



*Osez Jeuner - Séjour de détoxination
selon les principes de la Naturopathie*

RECOMMANDATIONS POUR BIEN PREPARER LA SEMAINE DE JEUNE

En règle générale il faut 1 semaine de préparation pour 1 semaine de jeûne et 2 semaines de reprise alimentaire. Nous vous donnons aujourd'hui les éléments nécessaires pour vous préparer, la partie sur la réintroduction alimentaire vous sera présentée durant la semaine de jeûne.

Une semaine avant votre arrivée :

Réduire les sels, épices, excitants tels que le café, le thé, alcool et tabac, le sucre raffiné.

Vous pouvez remplacer par des infusions, du rooibos, du malt, de la chicorée ou du jus de citron dans de l'eau tiède.

Pendant la semaine de préparation il est recommandé d'augmenter la consommation d'eau en-dehors des repas.

Puis vient le protocole de descente alimentaire :

J - 6 :

Supprimer toutes les protéines animales (viande, poisson, crustacés, fruits de mer) ainsi que les sous-produits animaux (œuf, produits laitiers, beurre, plats préparés).

J-3 :

supprimer les féculents (pain, pâte, riz, toutes les farines blanches), les légumineuses (lentilles, pois chiches etc) et les sucres (dont le chocolat noir). Consommer principalement des fruits et légumes crus ou cuits en utilisant avec modération des huiles de 1^{ère} pression à froid uniquement (huile d'olive, huile de noix, huile de sésame par exemple).

J-1 :

Au petit déjeuner manger des fruits si vous le souhaitez.

Il est vivement recommandé de vous préparer une bouillie cellulosique pour votre repas de midi (faire bouillir 20mn environ à chaque fois, 3 fois une portion de carotte, poireaux et céleri ou navet sans sel en jetant l'eau à chaque fois et en reprenant la cuisson à froid : manger les légumes tomber en bouillie !).

Plus de solide après la bouillie cellulosique.

En fin d'après-midi buvez en une demi-heure 75 cl de jus de pruneaux pour vider les intestins (purgé). **Rester chez soi !**

Nous vous proposerons une purge au sel ou un lavement facultatif pour ceux qui désirent le faire sur place.

Jour J :

Plus d'aliments solides.

Un seul jus de fruits frais est toléré dans la journée avec eau et tisane en continu.

Lecture conseillée :

L'art de jeuner de Françoise Wihelmi Toledo (Editions Jouvence).

La détoxination par pallier de Desiré Merrien (Editions Jouvence).

Nous vous souhaitons une bonne préparation. Si vous avez des questions vous pouvez nous contacter par téléphone.

Catherine 06 85 43 67 51