

Comment jeûner, les clés de la santé



Comment, en jeûnant, notre corps peut se régénérer et se nettoyer ? Pourquoi jeûner ? Peut-on jeûner quand on est malade ? Vous trouverez ici des réponses simples à ces questions.



Le **jeûne** est une **méthode traditionnelle** que l'on retrouve dans toutes les anciennes civilisations. Les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé en préventif ou en curatif afin de rétablir l'**équilibre physique et psychique**.

On l'observe aussi dans le règne animal. Jeûner est une **méthode de vie** prescrite par la nature » nous dit le Dr Lützner : "l'animal malade jeûne spontanément et se met au repos".

Physiologie du jeûne

C'est avec le passage en **cétose** (entre le 2ème et le 3ème jour) que le corps utilisera ses **graisses** comme **carburant nutritionnel** pour fonctionner tout au long du jeûne. Animé par une **énergie supplémentaire** due au repos digestif, l'organisme va s'employer à :

- l'élimination des toxines et des cellules anormales accumulées
- la réparation des cellules abîmées
- la ré-harmonisation des fonctions physiologiques mais aussi psychologiques

Le jeûne est un processus d'**auto-nettoyage de l'organisme**. C'est ce qu'on appelle l'**autolyse**.

Le **pancréas** et le **foie** sont particulièrement sollicités durant un jeûne. C'est eux qui vont assurer la **gestion du glucose** (stocké sous forme de glycogène ou de corps cétoniques) pendant cette période.

C'est grâce à la vitalité que ce processus peut se mettre en place de manière optimale. Gardons en tête que plus une personne a une bonne énergie vitale, plus l'élimination peut être violente (cf désagréments durant le jeûne).

Pourquoi jeûner ?

Aujourd'hui notre rythme de vie, nos habitudes alimentaires, nos pensées, nos conflits, notre environnement créent souvent la maladie. Notre corps en surcharge ne peut plus répondre et la maladie s'installe. Le **jeûne** est un moyen de stimuler le processus d'**auto-guérison**. L'organisme en jeûne se **désintoxique**, se **régénère** et **rajeunit**.

Il permet aussi à la **psychée** de se **libérer de ses émotions**, parfois très enfouies. Praticué hors de chez soi, le jeûne peut être expérimenté comme une **retraite**. En se coupant de ses habitudes et accompagné et soutenu par l'énergie et la bienveillance du groupe, cette expérience est plus facile à vivre. Néanmoins, cette expérience peut tout aussi bien être vécue en tête-à-tête avec soi-même !

Ses bénéfices sont multiples :

- nettoyage des toxines et fonte des graisses inutiles
- amélioration des 5 sens
- rajeunissement de la peau et des tissus
- hausse du système immunitaire
- nettoyage du sang, des vaisseaux et des articulations
- régulation des comportements addictifs (tabac, compulsions sucrées, café...)
- clarté d'esprit et libération émotionnelle

Combien de temps jeûner ?

Le jeûne peut être expérimenté de plusieurs manières selon les besoins et disponibilités propres à chacun :

- un jeûne intermittent (manière de prolonger le jeûne de la nuit en sautant le dîner ou le petit déjeuner => régularité intéressante pour entraîner le corps à une detox efficace quotidienne)
- un jeûne de 24h régulier (hebdomadaire par exemple) => réparation du tube digestif par la mise au repos
- un jeûne un peu plus long bi-annuel ou annuel (entre 4 et 8 jours) => nettoyage et réparation de l'organisme
- un jeûne long (mais qui demande une surveillance médicale accrue) => jeûne thérapeutique

Le jeûne long est interdit en France, de part la législation, mais on retrouve des cliniques spécialisées notamment en Espagne, en Allemagne ou en Russie.

Différents type de jeûne, que faire ?

