

Pour un dé-jeûne réussi

Notre organisme rénové par le jeûne, nous informe de la fin de son travail rénovateur en activant le processus de faim, de « vraie » faim.

La vraie faim, c'est une douce montée de salive dans la bouche et une légère sensation d'euphorie qui nous empare. La vraie faim traduit les vrais besoins nutritionnels de notre corps. Notre organisme a faim, nous allons le nourrir !

Il est bon de savoir que l'intestin ne se remettra réellement en marche que lorsqu'il sera plein, après 2 ou 3 jours. Ne le brusquez donc pas et prévoyez de l'aider le second jour par un petit lavement (500ml). Pas de laxatif !

- Durée de la période de réalimentation : la moitié de la durée du jeûne, en suivant le schéma inverse de la période de sevrage.
- Vivez cette période dans le calme, la sérénité. Soyez attentif en mangeant. Mangez lentement, mangez peu à la fois, bien mastiquer, bien savourer : retrouvez le délice de manger.
- Commencez par de la nourriture simple, des aliments complets, si possible bio.
- Excluez les premiers jours les aliments lourds à digérer : viande rouge, charcuteries, fromages à pâte dure, friteries, pâtisseries, viandes grasses, sauces. Évitez de reprendre trop vite le café ou l'alcool.
- Respectez la chronobiologie : « Petit déjeuner de roi, dîner de prince, souper de pauvre » .
- Écoutez votre corps, il vous guidera tant pour les quantités que le type d'aliments.
- Profitez d'avoir vécu le jeûne pour remettre en question vos habitudes alimentaires. Abandonnez celles qui ne vous conviennent pas/plus et/ou sont mauvaises pour la santé. Dès maintenant, faites la liste de ce que vous voulez changer dans votre comportement alimentaire.
- Privilégiez la cuisson vapeur, la pré-germination des graines (oléagineux, légumineuses, riz semi complet, et autres céréales...), le bouillon d'os, les potages, minestrone, assiette de légumes verts et les légumineuses.
- Crudités : salades composées, vinaigrette (jus de citron, persil haché, huile (olive ou noix, 1^{ère} pression à froid), fruits entiers de saison, fruits secs réhydratés
- Boissons en dehors des repas : eau à volonté, jus de fruits et/ou de légumes, tisanes.