



Jeûne Rando Animaux

Candice Bertrand
2705 route d'Alboussière
07270 Gilhoc-sur-Ormèze - Tel : 06.28.43.53.49

Liste de ce que nous vous recommandons de prendre avec vous :

- Des vêtements confortables et chauds, le jeûneur a souvent froid
- Des vêtements de randonnée, chaussures de marche et bâtons de marche si vous le désirez
- Imperméable et/ou cape de pluie
- Des baskets et vos chaussons pour l'intérieur si vous appréciez
- Une grande serviette légère ou fouta pour s'allonger au sol pour les méditations en extérieur
- Une petite couverture polaire pour se couvrir lors des méditations en cas de besoin
- Maillots et serviettes de bain (X2)
- Peignoir et tongs / crocs (chaussures pour le sauna / piscine)
- Un sac à dos avec ceinture ventral si possible car cela plus confortable pour vous
- Un thermos (environ 1L) et une gourde (environ 1L)
- Un carnet et un crayon pour prendre des notes
- Huiles essentielles bio : menthe et lavande si vous êtes sujets aux maux de tête et pour se relaxer (nous avons plusieurs huiles essentielles sur place, elles seront à votre disposition)
- Une bouillotte + une petite serviette de toilette fine (pour envelopper la bouillotte)
- Une poche à lavement (pour les lavements , nous en avons en vente sur place si besoin)

Protocole de descente alimentaire :

Chaque personne a des besoins spécifiques et selon le type de jeûne choisi votre préparation sera quelque peu différente. Pour tous les types de jeûne ou détox, nous recommandons environ trois semaines avant votre séjour de préparer : ♦Votre esprit et de définir les raisons pour lesquelles vous voulez jeûner ou faire une cure détox
♦Quelles sont vos attentes durant cette semaine ? ♦Quelles sont les habitudes de vie, l'alimentation, les activités que vous aimeriez changer ou modifier ? Noter tout ceci dans un carnet que vous pourrez apporter avec vous si vous le désirez.

Notre alimentation moderne et notre rythme de vie font que la plupart d'entre nous ont des carences importantes en vitamines et que notre organisme est surchargé en toxines. Effectuer une cure de détox du foie et/ou de reminéralisation avant votre jeûne, peut vous permettre d'augmenter les bénéfices de votre jeûne en

commençant à détoxifier le foie, la vésicule biliaire et l'intestin avant d'arriver à votre stage de jeûne*.

La préparation est importante pour améliorer l'efficacité de la désintoxication du jeûne en préparant votre corps pour le changement et la mise en place de nouvelles habitudes de vie.

L'élimination progressive de la nourriture est recommandée, favorisez durant cette préparation un régime alimentaire plutôt cru, avec des crudités, des jus de légumes et fruits frais, des bouillons de légumes et de l'exercice physique journalier.

Consommez des jus de fruits et légumes, (20% de fruits pour 80% de légumes minimum), des jus lacto-fermentés et des aliments vivants pour commencer le jeûne en pleine forme !

- 15 jours avant le début de votre séjour vous pouvez arrêter tous les excitants : café, , thé noir, thé rouge, thé vert, cigarette si possible (le séjour de jeûne est un bon moment pour arrêter de fumer) privilégiez des infusions de plantes ou du thé Rooibos sans théine.
- 10 jours avant le début vous pouvez éliminer la viande rouge, les plats préparés, le sucre, pâtisseries et sodas
- 5 jours avant le jeûne vous enlevez à ce stade les protéines animales : les viandes blanches, le poisson, les œufs, les produits laitiers (vache et si possible chèvre) et tous les produits raffinés et artificiels. Vous pouvez consommer du Tofu (fermenté) par exemple, ou des noix de cajou dans vos préparations culinaires.

En pratique vous pouvez consommer :

- o – Des fruits
 - o – Des légumes
 - o – Des céréales ou apparentées (riz, sarrasin, millet, amarante, quinoa ...)
 - o – Des fruits secs et oléagineux
 - o – Des légumineuses (fèves, pois chiches...)
 - o – Du tofu, de la sauce tamari (sans gluten)...
 - o – De l'eau, des infusions, des laits végétaux (amande, avoine, soja, riz, coco...), des cafés aux céréales ou chicorée
- 4 Jours avant le jeûne vous enlevez les céréales et les boissons à base de céréales et oléagineux.

En pratique vous pouvez consommer :

- o – Des fruits
- o – Des légumes
- o – Les fruits secs (dattes, abricots, figues, raisins...)

- o – Du tofu, de la sauce tamari (sans gluten)...
- o – De l'eau, des infusions, des laits végétaux (coco...)
- 3 jours avant le jeûne vous enlevez les fruits secs (à l'exception des pruneaux ou figues trempées autorisées jusqu'au dernier jour). Les arômes comme le persil, menthe, basilic, coriandre, curcuma, gingembre sont autorisés et conseillés jusqu'au dernier jour de préparation. Mettez l'accent sur les fruits et les légumes à la vapeur et les crudités accompagnées d'une petite cuillère à café d'huile d'olive ou coco si besoin et d'une cuillère à café de vinaigre de cidre ou citron, sans moutarde, mayonnaise etc...

