

Jeûner & se Ressourcer

* * * * *



Pourquoi Jeûner ?

L'intérêt de jeûner est d'aboutir à une remise en forme générale très significative, physique et psychique. C'est une pratique de préparation à des compétitions de sport de haut niveau, ainsi qu'à des épreuves intellectuelles et émotionnelles nécessitant d'être au meilleur de sa forme. Il permet aussi de rompre avec les dépendances, par exemple la cigarette.

Le renouvellement des cellules engendre un effet rajeunissant de la peau, avec un teint clair et unifié. Les yeux sont plus brillants et colorés. Ces effets esthétiques sont donc parfois une motivation supplémentaire.

Il permet souvent une amélioration dans vos choix de vie, grâce à une conscience plus accrue de qui vous êtes, et de ce qui est vraiment important pour vous.

Le jeûne permet également de réguler les symptômes désagréables de la ménopause, en régulant au mieux le système hormonal, et en éliminant les toxines qui s'évacuaient auparavant par les règles.

Dans certains pays d'Europe, ainsi qu'au Canada et aux états unis, le jeûne est pratiqué en cliniques spécialisées, pour des remises en forme, mais aussi en traitement très efficace de certaines pathologies : hypertension artérielle, cholestérol, problèmes de peau.

Nous vous proposons de jeûner avant tout comme une pratique d'entretien de votre bonne santé, et pour continuer à vieillir en bonne forme !

Le jeûne est d'autant plus intéressant dans ce but, lorsqu'il est associé à une bonne hygiène de vie.

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'auto-guérison. 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, détoxifier et régénérer l'organisme. Le jeûne contribue au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif.

Les gens qui entreprennent un jeûne le font généralement pour « faire un grand ménage » ou donner au corps des conditions optimales de guérison.

De tout temps, il a également été associé à des pratiques spirituelles ou religieuses.

Il procure en outre un sentiment de clarté d'esprit et de « désencombrement mental ».



Comment ça marche ?

Le corps utilise l'énergie digestive économisée, pour la réinvestir dans le nettoyage des polluants et des toxines, l'expression émotionnelle, la libération de la créativité, la clarification de la pensée, la performance cognitive et l'élévation spirituelle.

Dans le même temps, le corps transforme les graisses, à simple hauteur de ce qui est nécessaire pour la santé optimale de la personne. Le même principe fonctionne à moindre mesure pour des économies d'énergie moins importantes que le jeûne, notamment en cure de légumes ou de fruits, faciles et rapides à digérés, plus adaptées pour des personnes trop maigres ou ayant certains problèmes de santé.

Pour qu'un jeûne se déroule dans de bonnes conditions et que la personne en tire les meilleurs bénéfices, il doit se pratiquer en effectuant certaines vérifications préalables, et en respectant une préparation et une reprise alimentaires progressives, selon des consignes précises.



Vous n'avez pas faim !

Sachez que vous n'avez pas faim pendant le jeûne, aussi étonnant que cela puisse paraître. Le corps a besoin d'extrêmement peu de calories, et il transforme tout ce qui n'est pas utile en énergie. Il ne réclame pas à manger, car il se nourrit de l'intérieur !

Ceux qui le pratiquent constatent qu'il est beaucoup plus facile de jeûner, que de manger peu !



État général pendant le jeûne

Bien que de manière générale, le jeûneur fonctionne au ralenti, son état général peut être trompeur sur les ressources réelles de la personne. La plupart du temps, un état léthargique révèle finalement une grande forme physique et un véritable plaisir à bouger et marcher, après 5 mn de mise en mouvement volontaire.

Il est aussi important de vous stimuler à certains moments, si cela paraissait adapté. Notamment pour mouvoir le corps après les longues phases de repos.