

JEÛNE

Je vais entamer un jeûne d'une semaine (pour la 2ème année consécutive). Puis-je prendre de la spiruline en poudre (ou sous quelle forme?) sans déclencher de processus enzymatique ? Je souhaiterais éviter d'être trop faible pendant cette période. Autrement, je suis en très bonne santé.

Mme D. - Caen (14)

Je vous félicite de votre bonne volonté de faire un jeûne d'une semaine. Contrairement aux rumeurs qui courent partout, vous n'allez ni mourir, ni vous faire de mal. Mais pensez à boire (à volonté) une eau de qualité pendant toute cette période. Faites aussi une phase de préparation pendant une journée, et reprenez, à son terme, l'alimentation avec douceur. Pour plus de précision, le livre de Shelton "Le jeûne", aux éditions Le courrier du livre, quoique d'un grand âge maintenant, est toujours riche de bons conseils. En revanche, je ne vois pas d'utilité à prendre de la spiruline pendant cette période, car il y aura effectivement une activité enzymatique associée : la spiruline est riche en protéines et demandera un travail digestif que le jeûne a justement pour but de mettre au repos. J'ai déjà vu des jeûneurs prendre quelques jus de fruits en soutien... au-delà de quinze jours de jeûne, ce qui n'est pas votre cas. Donc mettez votre ventre au repos sans crainte, et rejoignez Hippocrate qui recommandait souvent "de vider le ventre et de vider la tête".