

BERNARD JENSEN

RÉGIME DÉTOX

**SE PURIFIER PAR UNE
ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**



Nouvelles Pistes Therapeutiques

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
Chapitre 1	
La mort débute dans le côlon	9
L'appareil digestif	17
Le cœur et les vaisseaux sanguins	18
Le système nerveux	18
Les yeux	19
La peau	19
Les muscles et articulations	20
Les organes génito-urinaires et reproducteurs	20
Troubles communs et problèmes nutritionnels	21
Chapitre 2	
Auto-intoxication	25
Les toxines environnementales	27

Les toxines alimentaires	31
L'alfalfa	34
Laxatifs	35

Chapitre 3

Les régimes d'élimination	37
Le régime d'élimination en onze jours . . .	38
Le jeûne	43
Les compléments riches en fibres	47
Les extraordinaires vertus de la chlorophylle	49
Les régimes amincissants	50
Légumes contenant 5 % de glucides	53
Le régime jus de carotte	56
Le régime raisin	58
Le nettoyage à la pastèque	59
Le bouillon d'épluchures de pommes de terre	60
Les tisanes	61
Les bains de Kneipp	64
Exercices	64
Les quatre canaux d'élimination	67

Chapitre 4

Détoxification	77
Savez-vous ce qu'est se sentir merveilleusement bien ?	78
Soin des intestins grâce aux lavements et autres méthodes de nettoyage	85

L'importance de la crise de guérison	87
Les changements physiques entraînent des changements mentaux	92
Chapitre 5	
Le processus d'inversion et la crise de guérison	99
Chapitre 6	
Prolonger les effets avec un régime alimentaire adapté	119
Les règles alimentaires à suivre	127
Petit-déjeuner	136
Déjeuner	141
Dîner	147
Changements de menus	151
Compléments	152
Quelques aliments utiles et astuces alimentaires supplémentaires	160
Le snack du Dr Jensen en cas de grosse faim	162
Glossaire	165
Index analytique	167

Les régimes d'élimination

Le but des régimes d'élimination est de stimuler le corps afin qu'il se libère et se débarrasse des déchets toxiques, qui sont généralement retenus dans les tissus adipeux, faibles, les glandes et organes, le tissu lymphatique et le long des parois intestinales, tout particulièrement celles du côlon. Les régimes d'élimination sont ce que je nomme des régimes « à sens unique ». Contrairement à un régime équilibré, ils ne sont pas conçus pour construire et réparer les tissus, mais uniquement pour l'élimination des substances indésirables du corps.

Je vous conseille, pour votre bien, de consulter un médecin lorsque vous souhaitez entamer un régime d'élimination ou un jeûne. Mieux vaut être sous la supervision d'un docteur ou nutritionniste pour tout régime d'élimination ou procédure de plus de trois jours, tout particulièrement si vous souffrez de maladies chroniques ou avez plus de cinquante ans.

LE RÉGIME D'ÉLIMINATION EN ONZE JOURS

Je veux que vous sachiez qu'il existe de nombreuses procédures que l'on peut suivre pour détoxifier son corps. Beaucoup de gens ne boivent pas assez d'eau, ne mangent pas assez d'aliments riches en fibres, ou ne font pas assez d'exercice pour contrer la stase intestinale ou l'obstruction du système lymphatique, ce qui empêche le corps de tirer convenablement parti de ses moyens naturels et normaux d'élimination des toxines. Les régimes et procédures d'élimination ne renferment pas de grands secrets. En consommant moins de nourriture, plus de liquides, des aliments et des combinaisons plus simples, nous facilitons tout bonnement la tâche naturelle du corps.

Dans les grandes lignes, notre régime en onze jours consiste à débiter par de l'eau et des jus de fruits durant les trois premiers jours ; à passer les deux jours suivants à une alimentation à base de fruits, de jus et d'eau, et poursuivre durant six jours avec des agrumes et d'autres fruits, des salades, du bouillon et des légumes vapeur. Je souhaite également que vous preniez un bain chaud chaque soir avant d'aller au lit.

Rassemblez à l'avance les aliments dont vous aurez besoin. Ils devront inclure beaucoup de fruits et de légumes.

Les fruits à privilégier sont les agrumes, le raisin, le melon, les tomates, les poires, les prunes et d'autres

fruits de saison. Vous pouvez également consommer des fruits séchés (sans sulfites, si possible), tels que pruneaux, figues, abricots et pêches. Pour reconstituer le fruit séché, placez-le dans un récipient couvert rempli d'eau, portez à ébullition puis laissez tremper toute une nuit. Optez pour des salades jardinières (évituez la laitue iceberg) à base de feuilles de laitue, germes, épinards crus, radis, céleri, oignons verts, concombre, courgettes crues, tomates et persil. Un peu de panais cru râpé, des carottes ou des betteraves peuvent également être parsemés sur le dessus. Si vous pouvez manger cette salade sans sauce, ce serait l'idéal. Si vous n'y parvenez pas, utilisez l'assaisonnement avec modération (pas plus d'une cuillerée à soupe ou deux). Les six derniers jours, vous pouvez faire cuire à la vapeur des légumes frais, tels que des brocolis, des carottes, des petits pois, des courges, du maïs, du chou-fleur et des pois mange-tout.