Il existe différents types de jeûne :

- le jeûne **Büchinger** : consiste à consommer des jus frais et bouillons quotidiens en plus de la consommation d'eau et de tisanes => plus facile pour débiter ou si la force vitale est trop basse.
- le jeûne **hydrique** : consiste à consommer seulement de l'eau et un peu de tisanes pour accompagner la détox => demande une force vitale suffisante
- le jeûne **sec** : consiste à ne rien absorber du tout => sur un temps plus court, demande une force vitale suffisante



Quand jeûner ?

Le jeûne est particulièrement indiqué au moment des **changements de saison**, notamment à la sortie de l'hiver ou à l'entrée dans l'automne afin de nettoyer l'organisme des toxines accumulées. Mais il faut savoir s'écouter et il est tout à fait possible de jeûner n'importe quand si le **besoin** se fait sentir. Les périodes de forte chaleur ou de grand froid peuvent être néanmoins assez éprouvantes en jeûne. Il est nécessaire de s'adapter à son tempérament !

Jeûner quand on est malade ?



La capacité à jeûner plusieurs jours dépend essentiellement de son énergie vitale. Sans vitalité, pas d'élimination ! La **monodiète** ou le **jeûne intermittent** peuvent être un premier tremplin vers un jeûne plus long si la force vitale est insuffisante.

Néanmoins, le jeûne demeure un outils de choix lorsqu'il y a maladie, même très invalidante. Il ne doit par contre **en aucun cas être entrepris seul**. Dans ce cas, un accompagnement fait par des **professionnels de la santé** est nécessaire pour un jeûne court comme long !

Les désagréments éventuels pendant le jeûne

Le jeûne commence toujours par une préparation afin de faciliter la détoxification et éviter au mieux ces désagréments. C'est la **descente alimentaire**. Puis vient le **jeûne** lui-même et enfin la **reprise alimentaire**.

Quelques manifestations (ou **crises curatives**) peuvent apparaître lorsque le corps est en plein **travail d'élimination**. Elles peuvent être sous forme :

- de nausées (parfois de vomissements)
- de maux de tête
- de palpitations
- de vertiges
- de poussées de boûtons

Bien **accompagnées** avant et pendant, elles **se vivent sans difficulté**. On retrouve ici l'importance d'une **descente alimentaire** optimale, voire d'une **cure de détoxification** avant le jeûne. Votre naturopathe pourra vous orienter dans ce sens là.

Il y a néanmoins des désagréments qui restent présents pour chacun **en période de jeûne**, plus ou moins intenses selon la **vitalité** et la **quantité de déchets** à éliminer :

- une sensation de froid au moment du passage en cétose
- un ralentissement du rythme cardiaque
- des urines concentrées et une transpiration plus forte que d'habitude
- une haleine chargée
- une baisse considérable de la libido

Malgré tout, il est important de préciser que tout ces désagréments peuvent être très bien supportés lorsqu'on occupe ses journées par des **activités** (balades, méditation, yoga, lecture, jeux, dessin ou tout autre loisir qui vous passionne !) et des **soins adaptés** facilitant l'**évacuation des toxines** (massage, sauna et hammam, réflexologie, et sans oublier la mise en mouvement par de l'exercice doux : marche, vélo, nage, yoga ou taï-chi).

La **dynamique de groupe** peut aussi être très intéressante pour s'accompagner les uns les autres en toute bienveillance ! Jeûner avec des amis ou en groupe avec un accompagnement professionnel est bénéfique en terme de **volonté** et de **joie** à faire cette expérience.

Les contre-indications pour jeûner sans un suivi médical

- Troubles du comportement alimentaire (anorexie)
- Amaigrissement extrême (cachexie)
- Diabète type I
- Décollement de la rétine
- Psychose sous médication importante
- Grossesse ou allaitement
- Hyperthyroïdie décompensée
- Insuffisance hépatique ou rénale avancée
- Maladies tumorales / traitement médicamenteux lourd
- Artériosclérose cérébrale avancée
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum
- Addictions lourdes, dépendances (alcool, drogues, troubles alimentaires, ...)
- Affections coronaires avancées.

« Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie » Hippocrate

Nina Martin, naturopathe & réflexologue

