

# LA CURE DE JEÛNE

Quelques connaissances sont nécessaires pour bien conduire un jeûne.  
Une cure comprend 4 phases successives, la plus importante étant le demi-jeûne.

- 1 - La préparation
- 2 - Le jeûne
- 3 - Le demi-jeûne
- 4 - La reprise

Le repos complet est nécessaire pendant toute la durée du jeûne et du demi-jeûne.  
La durée des différentes phases dépend du temps disponible, de la vitalité et du poids.  
Par exemple, si vous disposez de 6 jours au repos :  
1 semaine de préparation, 3 jours de jeûne, 3 jours de demi-jeûne, 1 semaine de reprise.

1 - **La préparation** consiste à adopter une alimentation hygiéniste jusqu'à disparition des principaux symptômes chroniques (sur-poids, indigestion, constipation, douleurs, dépression, etc.), tout en cherchant à comprendre les causes principales de chaque symptôme. Vous pouvez faire la préparation en continuant vos activités, et manger à votre faim.

2 - **Le jeûne** consiste à boire de l'eau pure à volonté, en restant au repos complet. Évitez toute stimulation extérieure prolongée (lecture, discussion, exposition au soleil, douche, etc.). La faim disparaît. Vous perdez en moyenne 500 g par jour. Les éliminations sont plus fortes la nuit et le matin, et souvent provoquent l'insomnie ; buvez abondamment, restez allongé et dormez la journée.

3 - **Le demi-jeûne** suit toujours le jeûne et consiste à manger l'après-midi un fruit toutes les deux heures (en moyenne 700 g par jour), ce qui provoque ou intensifie l'élimination. Restez au repos complet allongé. Il faut boire abondamment la nuit et le matin, puis attendre que les éliminations se calment pour manger la première pomme. Le poids se stabilise, la langue se colore et les fèces reviennent au bout de quelques jours. Il est nécessaire d'être guidé pendant le demi-jeûne, au moins la première fois, car le travail est différent et plus intense que dans le jeûne.

4 - **La reprise** consiste à reprendre l'alimentation et les activités normales, de façon progressive. Vous allez reprendre du poids et des forces. Au bout de deux mois, observez tous les changements opérés pendant le jeûne ! C'est là que vous en appréciez tous les bienfaits.

Quelques conseils :

lire avant de commencer:

Nicole Boudreau, « jeûner pour sa santé », éditions Québecor.  
Albert Mosséri, « le jeûne, meilleur remède de la nature »  
et « santé radieuse par le jeûne », éditions Aquarius

prévoyez une bouillotte, plusieurs bonbonnes d'eau,  
et 5 kg de pommes mûres pour commencer le demi-jeûne.

Jeûne d'entretien à faire 1 ou 2 fois par an : 7 jours de jeûne + 3 à 6 jours de demi-jeûne.  
N'attendez pas...