

# Faire un jeûne hydrique à la maison

Faire un jeûne permet au corps de se régénérer et se détoxifier profondément : quand nous ne mangeons pas, notre organisme est alors disponible de pour du "ménage" car il est disponible et le corps est en demande de tri pour pouvoir puiser dans les réserves.

## Règle n°1 : je planifie mon jeûne dans un laps de temps propice !

Pas de jeûne en période de stress ou de fêtes familiales, si vous êtes affaiblie durant vos lunes ou que vous préparez une épreuve sportive... choisissez bien !

## Règle n°2 : je détermine la durée de mon jeûne

Pour un jeûne hydrique: 1 à 3 jours peuvent suffire, plus vous en ferez plus vous pourrez allonger la durée en fonction de la saison et de votre ressenti !

## La pratique du jeûne hydrique :

Le jeûne hydrique consiste à **cesser de manger solide** pour ne garder que **l'eau** ou certains liquides, notamment l'eau, indispensable pour éviter un stress métabolique trop important.

Les jours précédents on mange léger, on en lève les protéines animales le soir, on augmente la part végétale.



Pendant le jeûne, on boit de l'eau à volonté, on peut ajouter une **tisane** (sans sucres), un **jus de végétaux** ou un **bouillon léger** de légumes si le besoin s'en fait sentir.

Possible de prendre des **eaux légèrement salées** si le besoin s'en fait sentir (pour ne pas être en déficit minéral).

Dès que vous avez faim, buvez !

Attention à ne pas prendre de **tisanes "détox"** qui risqueraient d'ajouter un travail supplémentaire à votre corps et rendrait l'expérience trop lourde voire hasardeuse.

Si des **maux de tête** surviennent, essayez de vous réhydrater et de pratiquer des exercices respiratoires (cohérence cardiaque, détente corporelle...).

\*exercices disponibles sur mon site, UxTube et Soundcloud



## Mes conseils en plus :



**Cessez le jeûne si vous ne le supportez pas bien**, ou adaptez-le avec moins de contraintes. Si vous créez un stress trop important, le bilan de votre cure sera forcément négatif.

La cure de jeûne doit être vécue **dans la joie de prendre soin de soi**, de faire les tests d'enlever des aliments de notre assiette pour se défaire de certaines dépendances, notamment au sucre, aux viandes, éventuellement à l'alcool, aux fromages...

Après le jeûne, reprenez une **alimentation conventionnelle en douceur**, ce qui ne vous a pas manqué et qui n'est pas sain, enlevez-le de votre alimentation !

Ce qui vous a vraiment manqué, par exemple la viande, les pâtes, le pain... sont des aliments sur lesquels votre corps compte en ce moment. Cela ne veut pas dire que vous en mangerez toute votre vie. **Analyser le résultat d'une cure de jeûne est toujours très intéressant et significatif pour le fonctionnement de votre corps !**

Et surtout : **OBSERVEZ** comment votre corps vit la cure, comment il en sort, ce qui l'a allégé et si vous reprenez une alimentation un peu lourde, comment il vous le fait comprendre !

Les cures de jeûne permettent de s'alléger sur la balance, il est commun de reprendre un peu de poids après la cure. N'oubliez pas de faire du sport quotidiennement, même juste un peu de marche, monter quelques escaliers, du Yoga...

**Le plus important est de prendre soin de vous, d'écouter votre corps, et de vous habituer à lui faire du bien.**

Isabelle Desplaces

