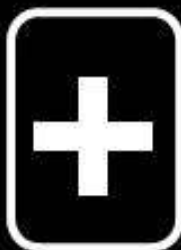




FAIM

DE



**21 jours de
jeûne et
prière**

Conseils pratiques

Conseils pratiques sur le jeûne et la prière

I. Pourquoi jeûner?

Références bibliques sur le jeûne :

Matthieu 6:16 -18, Matthieu 9:14 -15, Luc 18:9 -14

Relation entre la prière et la lecture de la Bible :

1 Samuel 1:6-8, 17-18, Néhémie 1:4, Daniel 9:3, 20, Joël 2:12, Luc 2:37, Actes 10:30, Actes 13:2

Jeûne collectif

1 Samuel 7:5 -6, Esdras 8:21 -23, Néhémie 9:1 -3, Joël 2:15 -16, Jonas 3:5 -10, Actes 27:33 -37

Souvenez-vous que c'est à l'attitude d'un cœur qui le cherche sincèrement que Dieu répond avec sa bénédiction. (Ésaïe 58, Jérémie 14:12, 1 Corinthiens 8:8). Que Dieu vous bénisse alors que vous jeûnez !

II. Les types de jeûne

A. *Jeûne total :*

Boire uniquement des liquides (éviter le lait qui est un apport de protéines et demande au système digestif de fonctionner; le café et le thé, car ce sont des stimulants qui seraient nocifs lors du jeûne, les liquides acides ou gazeux (jus de pamplemousse, jus de citron, jus de tomate, liqueurs, boissons gazeuses). Voir les conseils à la fin de ce document.

B. *Jeûne partiel*

Un jeûne partiel est du lever au coucher du soleil. Il peut être total, de Daniel ou abandonner au moins une sorte de nourriture comme le café par exemple. On peut aussi sauter 1 ou deux repas pendant une durée fixée à l'avance.

C. *Le jeûne de Daniel*

Qu'est-ce que le jeûne de Daniel?

Le Jeûne de Daniel est un jeûne biblique partiel. C'est une méthode de jeûne que les hommes, les femmes et les jeunes de partout dans le

monde utilisent alors qu'ils entrent dans une discipline spirituelle de prière et de jeûne. Il y a 2 versets sur lesquels le jeûne de Daniel est basé. Dans le livre Daniel chapitre 1 le prophète mangea seulement des légumes (ce qui aurait inclus les fruits aussi) et but seulement de l'eau. De ces versets, nous avons 2 lignes directrices pour le jeûne.

1. Seulement des fruits et des légumes
2. Seulement de l'eau comme breuvage

Ensuite dans Daniel 10, nous lisons que le prophète ne mangea ni de viande ni de nourritures sucrées et il ne but pas de vin durant 21 jours. Alors de ces écritures nous tirons une 3e ligne directrice.

3. Aucune viande, ni d'édulcorant (sucre)

Une autre ligne directrice importante nous vient des principes de jeûne juif où, aucun levain n'est utilisé durant le jeûne. C'est pour cela que la levure, la levure chimique (poudre à pâte) et leurs semblables ne sont pas admis dans le jeûne de Daniel.

Finalement avec toutes les pièces de casse-têtes ci-haut, nous pouvons conclure qu'aucune nourriture artificielle, traitée ou chimique n'est admise dans le jeûne de Daniel. Soyez sûr de bien lire les étiquettes des nourritures préparées afin de s'assurer qu'ils n'incluent seulement que des ingrédients possibles lors du JEÛNE DE DANIEL

La raison du jeûne de Daniel.

Il fortifie ton esprit, nourrit ton âme et renouvelle ton corps

La Bible nous enseigne que nous sommes esprit, nous avons une âme et nous habitons dans un corps. Le jeûne de Daniel affecte ces trois parties alors que nous entrons dans une période de jeûne et prière ciblée.

Le Corps –

Certainement notre corps est affecté alors que notre régime change, pour certains d'une façon drastique, durant le jeûne de Daniel. Plusieurs hommes et femmes vivent l'expérience de désintoxication de la caféine, des produits chimiques et du sucre.

