



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

DU TONUS POUR LE PRINTEMPS

L'ESSENTIEL
EN BREF

Différentes
formes de cure

Les règles

N'oublions pas
la peau

Sommaire

Echantillon de lecture

Un petit écosystème	4
Agir sans attendre	5
Différentes formes de cure	6
L'équilibre acido-basique	7
Les processus physiologiques	8
Les dix règles du jeûne	9
Le jeûne pour débutants	10
Les effets secondaires	11
Les aides de la droguerie	12
N'oublions pas la peau	13
Rompre le jeûne	14
Garder le cap	15

«Les principes amers, comme ceux que l'on trouve dans les artichauts, stimulent l'activité des organes.»



Un petit écosystème

Notre corps est un petit écosystème dans lequel tous les processus sont très étroitement imbriqués. Lorsqu'on est en santé, ce système est équilibré et tous les processus, comme la digestion, fonctionnent sans problème. Autrement dit, on ne souffre ni de ballonnements, ni de crampes, ni de constipation. Au cours de ces différents processus, notre corps produit naturellement des déchets. Normalement, ces substances sont neutralisées et évacuées. Mais lorsque l'organisme est surchargé, que ce soit par une alimentation inadaptée ou une consommation excessive d'alcool ou de nicotine, il peut arriver que les systèmes tampons et les organes d'élimination (émonctoires) n'arrivent plus à remplir leur tâche. Les résidus alimentaires ne sont alors plus entièrement décomposés ou éliminés et peuvent provoquer les problèmes digestifs mentionnés ci-dessus. Le foie est le principal filtre de l'organisme. Il décompose l'alcool, les restes de médicaments et d'autres toxines. D'autres organes, comme les reins et la vessie, interviennent éga-

Une tradition ancestrale

Le jeûne, un élément important de nombreuses religions, se décline sous plusieurs formes et s'accompagne de multiples rituels. Il se pratique à certaines périodes de l'année ou étapes de la vie, de manière individuelle ou en commun, et peut-être complet ou partiel. Culturellement, le jeûne se pratique surtout au printemps, conciliant ainsi aspects religieux et pratiques (nettoyage des intestins). A ce propos, Hippocrate, célèbre médecin grec (460 à 370 av. J.- C.), affirmait: «Il faut être mesuré en tout, respirer de l'air pur, faire tous les jours des soins de la peau et de l'exercice physique et soigner ses petits maux par le jeûne plutôt qu'en recourant aux médicaments.»

lement dans l'élimination des déchets de l'organisme. Il peut être utile de faire une cure de jeûne ou de détoxination pour aider l'organisme à retrouver tout son tonus.

Agir sans attendre

Echantillon de lecture

Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants, une cure de jeûne ou de détoxination ciblée pourrait vous être utile.

- Fatigue constante
- Difficultés de concentration
- Douleurs rhumatismales
- Constipation et paresse intestinale
- Douleurs articulaires et musculaires
- Irritabilité et paresse d'esprit
- Maux de tête et vertiges
- Sensation de soif permanente
- Ralentissement de la régénération

Ces symptômes peuvent provenir d'une accumulation de toxines dans les tissus, mais ils peuvent aussi avoir une autre origine. Parlez-en donc avec votre droguis-

te avant d'entreprendre une cure. Il peut aussi être judicieux de faire un check-up médical. A ce propos, il doit pas jeûner:

- les personnes qui prennent régulièrement des médicaments
- les personnes qui souffrent de troubles alimentaires
- les femmes enceintes ou qui allaitent
- les personnes souffrant de tuberculose, de cancer ou d'hyperthyroïdie
- les personnes qui souffrent d'inflammations chroniques
- les personnes qui viennent d'être opérées ou se remettent d'une maladie infectieuse
- les enfants et les ados en pleine croissance.

