

La monodiète de raisin, une autre façon d'offrir une pause à son système digestif.

Septembre signe la rentrée pour les étudiants, c'est évident mais pas seulement... Bien que nous ayons quitté les bancs de l'école depuis longtemps, ça reste la rentrée pour bon nombre d'entre nous, un nouveau départ, un peu à l'instar de la nouvelle année.

Je n'y connais strictement rien en astrologie mais je lisais récemment que septembre était à l'époque le mois des récoltes, après quoi, nous laissons la terre se reposer et se purifier pour renaître ensuite. Le texte poursuivait : « Signe de Terre, la Vierge **ramène des préoccupations pragmatiques et pratico-pratiques** : s'organiser, faire les comptes, trier, ranger en prévision des mois à venir. ».

Intéressant ! Ça vous parle ?

On peut trier, ranger chez soi mais aussi à l'intérieur de soi... Et pourquoi ne pas accompagner ce mouvement d'un jeûne d'un jour ou deux ou d'une monodiète ? C'est le moment de profiter du raisin pour faire une petite cure, éventuellement précédée ou suivie d'un jeûne. Soyez à l'écoute de ce dont votre corps a besoin !

Le besoin de jeûner, justement, on apprend à le ressentir au fil des expériences. Il y a quelques jours, j'avais le dos bloqué mais pas comme d'habitude. Mon ostéopathe m'annonce que c'est d'ordre digestif et en effet, je sens que ça ne passe pas et je fais rapidement le lien avec mes émotions du moment... J'ai donc entamé un jeûne « sauvage », sans préparation, parce que c'était le moment. J'ai jeûné presque 3 jours, sans difficulté et cela m'a une fois de plus bien aidée au niveau physique et émotionnel. J'ai repris car j'avais besoin de ma force musculaire pour continuer à... réaménager ma maison ! LOL.

Ce n'est toutefois pas ce que je vous conseille pour un premier jeûne. Je ne dirai jamais assez combien il est important de se préparer à la fois physiquement et mentalement ! Et cette préparation commence par s'informer. A ce propos, la deuxième édition en ligne du sommet du jeûne se déroulera du 26 septembre au 2 octobre. C'est gratuit, profitez-en pour écouter quelques conférences :

www.lesommetdujeune.com.

Puisse ce sommet vous donner l'envie de jeûner cet automne pour hiverner en forme avec une immunité renforcée, éloignant le spectre de la goutte au nez ou de quelques virus passagers...

Notre prochaine cure de jeûne se déroulera du 23 au 28 octobre. Envie de nous rejoindre ? Info & inscription jusqu'au 30 septembre par ici.

Portez-vous bien !

Christelle