Les symptômes sont la plupart du temps des maux de tête, des crampes aux jambes, de la fatigue ou des malaises. La majorité des gens perdent du poids pendant un jeûne de Daniel. Plusieurs ont même été guéris de diabète, allergies, arthrite et cancer.

L'Âme –

La Bible fait souvent référence à l'âme comme étant « la chair ». L'âme est aussi grandement impactée pendant un jeûne de Daniel. L'âme est le siège de nos émotions, notre intellect, notre personnalité et notre volonté. C'est dans « l'âme » que nous expérimentons des rages de faim, des frustrations, de la colère... et même le sentiment d'être heureux. Pendant le jeûne de Daniel, ton âme voudra se rebeller contre ce changement dramatique dans ta diète. Vivre et gagner ce combat sur la chair est souvent une des leçons les plus puissantes durant le jeûne de Daniel.

L'Esprit –

Notre esprit est cette partie de nous qui naît de nouveau, qui se soumet à Dieu et qui par la suite, vit avec Dieu et avec le Fils. Notre esprit est rempli du Saint-Esprit lorsque nous nous soumettons à Lui. Pendant le jeûne de Daniel, nous voulons rendre notre esprit responsable des deux autres parties. Lorsque notre chair crie dû à une rage de faim, nous en prenons contrôle par notre esprit (comme un parent qui prend contrôle d'un enfant rebelle).

« Sachez que lorsque nous alignons notre corps, notre âme et notre esprit avec ce qu'IL a dit, il y a un relâchement de Sa nature qui coule vers nous dans notre lieu d'intimité ». – Bill Johnson

Le jeûne est toujours jumelé avec un objectif spirituel, alors pendant ce temps de jeûne vous devriez cibler la prière, l'étude et la méditation.

Pendant votre jeûne de Daniel, vous aurez plusieurs occasions où vous voudrez « étirer les règles » un petit peu. Par exemple, même si les lignes directrices disent de boire de l'eau seulement... vous pouvez conclure que des tisanes sont des légumes, et de l'eau c'est de l'eau, donc vous pouvez vous permettre de boire des tisanes pendant

le jeûne de Daniel. Je veux vous encourager d'apprendre une leçon spirituelle très puissante en vous demandant (examine ton cœur) la question, « Pourquoi veux-tu ta tisane? ». Je peux imaginer que la réponse va être « eh bien, je le veux, c'est tout! Je ne peux pas boire que de l'eau. J'ai besoin d'autre chose. » Le jeûne de Daniel nous enseigne à nous sacrifier à nous-mêmes et à la place à mettre notre esprit en contrôle de notre chair. Alors que vous planifiez vos repas et que vous mangez votre nourriture, gardez en tête la définition d'un jeûne qui est de se priver de nourriture pour un objectif spirituel.

III. Conseils pratiques :

- Cherchez la face de Dieu pour savoir ce qu'il veut accomplir dans votre vie durant ce temps de jeûne. Soumettez-vous à LUI dans tous les aspects de votre vie. Votre Père céleste vous aime et Il désire vous inviter dans Sa présence. Demandez au Saint-Esprit comment et combien de temps jeûner. Écrivez votre engagement, la forme de jeûne, sa durée. Parlez-en à un ami ou conjoint pour être redevable. Allez jusqu'au bout. Encouragez-vous mutuellement.
- Profitez de ce temps de jeûne pour prier et lire la Bible. Coupez ou diminuez les distractions (Télé, Internet...).
- Tenez un journal quotidien avec les versets qui vous parlent, les paroles que Dieu met sur votre cœur.
- Participez aux réunions de prière à l'église, ensemble c'est plus facile.
- Buvez beaucoup d'eau. Si vous suivez un traitement médical, parlez-en à votre médecin avant de jeûner. N'oubliez pas de vous laver régulièrement les dents, car jeûner donne une mauvaise haleine.
- Lisez un bon livre sur le jeûne et la prière, par exemple :
La puissance cachée du jeûne et de la prière, de Mahesh Chavda.
Le jeûne, de Jentezen Franklin
- Planifiez les achats de jus, légumes à l'avance pour ne pas en manquer.
- Déterminez vos sujets de prière principaux.

