

Jeûne protocole détox 21 jours

Attention, demandez toujours l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un jeûne. Prenez en compte vos allergies, vos pathologies et ne faites jamais un jeûne seul ou isolé. Rester dans l'amour. La faim se coupe avec un simple verre d'eau et si vous craignez d'être d'humeur irritable, sachez que vous n'en aurez pas la force 😊.

JOURS 1/ 2/ 3/ 4 :

SUPPRIMER:

- Alcool
- Tabac
- Café/thé
- sucre
- chocolats
- piment
- fritures
- protéines animales (viande, poissons, produits laitiers, oeufs)
- Réduire le sel

CONSOMMER :

- Légumes
- fruits/fruits secs
- céréales sans farines de blé
- oléagineux
- légumineuse
- féculents
- boire beaucoup d'eau

ACTIVITÉS

- marche 1h
- yoga ou étirements 1h
- méditation 30mn
- Masque visage / automassage

JOUR 5/ 6

SUPPRIMER :

- Céréales
- féculents
- oleagineux
- légumineuses

CONSOMMER:

- Légumes crus ou cuits
- Fruits
- fruits secs
- boire beaucoup d'eau

ACTIVITÉS :

Comme les autres jours 1/2/3/4

JOUR 7 :

MONODIÈTE

Ne manger que des pommes ou que des bananes ou que du riz.
Boire beaucoup d'eau, 1 verre à chaque coup de faim.

PURGE AU SEL D'EPSOM à jeun depuis 6h (bien calculer. Si dernière bouchée de MONODIÈTE a 16h, prendre la purge a 22h)

Mettre deux cuillères à soupe dans un verre d'eau, boire d'un coup, faire la grimace 😬, et boire ensuite 1 l d'eau ou de tisane.

Attention, avoir du PQ et rester proche des toilettes la nuit.

JOURS JEÛNE 8 /9 :

(Attention aux diabétiques, ne surtout plus prendre d'insuline ! Vous pouvez mourir ! Se faire accompagner par des thérapeutes formés.)

Consommer :

- des bouillons de légumes sans résidus, seulement l'eau de cuisson.
- jus de fruits à l'extracteur, pas de pulpe, pas de fibres.
- miel si tête qui tourne.
- boire un verre d'eau à chaque coup de faim.

Activités:

Marche méditative silencieuse 1h, contemplation.

Dessein, lecture écriture,

Automassage, masque visage,

Soir du 9 ème jour, petite Purgé !

Cette fois on diminue la dose, seulement 2 cuillères à café de sel d'epsom dans un verre d'eau, boire ensuite 1 l. (Afin de vider l'intestin des résidus liés au renouvellement cellulaires et d'éviter l'intoxication car vous allez commencer à entrer en état de cétose. Le corps va décoller les viscosités, c'est le début du nettoyage en profondeur !

JOURS JEÛNE 10 ET 11

Supprimer les jus de fruits.

Consommer seulement du bouillon de légumes ou jus de légumes crus et verts à l'extracteur.

Activités:

Éviter les déplacements en voiture et ne sortez pas sans eau ni miel en cas d'hypo, ne bougez pas seul.

Rester actif mais sans forcer (vous ne pourrez pas soulever grand chose...)

Le soir du 11 ème jour petite Purge

2 cuillères à café de sel d'epsom dans un verre d'eau, boire immédiatement 1 l d'eau.

JOURS JEÛNE 12 ET 13 :

Supprimer les bouillons de légumes.

Ne boire que de l'eau et, si besoin, prendre du miel.

C'est l'étape la plus difficile, le corps entre en cétose maximum, il dégrasse tout, les reins, le foie, le cerveau et va puiser dans toutes les réserves.

Les cellules souches s'expriment fortement.

Rester au calme, dormez, mais marcher quand même 1h car c'est par l'activité physique que le système lymphatique se draine.

Le soir du 13 ème jour Purge ! 2 cuillères a Café de sel d'epsom dans un verre d'eau et boire 1l d'eau ensuite après.

JOUR JEÛNE 14 :

La pêche revient ! L'énergie vous enivre, clarté mentale, bonne humeur, joie. 🥰🥰🥰

Boire beaucoup d'eau, méditer, marcher 1h, faites vous plaisir et savourer cette incroyable énergie de vos cellules souches, d'un corps léger, d'un ventre plat. Restez en joie. Et bravo !

Vous pouvez soit continuer encore votre Jeûne si vous avez une maladie inflammatoire ou autre.

Certaines personnes jeûnent 21 jours, d'autre 40 jours, et d'autre encore plus. L'essentiel est de s'écouter, de ne pas forcer et de faire des petites purges tous les 2 ou 3 jours pour évacuer les cellules mortes. En cas de cancer ou autre, faites vous suivre pour les constantes et ne restez jamais seul, toujours se faire accompagner par un proche agréable et joyeux de préférence 😊.

JOUR 15 :

RUPTURE DU JEÛNE ! 🥰

L'étape la plus importante !

Le jour J, dans notre cas le jour 15,

Remontée alimentaire.

MONODIETE, on fait le sens inverse de la descente alimentaire. Ne consommer qu'un seul aliment (pomme ou banane, ou riz), mâcher longtemps avant d'avaler.

Boire beaucoup d'eau toujours.

Marchez/bougez/méditez.

JOUR 16 ET 17

Consommer :

Fruit, légumes cuits ou crus.

Boire beaucoup d'eau

Activités :

Méditation, marche , etc. Restez actif

JOURS 18 et 19 :

Vous pouvez réintroduire les légumineuses, oléagineux, céréales et féculents en petites quantités. Ne forcez pas.

Activités toujours actif.

JOURS 20 ET 21 :

Vous pouvez manger de tout sauf de la viande rouge mais restez sur des petites quantités et respectez 70% de légumes dans une assiette.

Les viandes rouges et les charcuteries doivent rester une exception alimentaire.

Ne plus manger de gluten de blé à vie, c'est du poison depuis plus de quarante ans.

Purgez-vous deux fois par mois, ou à minima, quatre fois par an, à chaque changement de saison.

Amusez-vous à trouver des recettes simples et savoureuses.

Pratiquez le jeûne une fois par an, entre amis.

Soyez adeptes du jeûne intermittent.

Ne prenez plus de petit déjeuner.

Souriez à la vie. 😊

Je recommande de faire des méditations tous les jours, et de vous abonner à Gaïa via ce lien :

https://www.gaia.com/fr/lp/rewired-optin-summerblackfriday25?utm_source=ambassador&oid=402&affid=2290

.. afin de suivre les enseignements de Joe Dispenza et de devenir maître de votre avenir dans la bienveillance.

Prenez soin de vous.

Diana Marie LAÏLLY

Naturopathe et professeur en gestion émotionnelle, spécialisée en soins quantiques et

neurosciences.

Sophrologue certifiée et praticienne en psychogénéalogie et numérologie sacrée.

Auteur du livre "L'art de vivre la paix". <https://amzn.eu/d/0epaYPD>

Consultation par visio.

Rdv sur resalib.fr/p/103084

+33(0)6 79 08 75 62.