

## Préparation de la semaine de jeûne

### LISTE DE COURSES

Pour l'alimentation, il est préférable de se rendre dans un magasin « bio » ou d'alimentation diététique. Vous y trouverez des produits de qualité biologique, riches en vitamines et peu sucrés.

(cfr. le label AB –agriculture biologique-, le label « bio-garantie » ou encore « nature & progrès »),.

- 5 à 10 bouteilles d'eau minérale non gazeuse (pas nécessaire si vous avez de la bonne eau du robinet)
- 15 sachets de tisanes variées (camomille, fenouil, mélisse, cynorrhodon, mauves ou pelures de pommes, etc.). C'est l'occasion d'essayer un tas de nouveautés ! Par ailleurs, notez que chaque tisane possède ses propres vertus thérapeutiques, il existe des tisanes spécialement indiquées pour détendre, pour soulager les ventres qui ballonnent, etc.). La liste en annexe reprend quelques exemples de tisanes et leurs vertus.
- 2 grandes bouteilles de jus de fruits (1litres ½) (Biotta, Pajottenlander, Schoenenberger, Eden, par exemple) ou 5 petites bouteilles (un jus différent pour chaque jour).
- Quelques jus de légumes à choisir selon l'inspiration (ex. jus de choucroute, betterave, etc...)
- 1 pot de miel
- 5 citrons pour ceux qui le souhaite
- Concernant les bouillons de légumes et les décoctions de céréales, vous trouverez les ingrédients requis ci-après dans : « recettes ».

Vous pourrez vous procurez en pharmacie :

- Un bock de lavement (par exemple PIC Traveller) et du gel lubrifiant (ex. K-Y Gel lubrifiant).
- Si le lavement reste de loin la manière la plus efficace et la plus rapide de pratiquer la purge, il est toutefois possible de recourir à des sels tels que du sulfate de sodium (sel Glauber) ou du chlorure de magnésium :
  - Poids aux alentours de 60 kg : diluer 1 cuillère à café dans ½ litre d'eau tiède
  - Poids supérieur à 70kg : diluer 2 cuillères à café
- Des pastilles de magnésium pour les personnes qui souffriront de crampes musculaires lors des marches. En effet, le risque de crampes est plus fréquent chez les jeûneurs.
- Les personnes qui bougeront beaucoup leur corps prendront un peu de sel, les autres peuvent s'en abstenir.

## **RECETTES**

### **BOUILLONS DE LEGUMES** (quantité indic. pour 4 personnes)

#### *Bouillon de pomme de terre*

- Ingrédients : 1 litre d'eau – 250 gr de pommes de terre non épluchées – 2 carottes – ½ poireau – un peu de persil à racines – ¼ de céleri-rave – ½ cuillerée à café de cumin et de marjolaine.
- Préparation :  
Bien laver, couper en petits morceaux et faire cuire de 10 à 20 minutes (ou 5 à 7 minutes dans une cocotte minute). Passer, relever avec du sel marin. Ajouter de la levure alimentaire, un peu de noix de muscade râpée et beaucoup de persil fraîchement haché. Autres aromates possible : aneth, basilic, livèche...

#### *Bouillon de carottes*

- Ingrédients : 1 litre d'eau – 250 gr de carottes – ½ poireau – de la racine de persil et du céleri.
- Préparation cfr. ci-dessus.

#### *Bouillon de céleri*

- Ingrédients : 1 litre d'eau – 250 gr de céleri-rave – un morceau de poireau – une petite carotte.
- Préparation cfr. ci-dessus. Aromates : ajoutez du basilic et de la livèche.

#### *Bouillon de tomates*

- Ingrédients : 1 litre d'eau – 500 gr de tomates – une gousse d'ail – poireau – du céleri – carotte – de l'origan ou de la marjolaine pour épicer.
- Préparation : Bien laver, couper en petits morceaux et faire cuire de 5 à 10 minutes. Passer et relever.

### **DECOCTIONS DE CEREALES** (quantité indic. pour 1 personne)

#### *Décoction d'avoine*

Faire cuire 3 cuillerées à soupe d'avoine dans ½ L d'eau – passer – en remplir un thermos – boire par petite gorgée

#### *Décoction de riz*

Faire cuire 2 cuillerées à soupe de riz dans ½ L d'eau – passer

#### *Décoction de graines de lin*

Faire cuire de 15 à 20 gr de graines de lin broyées dans ½ L d'eau (prenez de préférence un récipient assez profond, car les graines de lin débordent souvent en bouillant). Après 5 minutes de cuisson, laissez reposer quelques instants. Les graines de lin se déposeront au fond et l'on pourra recueillir la décoction. N'utiliser que la décoction.

