

# BIEN PRÉPARER SON JEÛNE

**Quel type de jeûne vous convient-il ?**

**Writer** JUSTINE LAMBOLEY / [www.jeuneralamaison.fr](http://www.jeuneralamaison.fr)

Reviewed by : **Sarah Magg**

**[WWW.SARAHMAGG.COM/FR](http://WWW.SARAHMAGG.COM/FR)**



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Avant de vous lancer	4
La descente alimentaire en pratique	6
5 jours avant le jeûne: c'est à dire J-5 et J-4	7
3 jours avant le jeûne: c'est à dire J-3	9
2 jours avant le jeûne : C'est à dire J- 2	10
1 jour avant le jeûne : J-1 c'est à dire le dernier jour avant la purge et le jeûne	11
Produits complémentaires	12
Purger avant de jeûner	13

# INTRODUCTION

Bien préparer son jeûne thérapeutique ou cure détox est essentiel pour deux raisons principales : le jeûne en sera facilité et la détoxination plus longue et importante.

Les spécialistes de santé naturelle conseillent pour un jeûne de 5 jours de suivre un processus de 15 à 25 jours avec 5 à 10 jours de préparation alimentaire, 5 jours de jeûne et 5 à 10 jours de reprise progressive de l'alimentation.

Si vous suivez une cure de 7 jours par exemple, l'ensemble du processus de détoxination durera 21 jours avec 7 (ou 10) jours de préparation, 7 jours de jeûne et 7 (ou 10) jours de reprise, avec de véritables bénéfices sur votre santé au long cours.

Je vous propose d'effectuer votre préparation alimentaire au jeûne sur 5 jours car c'est la durée de jeûne la plus courante dans les centres de jeûne en Europe mais aussi la durée que la plupart des personnes peuvent jeûner sans risques, en restant à la maison. Si vous avez du temps disponible et que vous souhaitez faire un jeûne thérapeutique long de 14, 21, 40 jours, rien ne vous empêche de faire une préparation sur 10 ou 12 jours, en mangeant pendant les 4-5 derniers jours de préparation que des fruits et légumes.

Il s'agit d'une période optimale de préparation mais celle-ci varie grandement suivant vos pathologies, vos objectifs et votre alimentation au quotidien. Une personne végétarienne suivra une préparation alimentaire qui change très peu de son régime alimentaire habituel, alors qu'un mangeur de viande rouge, de

plats préparés et de pâtisseries à la crème aura plus de difficultés à préparer son jeûne.

Ce qu'il faut retenir d'une manière générale, c'est que autant de jours de jeûne équivaut au même nombre de jours de préparation avant le jeûne et même nombre de jours de reprise après le jeûne.

## AVANT DE VOUS LANCER

Je vous invite donc à accompagner cette descente alimentaire d'une réflexion sur votre décision de faire un jeûne thérapeutique. Durant la semaine de préapration, trouvez un (ou des) moment(s) pour définir :

- ◆ Les raisons pour lesquelles vous voulez jeûner ou faire une cure détox
- ◆ Quelles sont vos attentes durant cette semaine de pause alimentaire ?
- ◆ Quelles sont les habitudes de vie, l'alimentation, les activités que vous aimeriez changer ou améliorer à la suite de cette cure si vous le savez déjà ?
- ◆ Quels sont les liens entre votre environnement, votre style de vie, vos pensées, votre entourage, votre alimentation et votre santé de façon globale ?

Cette réflexion va vous aider à vous préparer mentalement et psychologiquement car le jeûne thérapeutique n'agit pas seulement au niveau physique, il agit profondément sur



le système nerveux central, les neurotransmetteurs, les différents organes qui tous liés à des émotions. Il remet aussi en question nos systèmes de pensée, nos croyances, nos habitudes conscientes et inconscientes, et il nous permet de nous connecter à notre nature profonde pour voir la vie avec un nouveau regard.

Prendre quelques minutes durant cette semaine de préparation pour réfléchir à nos objectifs renforcera votre motivation et vous permettra d'appréhender plus facilement la cure de jeûne ou détox.