Quelles sont les 5 choses que vous voudriez accomplir dans les 12 prochains mois? (Vie personnelle, ministère, professionnel, familial)

Quelles sont les 3 (ou plus) nouvelles habitudes que vous voulez former?

Quelles peurs que vous avez et que vous désirez l'aide de Dieu pour les surmonter?

Y a-t-il un manque de pardon dans votre cœur? Si oui comment allez-vous agir?

Y a-t-il des aspects de votre vie qui doivent être redressés ou remis à l'ordre?

IV. Liste de nourriture pour le jeûne de Daniel

1. Aliments à inclure et permis dans votre diète durant le JEÛNE DE DANIEL

a. TOUS LES FRUITS – que ce soit des fruits frais, congelés, séchés, en jus ou en conserve. Les fruits incluent : pommes, abricots, bananes, baies, bleuets, cantaloup, cerises, canneberges, dattes, figues, pamplemousses, melons d'eau, kiwis, fraises, citrons, limes, mangues, nectarines, oranges, papayes, pêches, poires, ananas, prunes, raisins, framboises, etc....

b. TOUS LES LÉGUMES – qu'ils soient frais, congelés, séchés, en jus ou en conserve. Les légumes incluent : artichauts, asperges, avocats, betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, choux, carottes, choux-fleurs, céleri, maïs, piments, concombres, ail, gingembre, laitue, champignons, olives, oignons, poivrons, pommes de terre, patates douces, radis, épinards, tomates, zucchini, haricots (rouges ou blancs), lentilles, etc.

c. TOUS GRAINS ENTIERS – ceci inclut : orge, riz brun, farine d'avoine, avoine, millet, maïs soufflé, blé entier, pâtes de blé entier, tortilla de blé entier.

d. TOUTES NOIX OU SEMENCES – ceci inclut : noix, amandes, cajous, noix de coco, pacanes, arachides, graines de pavot, graines de sésame, graine de tournesol, pistaches, etc.

e. TOUTES LES HUILES DE QUALITÉ — ceci inclut : huile de canola, de noix de coco, olive, arachide ou sésame.

- f. EAU – eau distillée, eau filtrée, eau de source, ou toute autre eau pure.
- g. NOURRITURE DE SOYA – ceci inclut toutes sortes de tofu ou autres produits de soya
- h. CONDIMENTS – Herbe, moutarde, sel, épices, assaisonnements, vanille, etc.

2. Aliments à exclure et non permis dans votre diète durant le JEÛNE DE DANIEL

- a. Exclure TOUTES VIANDES ET PRODUITS ANIMAUX tels que le bœuf, l'agneau, le porc, la volaille et le poisson.
- b. Exclure TOUT PRODUIT LAITIER, tel que le lait, le fromage, la crème, le beurre et les œufs.
- c. Exclure TOUT ÉDULCORANT tel que le sucre, le miel, sirop et mélasse
- d. Exclure TOUT PAIN AU LEVAIN tel que toutes les sortes de pains, bretzels, pain pita ou tout autre produit de boulangerie.
- e. Exclure TOUTES SORTES DE PRODUITS RAFFINÉS OU TRAITÉS qui contiennent des ingrédients tels que saveurs artificielles, additifs chimiques, riz blanc, farine blanche ou agents de conservation artificiels.
- f. Exclure TOUTE NOURRITURE FRITE telle que croustilles ou frites.
- g. Exclure TOUT GRAS SOLIDE, tel que la margarine, le gras et toute nourriture à haute teneur en gras.
- h. Exclure TOUT BREUVEAGE (sauf l'eau) tel que le café, le thé, les tisanes, les liqueurs, boisson énergisante et alcool.

Et si tu as des problèmes de santé?