Jeûnons ensemble au quotidien

On peut ajouter à toutes ces décoctions, et selon son goût, de la levure, des jus de légumes ou de fruits. Ces décoctions se prennent chaudes.

\* \* \*

### EXEMPLE D'UN MENU DU JOUR

Au lever :

- une à deux tasses de tisane (camomille, ginseng, fenouil...)

10heures :

- de l'eau minérale ou de l'eau du robinet à volonté.
- Vous pouvez aussi sucer de temps en temps une rondelle de citron (notamment pour l'haleine)

A midi :

- soit 1/4 L de bouillon de légumes,
- soit 1/4L de jus de légumes frais,
- soit 1/4L de jus de légumes en bouteille dilué dans de l'eau froide ou chaude selon le goût de chacun

Profiter du temps de midi pour prendre l'air et faire de l'exercice physique, par exemple par une promenade de 45 minutes.

Sieste :

pensez à prendre une bouillotte d'eau chaude à se mettre sur le foie  
Au réveil, prenez , si cela vous tente, une cuillère de miel

Après-midi :

- 1 ou 2 tasses de tisane
- 1 cuillère de miel

Le soir :

- soit ¼ L de jus de fruits au choix, dilué dans de l'eau chaude ou froide
- soit ¼ L de jus de légumes
- soit ¼ L de bouillon de légumes chaud (comme à midi)à

Et souvenez-vous :

**Jeûner, ce n'est pas avoir faim.  
Celui qui a faim ne jeûne pas.**

*Renaitre par le jeûne*

Elisabeth Mayor

Route de la Gare 11 CH-1131 Tolochenaz

Tél.: (021) 801 72 82

Fax (021) 803 42 84

**Les thés durant le jeûne**

Lorsqu'on parle de thés en relation avec le jeûne, on sous-entend tisanes, que celles-ci soient préparées à partir de plantes fraîches ou séchées. Les plantes utilisées ont toujours un effet pharmacologique spécifique.

**Préparation**

**Infusion :**

Verser l'eau bouillante sur les thés de plantes fraîches ou séchées. Laisser tirer 5 à 10 minutes lorsqu'il s'agit de feuilles (mauve, menthe, sauge, orties). Pour les fleurs (camomille, tilleul), laisser tirer 3 à 5 minutes seulement.

**Thés ébouillantés :**

Mettre les thés à l'eau froide et porter à ébullition. Convient à des thés de racines concassées (valériane) ainsi que pour les graines (coriandre, anis, cumin, fenouil) et diverses plantes officinales.

**Décoction :**

Laisser cuire le thé durant 10 minutes (convient au souci).

**Préparation à froid :**

Préparer le thé le soir, dans de l'eau froide, puis laisser macérer durant la nuit. L'amener à la température de consommation et le passer. Ce mode de préparation convient pour les graines concassées comme le coriandre, mais pas pour les plantes fraîches.



© UGB-Akademie, Gießen 1996

*De ta nourriture, tu feras ta médecine!*

Adaptation française © Elisabeth Mayor Route de la Gare 11, CH-1131 Tolochenaz

JBS

## TISANES

### Quels sont leurs effets ?

- Il y a ceux qui **réchauffent** :  
la cannelle, le gingembre, le poivre, le coriandre
- ceux qui **activent la circulation du sang** :  
le romarin, le ginseng, éventuellement le maté ou le thé noir
- ceux qui **provoquent la détente, le repos** :  
la camomille, la lavande, *l'hypersium perforandum*, la valériane, le houblon, la fleur de souci, la dent-de-lion, la primevère officinale, la fleur de tilleul, la mélisse citronnée. Le thé aux multiples essences est un mélange de cumin, de coriandre, d'anis, de fenouil et d'*achilla millefolium*
- ceux qui **font du bien au foie** :  
la dent-de-lion, l'artichaut, le vermouth, la racine de gentiane, la verveine
- les **diurétiques** :  
l'ortie, les feuilles de bouleau, les queues de cerises
- ceux qui **nettoient la peau** :  
la fleur de sureau, le cynorhodon, le fenouil, la pâquerette, l'anis, la fleur de bouleau, la fleur de tilleul, la sauge, la fleur de l'épine-noire, la pensée
- ceux qui **nettoient le sang** :  
l'ortie, la dent-de-lion, le souci, la sauge, le poivre vert, le fenouil, le cumin, le coriandre
- ceux qui **fortifient le cœur** :  
La fleur et la feuille de l'épine-blanche, l'arnica, le romarin, la mauve
- ceux qui **agissent sur les voies respiratoires** :  
le fenouil, le plantain, le thym, la mousse d'Islande, l'anis, l'anis étoilé, le bois-doux
- ceux qui **éliminent les flatulences** :  
l'anis, le cumin, le fenouil, les clous de girofle, le poivre, la mélisse citronnée, l'anis étoilé.