En pratique vous pouvez consommer :

- o – Des fruits
- o – Des légumes sous leur forme crue ou cuite
- o – De l'eau, des infusions en boisson et du lait de coco
- =>>> Les trois ou quatre derniers jours consommez si vous le pouvez uniquement des fruits et légumes

Nous vous conseillons de faire une irrigation chez un professionnel le vendredi ou le samedi avant le début de votre séjour (si vous n'avez pas la possibilité de le faire chez un professionnel vous pouvez faire un lavement chez vous avec une poche à lavement), l'idéal serait d'arrêter l'alimentation le samedi ou le dimanche, si vous le pouvez, de manière à ce que le dimanche (premier jour du séjour) soit votre premier ou deuxième jour de jeûne.

Nous vous conseillons également de faire une purge le samedi soir au chlorure de magnésium (facile à trouver en pharmacie) 20 g dilué dans un grand verre d'eau que vous pouvez boire en vous bouchant le nez (garder bien le nez bouché tant que vous n'avez pas terminé. La purge avant le jeûne est vivement conseillée car plus les intestins sont vides, plus le processus d'entrer dans le jeûne est rapide, ce qui le rend plus agréable à vivre, avec moins de sensation de faim.

Si vous avez choisi le séjour de monodiète ou de détox, vous pouvez suivre le même protocole de descente alimentaire, vous pouvez consommer un aliment la journée du dimanche si vous êtes en monodiète (pomme, raisin ou riz selon votre choix), et si vous êtes en séjour détox vous pouvez continuer à consommer des fruits et légumes la journée du dimanche.

*Voici des produits intéressants que vous pouvez commander si vous le désirez :

Pour détoxiner le foie et la vésicule biliaire avant le jeûne le Sirop de Radis Noir cru biologique est recommandé, il aide à épurer, à tonifier, à fortifier l'organisme. Améliore l'hygiène physique et l'activité intellectuelle, la solidité des ongles et la beauté de la peau et des cheveux. Une cuillère à soupe à jeûn chaque matin, pure ou dilué dans de l'eau. 10 à 15 jours avant le jeûne et 10 à 15 jours après. Vous pouvez commander sur le site : www.natura-baies.com/sirop-de-radis-noir/

Vous pouvez également refaire la perméabilité de votre intestin avec Perméabilité Zéolite : 50% des personnes ont un intestin poreux au fil des années du fait de notre alimentation moderne, pesticides, stress, intolérances alimentaires... Si vous souffrez de ballonnements, constipation, diarrhées, digestion difficile, mal de ventre, nous vous conseillons de prendre un de ces produits pour réparer les jonctions serrées de votre intestin, travail qui se poursuivra durant votre jeûne de façon naturelle.

Laboratoire Herbolistique : www.herbolistique.com ou Tel : 02 51 63 06 24
Perméabilité Zéolite : 2 gellules/ 2 fois / jour pendant 15 jours avant le jeûne. Puis le reprendre après. Perméabilité-zéolite : zéolite, L. glutamine, L. méthionine, curcuma, Lactobacillus acidophilus et casei, Lactococcus lactis, Bifidobacterium longum, breve et bifidum

Nouveau : Refaire la perméabilité intestinale avec PERMA ROYAL Complément alimentaire très efficace pour refaire la perméabilité intestinale, hyperdosé en L- glutamine (3g pour 2 sachets), qui permet de refaire les jonctions serrées de l'intestin garantes de la bonne santé de notre intestin. Contient de l'encens (boswellia) qui permet de nettoyer l'intestin, de la myrtille grande plante régulatrice du transit, du psyllium blond (1,5g), de l'angélique, du collagène I, N-acétyl glucosamine, quercétine, silice, calcium 20% des AR, et 100% des besoins journaliers en Vitamine A,B2,B3,B5,B6,B9,C,D3,E, et zinc ainsi que des enzymes digestives. Vous pouvez commander sur le site : www.la-royale.com ou Tel : 0800 29 06 82 76 (gratuit) ou +352 55 96 44 (Luxembourg) 1 à 2 sachets par jour dans un verre d'eau 15 jours avant le jeûne et après le jeûne.

Ces produits sont de qualité biologique fabriqués par des laboratoires sérieux. Vous pouvez également utiliser les produits de votre choix si vous le souhaitez pour préparer le jeûne ou suivre uniquement la préparation alimentaire d'une semaine si vous disposez d'une bonne énergie vitale. Nous vous proposons ici des recommandations : faites-vous confiance et ressentez si un de ces produits sont nécessaires pour vous.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions / besoin d'informations supplémentaires, ce sera un plaisir de vous répondre.

A très vite pour votre séjour.