

**1er et 2ème jour de jeûne - Le corps brûle les dernières réserves situées dans le sang et le foie**

**C'est l'étape la plus difficile (après la décision de faire le jeûne). On casse l'habitude et le rythme de l'organisme.**

Symptômes	Action
Réflexes de « passer à table » persistent, on a <i>faim</i> ! On rompt une tradition qui nous colle depuis notre plus jeune âge : celle de manger 3 (ou 4) fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'occuper, aller se promener.</li> <li>- Respecter ces horaires mais adapter le "menu".</li> <li>- Boire de l'eau (excellent coupe-faim).</li> </ul>
Sensation d'avoir froid	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien se couvrir, boire une tisane chaude.</li> <li>- Bouger.</li> <li>- Bain de pieds chaud.</li> </ul>
Certaine sensation de faiblesse, vertiges passagers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activer la circulation sanguine.</li> <li>- Prendre l'air, s'asperger le visage d'eau.</li> </ul>
Cas particulier : lever difficile : vertige, nausée, vue trouble	<p>Lever en 3 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester allongé, s'étirer, s'étendre, bâiller</li> <li>- Ensuite, s'asseoir au bord du lit</li> <li>- Finalement se lever et s'asperger le visage d'eau froide</li> </ul>
Maux de tête, douleurs dans les membres, au niveau des reins, C'est l'effet de la déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beaucoup boire (eau, tisane, un jus de fruit...).</li> <li>- L'eau permet de diluer et d'éliminer les toxines.</li> <li>- Appliquer une compresse humide et chaude à l'endroit du malaise et au niveau du foie.</li> <li>- Mettre l'intestin en "vacances" : le libérer de ce qu'il s'apprêtait à évacuer en faisant un lavement</li> </ul>

**1er et 2ème jour de jeûne - Le corps brûle les dernières réserves situées dans le sang et le foie (suite)**

|

3ème, 4ème et 5ème jour de jeûne - On est entré dans le jeûne, on atteint l'état recherché.

**Le corps s'est habitué au nouveau mode de vie. L'organisme se dirige de lui-même. Il est branché sur les réserves.  
Le foie prélève sa nourriture dans les tissus lipides (graisses) et protéiniques (dont les muscles).  
L'intestin ne travaille pratiquement plus de lui-même. Il cède son rôle d'assimilation pour ne plus servir qu'à l'élimination.**

**Symptômes**

**Action**

Persistance des symptômes précédents  
Certaines personnes n'entreront dans le jeûne que le 3ème jour.

- Ne pas perdre confiance ni patience. Ca va venir...

Élimination intestinale : arrêt

- Rincer l'intestin (lavement ou sulfate de magnésium). Pour info, il y a l'équivalent de 4000m2 de vilosités à rincer !

Urine foncée et odorante  
C'est le signe d'une forte élimination.

- Boire, boire, boire ...  
(en tout, 2 à 3 litres par jour)

Mauvaises odeurs  
L'élimination se fait aussi à travers la peau

- Renforcer l'hygiène personnelle : bain, douche,... Profiter de ces bons moments !  
- Si la peau se desseche : huile de corps (Weleda, Wala,...)  
- Eviter les produits de maquillage (crèmes, fard) qui bouchent les pores.

- Attention aux déodorants irritants (à base d'alcool, etc.).  
- Ne pas bronzer en plein soleil plus d'une 1/2 heure

**3ème, 4ème et 5ème jour de jeûne - On est entré dans le jeûne, on atteint l'état recherché (suite).**

**Symptômes**

Haleine chargée  
(dégagement d'acetone par l'estomac inactif)

Nuits plus courtes...

... et rêves plus forts

**Action**

- sucer des quartiers de citron ou d'ananas.

- c'est normal, l'organisme économise l'énergie qu'il dépense normalement pour la digestion.  
- profiter de ces moments d'éveil qui nous sont donnés en plus.

- une forme d'élimination des déchets de l'esprit  
- exprimer ce qui vous oppresse, inscrire vos réflexions dans un carnet.

***Et ne pas oublier :***

- le lavement (4 fois en tout) pour libérer l'intestin des toxines.  
- bouger, bouger, bouger pour empêcher le prélèvement sur les tissus musculaires.

Propos tirés de témoignages de jeûneurs, du livre **Le Jeûne pour la Vie** de Harri Wettstein et **Comment revivre par le Jeûne** du Dr