

## Le jeûne : une nouvelle tendance pour une vie saine et zen

**Faire une pause avec la nourriture, c'est purifier son organisme, se sentir mieux et plus léger, telle une véritable renaissance.**

**Une nouvelle hygiène de vie, qui fait de plus en plus d'adeptes...**

Le jeûne offre un espace unique où trouver, enfin, les bonnes réponses pour rompre avec le cercle vicieux qui enchaîne surcroît de travail, repas trop copieux, consommation d'alcool et/ou de tabac, manque de sommeil, stress... et renouer avec le bien-être et la joie de vivre.

...

### **Jeûner : chacun en a la capacité**

En prenant le temps d'observer le monde qui nous entoure, c'est le mot abondance qui vient à l'esprit. Abondance de nourriture, de stress, de pollution...

Une addition qui pèse lourd sur l'organisme sans qu'il puisse assumer correctement ses fonctions d'élimination et de régénération. Au fil des années, on se sent à l'étroit dans son corps. On a qu'une envie: le mettre au repos et entreprendre un **grand nettoyage en éliminant les toxines**.

Effectué dans les règles de l'art, le jeûne insuffle une véritable cure de jouvence. Car tout être vivant a la capacité de jeûner pour s'adapter au cycle des saisons avec son alternance de récoltes et de disettes : les animaux comme les ours jeûnent lors de l'hibernation; même scénario pour les oiseaux migrateurs lorsqu'ils survolent les océans.

Mais le champion toutes catégories du jeûne reste **le manchot empereur** : une **référence** et même un **symbole** pour la clinique Buchinger. Et pour cause : cet animal peut vivre six mois par an de ses réserves et cela pendant... 35 ans ! Sans prétendre copier la nature avec un jeûne de 115 jours, l'être humain est physiologiquement capable de jeûner. Il en possède le programme métabolique qui sommeille en ses gènes.

S'il peut jeûner, c'est parce que chaque individu possède en lui des réserves, essentiellement emmagasinées dans le tissu adipeux, qu'il mobilise en cas de nécessité pour alimenter toutes les cellules de l'organisme.

L'objectif du jeûne? Déclencher un processus d'«auto restauration».

C'est aussi l'occasion de découvrir des possibilités insoupçonnées, pour autant que la décision de jeûner soit prise librement et non sous la contrainte.

En effet, sur le plan psychologique, l'abstinence est riche en enseignements : elle permet, entre autres, de faire le tri entre les notions de faim, d'appétit et d'envie compulsive.

Le jeûne provoque un réajustement qui permet au corps et à l'esprit de remettre le cap dans la bonne direction.

### **Jeûner pour mieux... déjeuner**

C'est prouvé: l'abondance de nourriture nous fait oublier notre réelle aptitude à jeûner.

Or, **le jeûne** permet de faire une pause, de **se détoxifier en profondeur**, afin de retrouver le véritable plaisir de manger et de se sentir rassasié.

Nourri à partir de ses réserves, le corps permet aux organes digestifs (l'estomac, les intestins, le pancréas et le foie) de se mettre en mode pause.

Rapidement la sensation de faim disparaît laissant place à un **bien-être nouveau et profond**. En interrompant les habitudes alimentaires, on modifie les schémas comportementaux qui ont mené à l'excès de poids.

Pratiqué dans les règles de l'art, le jeûne étonne par sa facilité de réalisation et par le régal gustatif lors de la reprise alimentaire.

En effet, tout aussi primordiale que le jeûne en lui-même, cette dernière phase permet à l'organisme de remettre en marche les fonctions digestives.

C'est également le moment de l'apprentissage d'un nouveau comportement alimentaire, basé sur la faim et la satiété, avec des produits de saison provenant à 100 % de cultures biologiques.

**En remettant son palais à zéro, on retrouve le véritable sens des plaisirs de la table. Un plaisir décuplé par le fait de pouvoir savourer à nouveau, même les aliments parmi les plus simples.**

### **Le menu du jeûneur**

*Comment tenir avec uniquement la prise d'eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits frais ?*

telle est la question la plus récurrente des que l'on parle du jeûne. Avec le jeûne Buchinger, **on vit de ses réserves** : les cellules de l'organisme sont nourries par la graisse et les substances mobilisables en réserve. Conséquence : les jeûneurs n'éprouvent aucune sensation de faim.

Ainsi le menu du jeûneur se compose-t-il d'eau minérale –entre 1,5 et 2 litres par jour-, de jus de fruits, de bouillons de légumes et de tisanes avec du miel – soit un total de 250 kcal environ. Ainsi ces 250 kcal par jour ne sont-ils qu'un catalyseur afin de mieux mobiliser nos propres réserves !

**« Moins, c'est plus » : telle est la philosophie du jeûne à la clinique Buchinger.**

### **Jeûne ou cure d'amaigrissement?**

Durant un jeûne, c'est évident, on perd du poids: de 200 à 500 g par jour. Mais ce n'est pas tout. On observe également un **désencombrement cellulaire**, une **meilleure qualité du sommeil**, une **calme profond**, l'**amélioration de la circulation sanguine et lymphatique**, un **rajeunissement de la peau**,

**l'élimination de la rétention d'eau et de sel, et même l'envie de rompre avec le tabac...**

Au niveau psychologique, le jeûne renforce, en outre, **la confiance en soi** et la **perception des sens** : on se sent comme plus fort, mieux dans sa peau et prêt à relever les défis, qui auparavant nous paraissaient insurmontables. L'humeur est harmonisée.

Enfin, le jeûne permet d'adopter une nouvelle hygiène alimentaire et un rapport différent à la nourriture : ce qui, par la suite, va faciliter le maintien à un juste poids.

...

### **À qui s'adresse le jeûne ?**

Pour toutes les personnes en bonne santé qui sont aptes à suivre un jeûne soit comme mesure de prévention et d'hygiène de vie soit par désir de faire une expérience passionnante...

### **À lire**

#### ***L'art de jeûner* par le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo**

Indispensable pour tout savoir sur le jeûne, cet ouvrage fait référence en la matière. Utilisé aussi bien à des fins préventives que curatives, le jeûne doit être accompagné jour après jour. Ce livre détaille donc le jeûne thérapeutique Buchinger et sa méthode globale, conçue pour les débutants comme pour les initiés. De l'histoire du jeûne à ses bienfaits, en passant par le retour à une hygiène alimentaire saine et équilibrée, rien ne manque pour faire peau neuve !  
*Jouvence édition, 18,50 €*

### **Les questions que l'on se pose naturellement au cours d'un jeûne**

- Suis-je en harmonie avec moi-même ?
- Comment va ma santé ?
- Comment puis-je participer activement à son amélioration ?
- Comment retrouver les bases d'une vie émotionnelle équilibrée ?
- Suis-je en cohérence avec ma situation professionnelle et familiale ?
- Et si l'état de bien-être était lié à l'alimentation, au style de vie ?

Face à ces questions, le jeûne offre un espace où trouver les réponses pour interrompre le cercle vicieux qui enchaîne trop de travail, repas copieux, alcool, cigarette, manque de sommeil, manque d'émotions positives... et renouer avec le bien être profond et la joie de vivre.

Brigitte de Roquemaurel / Émilie Claudon

Source « News Clinique Buchinger » [www.buchinger.com](http://www.buchinger.com)

Publié Nov 2007