Si vous avez imprimé ce livret écrivez ici vos réponses :

Pourquoi souhaitez-vous faire un jeûne ? Quels son vos objectifs ? Quelles habitudes souhaitez-vous changer à l'avenir ?

.....

.....

.....



## **7 à 10 jours avant le jeûne si vous le pouvez :**

Enlevez les excitants : café, cigarette, thé noir, thé rouge, thé vert, alcool.... prenez plutôt des infusions de plantes ou du thé Rooibos sans théine. Enlevez aussi à ce stade si vous le pouvez la viande rouge, les plats préparés, pâtisseries et sodas.

À partir de **J - 5** l'élimination progressive de la nourriture est recommandée. Favorisez durant cette préparation un régime alimentaire plutôt cru, avec des crudités, des jus de légumes et fruits frais, des soupes de légumes et de l'exercice physique journalier adapté tel la marche ou la natation.



Consommez des jus de fruits et légumes, (10 à 20 % de fruits maximum pour 80 à 90% de légumes), des jus lacto-fermentés et des aliments vivants pour commencer le jeûne en pleine forme en utilisant un extracteur de jus! (Si vous avez accès seulement à une centrifugeuse, contentez-vous de celle-ci et regardez la possibilité

## **5 JOURS AVANT LE JEÛNE: C'EST À DIRE J-5 ET J-4**

Vous enlevez à ce stade les protéines animales : les viandes blanches, le poisson, les œufs, les produits laitiers (surtout au

lait de vache type fromage, yaourt...) et tous les produits raffinés et artificiels. Vous pouvez utiliser du Tofu (soja fermenté) par exemple, des amandes ou des noix de cajou dans vos préparations culinaires.

En pratique vous pouvez consommer :

- Des fruits
- Des légumes
- Des céréales sans gluten ou apparentées (en pratique riz complet ou demi complet basmati ou thai, sarrasin, millet, amarante, quinoa ...)
- Des fruits secs et oléagineux
- Des légumineuses (fèves, pois chiches, haricots rouges...)
- Du tofu, de la sauce tamari si disponible là où vous vous trouvez (sauce soja sans gluten)...



- De l'eau, des infusions, des laits végétaux (amande, noisette, souchet, soja...), des cafés aux céréales ou chicorée

## 3 JOURS AVANT LE JEÛNE: C'EST À DIRE J-3

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

Mettez l'accent sur les fruits et les légumes à la vapeur et les crudités accompagnées d'une petite cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile de coco et d'une cuillère à café de vinaigre de cidre ou de citron maximum, sans moutarde, mayonnaise, piment, poivre etc...

En pratique vous pouvez consommer :

- Des fruits
- Des légumes sous leur forme crue ou cuite
- De l'eau et des infusions en boisson

# 2 JOURS AVANT LE JEÛNE : C'EST À DIRE J- 2

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

En pratique vous pouvez consommer :

- Des fruits
- Des légumes sous leur forme crue



- Des jus de légumes, des smoothies de fruits, des soupes crues...

# 1 JOUR AVANT LE JEÛNE : J-1 C'EST À DIRE LE DERNIER JOUR AVANT LA PURGE ET LE JEÛNE

Consommer des fruits crus et des soupes de légumes crues (si tolérées) 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.

En pratique vous pouvez consommer :

- Des fruits
- Des légumes sous leur forme crue
- Si vous le pouvez, déjà un jus de légumes pour remplacer un repas
- Une soupe crue : versez de l'eau bouillante sur des champignons crus ou des carottes crues avec un peu d'avocat et de coriandre et mixez le tout au blender ou mixeur plongeur.
- De l'eau et des infusions en boisson (menthe, thym, romarin, verveine, camomille... ) ou de l'eau de noix de coco.

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire 1 séance d'hydrothérapie du colon dans un clinique spécialisée pendant la semaine

précédant votre cure de jeûne thérapeutique mais ceci n'est nullement une obligation.

## 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, de l'intestin et/ou une cure 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 en en faisant le plein de vitamines et minéraux si vous êtes légèrement carencés.

