

Une détox en amont pour un jeûne sans (trop) de souci.

Pour se préparer à jeûner, je conseille une descente alimentaire de 3 semaines. C'est loooooong ! Oui, c'est long, surtout quand on a une vie sociale bien remplie... Mais c'est le temps nécessaire pour désencrasser progressivement notre corps, nos intestins en particulier. Et au niveau social, il y a moyen de ne pas trop se priver avec un peu d'imagination.

Une détox tout en douceur pour éviter ou limiter ce qu'on appelle les crises d'élimination (de toxines). Ces crises peuvent être franchement pénibles à vivre : mal de tête, mal aux reins, vomissements parfois, on est en vrac ! En adaptant son alimentation progressivement, la détoxination l'est aussi et on arrive au seuil du jeûne avec une partie du travail déjà réalisée !

Je recommande toujours de tenir un carnet de bord de sa descente alimentaire et d'y noter tout ce qu'il se passe, tant physiquement que mentalement ou émotionnellement. Cela nous donne déjà des indications sur la façon dont le jeûne risque de se dérouler.

Cette descente longue ne convient cependant pas aux personnes minces de tempérament nerveux qui perdent trop de poids avant d'entamer le jeûne proprement dit. Il n'est en effet pas question de descendre en-dessous d'un seuil de sécurité. Dans ce cas de figure, j'adapte la durée de la descente. C'est cela un accompagnement personnalisé. Nous sommes tous différents et chacun.e mérite une attention particulière et non une recette identique pour tous.

Je pratique moi aussi cette longue descente lorsque je me prépare à jeûner. Cette année, elle a commencé le 20 janvier et j'ai entamé mon jeûne mercredi. Pas de resto à la Saint-Valentin 😊. Pour la première fois, j'ai eu le crâne et la nuque qui m'ont sérieusement démangé ! Des poux ? Que nenni ! Des toxines acides qui ont décidé de sortir par cet organe émonctoire qu'est la peau... Ça me gratte mais je m'en accommode, je sais qu'à l'intérieur, mon corps se nettoie. Il se pourrait aussi qu'autre chose me gratte, dont je prendrai peut-être conscience dans les prochains jours... Affaire à suivre !

Alors, prêt.e pour un nettoyage intérieur ? Il est encore temps pour le jeûne de printemps...

Je vous dis à bientôt,

Christelle