Le bouillon est une part essentielle de ce régime, et voici ma recette :

Recette du bouillon vital

(Les mesures sont exprimées en tasses, vous pouvez facilement vous procurer les ustensiles correspondants, les équivalences en grammes dépendant du produit mesuré, N.D.T.)

- ½ tasse de fanes de carottes
- 2 tasses d'épluchures de pomme de terre
(d'environ 1 cm d'épaisseur)
- 2 tasses de fanes de betteraves
- 3 tasses de branches de céleri
- 2 tasses de feuilles de céleri
- 1 cuillère à café de bouillon de légume déshydraté
- environ 2 litres d'eau distillée
- (Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter de l'oignon pour donner plus de saveur)

Hachez finement les cinq premiers ingrédients, mélangez-les dans une casserole avec le bouillon déshydraté et l'eau, portez lentement à ébullition, laissez mijoter 20 minutes, passez et n'utilisez que le bouillon.

Avant de vous donner le programme du régime d'élimination en onze jours, je veux que vous soyez préparés à utiliser des lavements durant les quatre ou cinq premiers jours si vous n'allez pas à la selle. Il n'y a rien d'inhabituel à ce que cela se produise lorsque l'on réduit les quantités de nourriture que l'on consomme. Il se peut que vous ayez envie de faire une sieste ou de vous reposer tous les après-midi au cours de ce régime. Buvez de deux à trois litres d'eau par jour – c'est-à-dire environ huit à douze

verres de vingt-cinq centilitres par jour (un par heure environ), en plus des jus. Lorsque vous en serez au sixième jour, mangez lentement afin de ne pas abuser de la nourriture.

PROGRAMME

Jours 1 à 3. Pour commencer la journée, buvez deux verres d'eau. Au bout de trente à soixante minutes, prenez votre premier verre de jus de pamplemousse ou d'orange, et continuez à en boire un verre toutes les quatre heures. Je souhaite que vous utilisiez des jus d'agrumes parce qu'ils agitent les acides et les toxines mieux que tout autre jus, et l'eau aide à évacuer les matières indésirables. Rappelez-vous de boire un verre d'eau environ toutes les heures, jusqu'à avoir atteint huit ou douze verres. Prenez un bain chaud avant d'aller vous coucher.

Jours 4 et 5. Buvez deux verres d'eau au lever. Pour les repas, ne mangez que des fruits, au petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Vous pouvez également boire des jus entre les repas. Assurez-vous de boire six à dix verres d'eau supplémentaires au cours de la journée. Prenez un bain chaud chaque soir.

Jours 6 à 11. Buvez deux verres d'eau au réveil. Pour le petit-déjeuner, ne consommez que des agrumes. En milieu de matinée, vous pourrez manger un autre type de fruit. Au déjeuner, prenez une salade jardinière composée de trois à six légumes différents et deux tasses de bouillon. Pour le dîner, mangez deux ou trois portions de légumes cuits à la vapeur et deux tasses de bouillon. Pour donner du goût, vous pouvez utiliser un peu de sel de mer, si vous en avez, ou bien saupoudrer un peu de bouillon déshydraté sur vos légumes et votre bouillon. Prenez un bain chaud chaque soir.

Il vous sera plus bénéfique de suivre ce régime à la lettre. Si vous vous simplifiez la tâche en ajoutant des aliments supplémentaires ou différents, vous interférerez avec le processus de détoxification, et le nettoyage ne sera pas aussi complet qu'il aurait dû l'être.

Gardez à l'esprit que ce régime d'élimination en onze jours peut être utilisé comme une passerelle vers un mode de vie sain. En fin de compte, le meilleur moyen d'éviter la prolifération des toxines dans votre corps est de changer vos vieilles habitudes et d'adopter un nouveau style de vie.

Si vous n'êtes pas prêt à faire les changements nécessaires, vous pouvez tout de même suivre ce régime environ trois fois par an. Cela vous aidera à

contrôler votre poids, réduira les douleurs et raideurs articulaires, les imperfections cutanées et la constipation chronique.

