

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

PRATIQUER LE JEÛNE POUR RESTER JEUNE !

Ne pas manger pendant quelques jours ? Cela n'est pas possible !

C'est peut-être ce que vous vous dites. Et pourtant, cette technique remonte à l'aube de l'humanité et nous sommes réellement programmés pour jeûner, cette physiologie est inscrite dans nos gènes.

Nous vivons aujourd'hui dans un monde de surabondance où tout est disponible tout le temps et tout de suite. Nous en arrivons ainsi à prendre 3 repas par jour, parfois plus, sans parler du grignotage. Où sont donc passées les périodes d'abondance et de frugalité alternées, que nos ancêtres connaissaient bien ? Il n'est bien sûr pas nécessaire d'en arriver là, mais sachez qu'il est tout à fait contre nature de manger tout le temps. Nous perdons ainsi la sensation "réelle" de faim et de satiété. Sans compter la surcharge de travail pour le système digestif qui s'épuise à devoir travailler et digérer toute la journée !

Pourquoi ne pas de revenir à votre véritable nature, c'est-à-dire mettre de temps en temps votre système digestif et votre organisme tout entier au repos. Environ 30 % de l'énergie que vous avez à disposition est utilisée pour la digestion, tout



© Photo Unsplash

La pratique régulière d'arts martiaux comme le tai chi ou le qi gong permet d'aider à faire un jeûne.

dépend bien entendu du repas, s'il est abondant, ce sera bien davantage. En jeûnant, votre organisme récupère cette énergie pour entreprendre un grand nettoyage. Il va par exemple se détoxifier, se régénérer, se réparer et éliminer les cellules malades, vieilles ou anormales. C'est une véritable cure de jeunesse que vous offrez à tout votre corps. Pour qu'un jeûne soit une réussite et afin de profiter de tous ses bienfaits le plus longtemps possible, il est essentiel de suivre une chronologie. La préparation et la reprise alimentaire sont cruciales. Le jeûne sera difficile si vous ne préparez pas votre système digestif comme il se doit en éliminant progressivement toute une série d'aliments. La reprise alimentaire est encore plus importante et les risques pour votre santé sont bien réels si elle ne se fait pas correctement. C'est la raison pour laquelle, si vous n'avez jamais jeûné, je vous conseille de vous faire accompagner par un professionnel ou de lire un ouvrage dédié à ce sujet.

Incroyable boost du système immunitaire.

Lorsque vous jeûnez, votre corps va entamer un énorme travail de remise à niveau et les bénéfices sont nombreux, en voici quelques exemples :

- Perte de poids et de graisse corporelle.
- Retour du sentiment de faim et de satiété.
- Réduction de l'inflammation.
- Amélioration du diabète de type 2.
- Réduction du taux de cholestérol.
- Incroyable boost pour votre système immunitaire.

- Augmentation de votre énergie, de votre clarté mentale et de votre concentration.
- Rajeunissement et dopage de vos neurones.
- Effet préventif du cancer.
- Amélioration de votre santé cardiaque.
- Amélioration des intolérances alimentaires.
- Diminution de la tension artérielle.

Remarque importante : le jeûne n'est pas indiqué pour tout le monde et il existe certaines contre-indications. Parlez-en à votre médecin. Paracelse, médecin du XVI^e siècle, disait déjà : "Jeûner est le plus grand remède, le médecin intérieur." Alors, êtes-vous prêt à tenter l'expérience ?



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

