



Une cure de jeûne automnale purifiante et revitalisante, voilà le secret pour conserver les bénéfices de l'été et aborder l'hiver avec sérénité.

Les changements de saisons, et plus particulièrement le printemps et l'automne sont des périodes favorables pour entreprendre une cure de jeûne afin de permettre à notre corps de remettre les compteurs à zéro et aborder la nouvelle saison en ayant reboosté ses défenses immunitaires. Passées les longues soirées d'été, le manque de luminosité accentue nos envies de sommeil et notre organisme, petit à petit se met à ralentir. Sans compter le stress de nos vies trépidantes auquel il est difficile d'échapper, une mauvaise alimentation, moins de temps pour pratiquer une activité physique et nous voilà surchargés sur tous les plans : physique, mental et émotionnel. Il est temps de prévoir une cure détox en prenant en considération sa vitalité et son énergie qui est plutôt descendante à cette période.

Les clés d'une détox réussie

- Augmenter sa ration journalière d'eau qui va favoriser le drainage et l'élimination des toxines
- Mettre son corps en mouvement avec une pratique physique douce de type : yoga, do-in, marche à pied, etc.
- Prévoir de vrais temps de pause et en profiter peut-être pour méditer, quelques minutes pour commencer, cela suffit pour être bénéfique
- Pratiquer des massages ou automassages qui vont favoriser les fonctions d'élimination des émonctoires
- Le plus, pour ceux qui en ont la possibilité, compléter par des séances de hammam, sauna, bains et tous types de soins d'hydrologie qui allieront détox et relaxation pour un plus grand plaisir

Une estime de soi améliorée

Prendre soin de soi augmente l'estime de soi. Ne dit-on pas : Bien dans sa peau, bien dans sa tête ? Prendre soin de soi n'est pas une démarche égoïste, bien au contraire, comment donner le meilleur de nous aux autres si on ne se l'accorde pas à soi ? En jeûnant, le mental s'apaise, l'humeur se stabilise, il peut y avoir également une libération émotionnelle durant cette période. Le mental saboteur s'étant tu cela permet de prendre conscience de nos ressources, potentiels et capacités. Le jeûne permet de révéler le meilleur de soi.

A chacun sa détox

Le jeûne complet peut ne pas être adapté à tous et particulièrement lorsqu'on est fatigué ou dévitalisé. Dans ce cas, privilégier les cures aux jus de légumes réalisés à l'aide d'un extracteur qui, tout en mettant le système digestif au repos par la suppression des fibres apporteront une bonne dose de vitamines et minéraux facilement assimilables par l'organisme.

Audrey Daussy

Life coach

Accompagnatrice de jeûne et randonnée certifiée FFJR

Fondatrice du centre de jeûne Vitalitem : www.vitalitem.fr

[Accès site](#)