Le jeûne ne devrait jamais faire du mal à ton corps. Si tu es concerné, assure-toi de consulter un professionnel de la santé avant de commencer le jeûne de Daniel ou avant de faire un changement majeur au niveau de ta diète. Le jeûne de Daniel est une façon de manger très santé! Les professionnels de la santé vont appuyer ce régime, mais ils pourraient suggérer quelques modifications si tu as des situations de santé qui ont besoin d'une attention particulière. Par exemple, les femmes enceintes ou qui allaitent pourraient avoir

l'instruction d'ajouter du poisson, du poulet et du fromage au jeûne de Daniel, mais sinon, garder le reste tel quel. Une personne diabétique pourrait avoir à ajouter plus de glucides à son régime ou à inclure du poulet ou du poisson. Ceux qui sont particulièrement actifs, soit par des sports, de l'entraînement ou leur emploi, devront peut-être ajuster leur régime. Je vous encourage de vérifier avec votre médecin... et en passant être dépendant du chocolat, de la caféine ou des boissons gazeuses ne compte pas comme un besoin spécial!

V. Comment maintenir un équilibre nutritionnel et demeurer en santé du début à la fin lors d'un jeûne total prolongé

Par Dr Bill Bright

Je sais que la seule pensée d'avoir à priver le corps de nourriture pendant une longue période de temps peut être préoccupante pour certains. Toutefois, il existe des moyens de s'assurer que le corps ait toutes les substances nutritives dont il a besoin pour rester en santé et faire en sorte que le jeûne se déroule de façon sécuritaire jusqu'à la fin.

Pour un jeûne prolongé, je recommande de boire à la fois de l'eau et des jus de fruits et de légumes. Les sucres naturels retrouvés dans les jus constituent un bon apport énergétique, ce qui aide grandement à poursuivre le jeûne jusqu'au bout. Le fait que le jus ait une certaine saveur ajoute aussi à la motivation. Si possible, essayez de boire des jus fraîchement extraits. Les jus achetés à l'épicerie sont aussi acceptables, pourvu qu'ils soient des jus à 100 %, sans sucre ajouté ou autres additifs.

Si vous désirez entreprendre un jeûne au jus, il est bon de savoir que certains jus sont à éviter, alors que d'autres sont particulièrement bénéfiques. La plupart des nutritionnistes proscrivent le jus d'orange et le jus de tomate compte tenu de leur forte teneur en acide (ces jus sont mieux tolérés s'ils sont dilués moitié-moitié avec de l'eau). Les jus les plus recommandés sont les jus de carotte, de raisin, de céleri, de

pomme, de chou et de betterave fraîchement extraits. Les « breuvages verts » (à base de légumes à feuilles vertes) sont aussi recommandés, puisqu'ils constituent un excellent moyen d'éliminer les toxines.

Puisque les jus de fruits sont reconnus pour leurs propriétés « nettoyantes », il est recommandé de les prendre le matin. Quant aux jus de légumes, leurs propriétés restauratrices et régénératrices sont plus appréciées en après-midi.

Je consacre habituellement une partie de mon jeûne de 40 jours à une formule spéciale à base de liquides. Cette formule a prouvé son efficacité à maintes reprises au fil des ans. Vous trouverez dans ce document quelques recettes accompagnées de mes commentaires, ainsi qu'un horaire suggéré.

- 4 litres d'eau
- 1 ½ tasse de jus de citron
- ¾ tasse de sirop d'érable pur
- ¼ c. à thé de poivre de cayenne

Le jus de citron ajoute de la saveur et de la vitamine C, le sirop d'érable est bénéfique pour son apport énergétique et le poivre de cayenne – une herbe – ouvre les petits vaisseaux sanguins, ce qui, je crois, favorise l'élimination des toxines. (Attention : bien que cette formule ne m'ait jamais causé d'effet secondaire, le poivre de cayenne peut causer de graves réactions aux personnes qui souffrent d'une allergie particulière à cette herbe.)

Mon jus préféré est un mélange jus de raisin blanc et de jus de pêche pur à 100 %. Ce jus est vendu sous la marque Welch dans le rayon des jus surgelés.

