



JEÛNER POUR RESTER JEUNE

Le jeûne est très en vogue ces derniers temps : ne pas manger pendant quelques heures ou quelques jours, cela permet de mettre au repos l'organisme. Moins contraignant que le jeûne classique, et surtout, sans danger, le jeûne séquentiel consiste à ne pas ingérer d'aliment pendant au moins 16h. Si vous souffrez de problèmes de thyroïde ou si vous avez de graves soucis digestifs, le jeûne séquentiel n'est pas conseillé. Mais pour une grande majorité d'entre nous, il apporte de nombreux bénéfices santé !

1 - PERFECTIONNER NOTRE CHAÎNE DE PRODUCTION

Chaque seconde, notre corps produit 20 millions de cellules pour remplacer les cellules mortes ou abimées. Plus nous avançons en âge, plus le risque « d'erreur de copie » augmente et peut provoquer l'apparition de cancers. En jeûnant, nous renforçons notre ADN et réduisons, par conséquent, le nombre d'erreurs possibles lors du renouvellement cellulaire. Le jeûne séquentiel permet de lutter contre l'obsolescence programmée de notre corps.

2 - LUTTER CONTRE LES MALFAÇONS

Le cycle de digestion moyen varie entre 6 et 12h. Passé ce laps de temps, le système digestif lance une session de nettoyage par autophagie : les cellules attaquent et détruisent les cellules abimées ou défectueuses. Durant cette autophagie, les éventuelles « erreurs de copies » sont également éliminées. Si vous finissez de dîner à 23h et que vous prenez un petit déjeuner à 7h du matin, vous ne laissez pas assez de temps à votre organisme pour procéder à ce nettoyage protecteur.

3 - 16H UN MINIMUM

Le jeûne existe depuis la nuit des temps comme un moyen de se purifier l'esprit mais aussi l'organisme. Les hommes préhistoriques ne mangeaient qu'une fois par jour, tout comme Bouddha. Dans toute religion, il existe des périodes de jeûne plus ou moins longues : de Yom Kippour dans la religion juive au Ramadan chez les musulmans, en passant par le carême des chrétiens. Médicalement, 16 heures c'est le laps de temps nécessaire pour que le cholestérol et la glycémie chutent.

A VOUS DE JOUER

Afin de vous assurer une protection optimale, il est recommandé d'adopter le jeûne séquentiel au quotidien. Vous pouvez choisir la plage souhaitée pour ne pas manger. Le plus simple est souvent de se priver de petit déjeuner ou de dîner en fonction de vos habitudes. En jeûnant le matin, vous vous assurez une meilleure performance cérébrale. Si vous décidez de vous passer de dîner, vous améliorerez la qualité de votre sommeil. A vous de choisir ! Une chose essentielle est de bien vous hydrater pendant la période de jeûne pour aider à l'élimination des toxines : eau ou tisane, mais sans sucre (pas de jus de fruits) et sans édulcorant.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

