

1er et 2ème jour de jeûne - Le corps brûle les dernières réserves situées dans le sang et le foie

C'est l'étape la plus difficile (après la décision de faire le jeûne). On casse l'habitude et le rythme de l'organisme.

Symptômes	Actions
Réflexes de « passer à table » persistent, on a faim ! On rompt une tradition qui nous colle depuis notre plus jeune âge : celle de manger 3 (ou 4) fois par jour	S'occuper, aller se promener. Respecter ces horaires mais adapter le "menu". Boire de l'eau (excellent coupe-faim).
Sensation d'avoir froid	Bien se couvrir, boire une tisane chaude. Bouger. Bain de pieds chaud.
Certaine sensation de faiblesse, vertiges passagers.	Activer la circulation sanguine. Prendre l'air, s'asperger le visage d'eau.
Cas particulier : lever difficile : vertige, nausée, vue trouble	Lever en 3 temps : - Rester allongé, s'étirer, s'étendre, bâiller - Ensuite, s'asseoir au bord du lit - Finalement se lever et s'asperger le visage d'eau froide
Maux de tête, douleurs dans les membres, au niveau des reins, C'est l'effet de la déshydratation	- Beaucoup boire (eau, tisane, un jus de fruit, ...) L'eau permet de diluer et d'éliminer les toxines. - Appliquer une compresse humide et chaude à l'endroit du malaise et au niveau du foie. - Mettre l'intestin en "vacances" : le libérer de ce qu'il s'apprêtait à évacuer en faisant un lavement

3ème, 4ème et 5ème jour de jeûne - On est entré dans le jeûne, on atteint l'état recherché

Le corps s'est habitué au nouveau mode de vie. L'organisme se dirige de lui-même. Il est branché sur les réserves. Le foie prélève sa nourriture dans les tissus lipides (graisses) et protéiniques (dont les muscles). L'intestin ne travaille pratiquement plus de lui-même. Il cède son rôle d'assimilation pour ne plus servir qu'à l'élimination.

Symptômes	Actions
Persistance des symptômes précédents Certaines personnes n'entreront dans le jeûne que le 3ème jour.	Ne pas perdre confiance ni patience. Ca va venir...
Élimination intestinale : arrêt	Rincer l'intestin (lavement ou sulfate de magnésium). Pour info, il y a l'équivalent de 4000m ² de vilosités à rincer !
Urine foncée et odorante C'est le signe d'une forte élimination.	Boire, boire, boire ... (en tout, 2 à 3 litres par jour)
Mauvaises odeurs L'élimination se fait aussi à travers la peau	Renforcer l'hygiène personnelle : bain, douche,... Profiter de ces bons moments ! Si la peau se dessèche : huile de corps (Weleda, Wala,...) Éviter les produits de maquillage (crèmes, fard) qui bouchent les pores. Attention aux déodorants irritants (à base d'alcool, etc.). Ne pas bronzer en plein soleil plus d'une 1/2 heure

3ème, 4ème et 5ème jour de jeûne - On est entré dans le jeûne, on atteint l'état recherché (suite)

Symptômes	Actions
Haleine chargée (dégagement d'acetone par l'estomac inactif)	Sucer des quartiers de citron ou d'ananas.
Nuits plus courtes...	C'est normal, l'organisme économise l'énergie qu'il dépense normalement pour la digestion. Profiter de ces moments d'éveil qui nous sont donnés en plus
... et rêves plus forts	Une forme d'élimination des déchets de l'esprit Exprimer ce qui vous oppresse, inscrire vos réflexions dans un carnet.

Et ne pas oublier :

Le lavement (4 fois en tout) pour libérer l'intestin des toxines.

Bouger, bouger, bouger pour empêcher le prélèvement sur les tissus musculaires.

*Propos tirés de témoignages de jeûneurs, du livre **Le Jeûne pour la Vie** de Harri Wettstein et **Comment revivre par le Jeûne** du Dr. LÜTZNER Hellemut*