### **Détoxifier le foie et la vésicule biliaire**

Une ou deux semaines avant votre jeûne vous pouvez prendre une cuillère à soupe de sirop ou jus de radis noir ou ampoules de radis noir au réveil ou le soir avant de vous coucher loin du repas. Le Sirop de Radis Noir aide à épurer, à tonifier, à fortifier l'organisme. Il améliore l'hygiène physique et l'activité intellectuelle, la solidité des ongles et la beauté de la peau et des cheveux.



La recette ancestrale du sirop de radis noir est la suivante : dans un bocal mettez une couche de radis noir râpé avec la peau, une cuillère à soupe de miel ou sucre de canne blond, une cuillère à soupe de radis râpé... fermez hermétiquement et attendez quelques heures avant de consommer filtré. Prenez une cuillère à soupe par jour pendant 5 jours avant le jeûne.

Vous pouvez aussi utiliser un complexe à tropisme hépatique avec du desmodium ascendens, du pissenlit, du chardon marie etc. Le complexe **HEPATO** de la boutique Regenerescence est un bon produit. Utilisez le code **JUSTINE20** pour bénéficier de 5% sur votre commande de plantes (ou un extracteur par exemple) et le port gratuit.

## PURGER AVANT DE JEÛNER

Tout jeûne thérapeutique commence par une purge, c'est à dire une libération du système digestif du haut en bas, en partant de la vésicule biliaire, le foie, et l'intestin, et ce, afin de ne pas avoir de sensations de faim durant le jeûne, et de ne pas intoxiquer le

corps, celui-ci pouvant aller puiser dans les résidus stockés dans l'intestin pour se nourrir à partir du 4 ème jour de jeûne.

Pour vider votre intestin avant le jeûne, c'est à dire le dernier soir avant de commencer votre jeûne thérapeutique ou cure détox vous pouvez utiliser : chlorure de magnesium (20 g dans un verre d'eau), du sulfate de magnesium (20g dans un verre d'eau), de l'hydroxyde de magnésium (Chlorumagène) ou de l'huile de ricin officiellement interdite à l'ingestion et à usage cosmétique seul (la dose est en général de 2 cuillères à soupe mais prenez l'avis de votre médecin ou praticien de santé avant d'utiliser l'huile de ricin).

Bonne préparation et à très vite,

Justine



**Justine Lamboley**

*Naturopathe - Heilpraktiker*

*Auteure*

**Si vous voulez être motivé(e) et booster votre  
santé, vous pouvez rejoindre notre groupe  
facebook "Sarah magg" cliquez-ici :**

**[Groupe Facebook : Sarah magg](#)**

**ou**

**le Site Web**

**[WWW.SARAHMAGG.COM/fr](http://WWW.SARAHMAGG.COM/fr)**

## Recommandations :

- [jeûne intermittent 16/8 menu + pdf \[ plan 2021\]](#)
- [Jeûne Intermittent Programme : Gratuit à Télécharger](#)
- [Quelle est la meilleur durée jeune intermittent ?](#)
- [jeûne intermittent 14h : Comment faire](#)
- [jeune intermittent 12h comment faire ?](#)
- [jeûne intermittent 24h efficace pour la perte de poids? guide complete](#)
- [7 Meilleures applications jeune intermittent - gratuites](#)
- [jeune intermittent le soir pour maigrir facilement](#)
- [Peut on Boire du Café pendant le jeune intermittent ?](#)
- [jeûne intermittent quoi manger et éviter, les meilleurs aliments](#)

- [J'ai perdu 45 kilos avec jeûne intermittent avant apres résultat](#)
- [Programme Alimentaire Perte de poids +pdf 2021](#)
- [régime abura menu gratuit méthode](#)
- [jus citron maigrir du ventre : Vrai ? et comment ?](#)
- [café et citron: peut aider à maigrir ?](#)
- [Jeûne sec : bienfaits, comment le faire](#)
- [programme minceur gratuit + pdf](#)

**Pour plus visitez :**

[sarahmagg.com/fr](http://sarahmagg.com/fr)