

Le jeûne

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'autoguérison

LE PRINCIPE :



Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de **reposer, détoxiquer et régénérer l'organisme**. Il procurerait en outre un **sentiment de clarté d'esprit** et de «désencombrement mental».

COMMENT JEUNER ?

Certains praticiens, en accord avec plusieurs traditions, recommandent les périodes de transition du printemps et de l'automne.

Bien respecter l'étape qui consiste à réduire la nourriture durant la phase préparatoire afin d'éviter les symptômes secondaires (mal de tête, insomnie, nausée, étourdissements, irritation cutanée, odeurs corporelles, douleurs musculaires).

La phase préparatoire consiste à réduire progressivement sa ration alimentaire et, idéalement, à opter pour un régime végétarien en évitant les produits raffinés.



Contre-indications du jeûne

En cas de fatigue, de troubles alimentaires, d'une faiblesse du système immunitaire, de troubles cardiaques, de carences nutritionnelles, de maladies rénales, de cancer, de grossesse. Il est également déconseillé de jeûner en cas de psychose, de diabète, de dépendances. Si vous suivez un traitement médicamenteux, veuillez demander conseil à votre médecin traitant avant d'entreprendre un jeûne.