Nous avons tous besoin de manger plus de légumes, qui sont des agents de détoxification naturelle. Les meilleurs légumes pour votre côlon sont les courges (courgettes, courges à cou tors et courges d'été). La courge banane cuite au four possède de très grandes vertus apaisantes pour les intestins. Tous les fruits et légumes jaunes tendent à avoir un effet laxatif. Les légumes verts à feuilles, riches en chlorophylle et en fer, nettoient le côlon.

Le régime raisin, que vous trouverez p. 58, est un bon détoxifiant. Si vous faites des journées de travail classiques de huit heures, vous pouvez pratiquer mon régime d'élimination en onze jours ou mon régime raisin tout en continuant à travailler, à faire de l'exercice, à marcher et faire des randonnées, mais mieux vaut vous reposer autant que possible.

LE JEÛNE

Le jeûne est le moyen le plus rapide de déclencher l'élimination dans le corps et d'évacuer les matières toxiques. Il doit être effectué dans des conditions de repos complet... aussi bien physique que mental ou spirituel.

Quand nous laissons le corps se reposer, il développe du tonus et de la vitalité, plus qu'en suivant tout autre procédé, quel qu'il soit. Le repos nous apporte la vitalité nécessaire à l'élimination des matières toxiques et des déchets accumulés au fil des années.

Par le jeûne, nous pouvons littéralement nous débarrasser des accumulations toxiques. Nous allons découvrir qu'il existe de nombreuses manières de jeûner. Je pense que la meilleure consiste à prendre un demi-verre d'eau toutes les heures et demie, tout au long de la journée. S'il s'agit d'une journée particulièrement chaude, vous aurez besoin de plus d'eau, ce qui est normal étant donné que vous transpirerez davantage. Assurez-vous de ne pas prendre de trop grosses gorgées d'un coup. L'eau doit être fraîche, mais pas glacée.

Procédez à des lavements à l'eau quotidiens durant les premiers jours, puis passez à un jour sur deux, ou à une fois tous les trois ou quatre jours, en fonction de la durée de votre période de jeûne. Tandis que vous jeûnez, reposez-vous autant que possible. Si vous randonnez ou marchez, faites-le sur terrain plat. Ne faites rien jusqu'à l'épuisement, c'est très important pour cette pratique.

Rompre le jeûne

Le meilleur moyen de rompre le jeûne est de commencer par un ou deux jours où vous boirez des jus, de fruits ou de légumes, par tranches de cinq à sept jours de jeûne. Prenez un verre de jus toutes les trois heures. Il faut arrêter les lavements un à deux jours avant de rompre le jeûne. L'un de vos objectifs principaux est désormais d'essayer d'établir un rythme régulier et sain pour aller à la selle.

Après deux jours de jus, commencez le matin du troisième jour par des oranges en tranches ou pelées. La fibre des oranges fait partie de ce que l'on trouve de meilleur pour le côlon. Si vous ne souhaitez pas consommer ce fruit, vous pouvez le remplacer par une carotte finement râpée, que vous aurez fait revenir rapidement à la vapeur durant une minute ou une minute et demie. Cela aide à évacuer les matières toxiques. Vous pouvez consommer des oranges au petit-déjeuner et des carottes au déjeuner. Pour le dîner, savourez une petite salade.

Le lendemain, vous pouvez manger des fruits frais (des agrumes ou autres) pour le petit-déjeuner, accompagnés de jus. Reprenez du jus à 10 heures en tant qu'en-cas. Pour le déjeuner, une petite salade et du jus. Puis, un autre verre de jus vers 15 heures. Le soir, mangez une salade, un légume cuit et buvez un verre de jus.

Continuez avec le même régime le lendemain, en ajoutant éventuellement un légume le midi et le soir si vous le souhaitez.

Le premier jour où vous débuterez le régime quotidien du Dr Jensen, évitez les féculents, vous pourrez les intégrer par la suite.

Si vous ne buvez que de l'eau durant quatorze jours, optez pour trois jours de jus avant de reprendre des aliments solides.

Si vous faites des lavements durant votre jeûne, assurez-vous de les arrêter trois ou quatre jours avant de vous réalimenter. Essayez ensuite de retrouver un rythme naturel pour aller à la selle.

Et rappelez-vous : pas de compléments durant le jeûne. Les vitamines et les minéraux ne sont pas assimilés lorsqu'on les prend sans nourriture.

Jeûner un jour par semaine

Si vous décidez de jeûner un jour par semaine, vous pouvez utiliser des jus ou des fruits au lieu de vous limiter à l'eau. Beaucoup de gens aiment s'adonner à cette pratique. Cela convient tout à fait si vous vous reposez ce jour-là... mais vous DEVEZ le faire ! Vous ne pouvez pas espérer tirer tous les bénéfices du jeûne si vous dépensez toute votre énergie pour mener à bien vos activités. Ne vous laissez pas vider de votre énergie en travaillant durant votre journée de jeûne.