus lactis, Bifidobacterium longum, breve et bifidum

Refaire la perméabilité de votre intestin avec Perméabilité Zéolite

50% des personnes ont un intestin poreux au fil des années du fait de notre alimentation moderne, pesticides, stress, intolérances alimentaires... Si vous souffrez de ballonnements, constipation, diarrhées, digestion difficile, mal de ventre, nous vous conseillons de prendre un de ces produits pour réparer les jonctions serrées de votre intestin, travail qui se poursuivra durant votre jeûne de façon naturelle.

www.herbolistique.com ou **Tel : 02 51 63 06 24**

Perméabilité Zéolite : 2 gellules/ 2 fois / jour pendant 15 jours avant le jeûne. Puis le reprendre après. (39€ - pas de frais de port)

Nouveau : Refaire la perméabilité intestinale avec PERMA ROYAL

Complément alimentaire très efficace pour refaire la perméabilité intestinale, hyperdosé en L-glutamine (3g pour 2 sachets), qui permet de refaire les jonctions serrées de l'intestin garantes de la bonne santé de notre intestin, contient de



Perma Royal : nouveau complément alimentaire pour refaire la perméabilité intestinale

l'encens (boswellia) qui permet de nettoyer l'intestin, de la myrtille grande plante régulatrice du transit, du psyllium blond (1,5g), de l'angélique, du collagène I, N-acétyl glucosamine, quercétine, silice, calcium 20% des AR, et 100% des besoins journaliers en Vitamine A,B2,B3,B5,B6,B9,C,D3,E, et zinc ainsi que des enzymes digestives

www.la-royale.com ou Tel : 0800 29 06 82 76 (gratuit) ou +352 55 96 44 (Luxembourg)

1 à 2 sachets par jour dans un verre d'eau 15 jours avant le jeûne et après le jeûne. (59€ + 5,50 de frais de port)

Ces produits sont de qualité biologique fabriqués par des laboratoires sérieux. Vous pouvez également utiliser les produits de votre choix si vous le souhaitez pour préparer le jeûne ou suivre uniquement la préparation alimentaire d'une semaine si vous disposez d'une bonne énergie vitale. Nous vous proposons ici des recommandations : faites-vous confiance et ressentez si un de ces produits est nécessaire pour vous.

A très vite,

Justine Lamboley

Naturopathe - Heilpraktiker