La plupart des bonnes nutritionnistes recommandent :

- Melon d'eau – passé au mélangeur sans eau ajoutée
- Jus de pomme frais
- « Breuvage vert » — mélanger céleri, laitue romaine et carottes en proportions égales (les jus de légumes de ce genre sont importants, car ils fournissent les électrolytes nécessaires à la bonne fonction du cœur!)

Quelques nutritionnistes recommandent également de boire des bouillons chauds, en particulier pour ceux qui vivent dans des endroits où il fait plus froid. Vous aimerez peut-être ces quelques idées :

- Faire bouillir des patates, des carottes et du céleri dans de l'eau, sans ajouter de sel. Après une demi-heure, égoutter les légumes et boire l'eau de cuisson.
- Faire bouillir légèrement trois carottes, deux branches de céleri, un navet, deux betteraves, un demi-chou, le quart d'un bouquet de persil, le quart d'un oignon et une demi-gousse d'ail. Égoutter et boire le bouillon de deux à trois fois par jour.

L'horaire suivant pourra certainement vous être utile en période de jeûne. Je vous recommande de l'imprimer et de le garder à portée de main pendant toute la durée de votre jeûne.

- 5 h – 8 h

Jus de fruits, de préférence fraîchement extraits ou broyés, dilués de moitié avec de l'eau distillée si le fruit est acide.

Orange, pomme, poire, pamplemousse, papaye, raisin, pêche ou autres fruits sont de bonnes idées.

- 10 h 30 – 12 h

« Breuvage vert » à base de laitue, céleri et carottes en parts égales.

- 14 h 30 – 16 h

Tisane avec un soupçon de miel. Évitez le thé et les infusions qui contiennent des stimulants.

- 18 h – 20 h 30

Bouillon de patates, céleri et carottes (sans sel ajouté).

Je vous suggère de ne pas boire de lait, puisque c'est un aliment en soi et donc une violation du principe du jeûne. Tout ce qui contient des protéines ou du gras est à éviter, par exemple le lait ou les breuvages à base de soya. Ces aliments remettront en marche le système digestif et vous éprouverez à nouveau la sensation de la faim. Pour des raisons de santé, évitez également les breuvages à base de caféine, tels le café, le thé et le cola. La caféine étant un stimulant, son effet sur le système nerveux s'en trouve multiplié en l'absence de nourriture. Cela va à l'encontre des principes du jeûne, tant sur le plan physique que spirituel.

Un autre principe-clé pour maintenir une santé maximale au cours du jeûne est de limiter votre niveau d'activité physique. Exercez-vous seulement de façon modérée et reposez-vous aussi souvent que votre horaire vous le permet (en particulier pour un jeûne prolongé). De petites siestes peuvent aussi s'avérer très bénéfiques. Les personnes en bonne santé et qui font un jeûne au jus peuvent marcher entre un à deux kilomètres par jour à un rythme modéré sans danger. Par contre, ceux qui font un jeûne à l'eau devraient s'abstenir de toute forme d'exercice, à moins d'être sous la supervision directe d'un spécialiste en la matière.

LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

Par Dr Bill Bright

Bien que le jeûne soit en général porteur de riches bénédictions, il n'en demeure pas moins que ce n'est pas toujours une expérience facile à vivre. Dans un tel moment de discipline, de sacrifice et de réflexion, il ne faut pas être surpris de ressentir certains inconforts sur les plans intellectuel et physique.

Au début du jeûne, vous pourrez fort probablement constater un conflit intérieur provenant du fait que vous vous privez du plaisir de manger toute cette délicieuse nourriture. Quelle que soit la sorte de jeûne, l'impatience et l'irritabilité sont des symptômes auxquels il faut s'attendre. Lors d'un jeûne de trois jours, ce combat peut s'intensifier vers la fin de la deuxième journée. Il semble que ce soit un des moments préférés de la chair pour faire valoir ses droits. Elle nous envoie alors un message bien clair : « Voilà ! C'est tout ce que je pouvais donner. J'ai fait plus que ma part ! »

Réaction physique

La faim : En général, la faim est ressentie plus intensément au cours des trois premiers jours de jeûne. C'est le moment où le corps s'ajuste afin de prendre son énergie non plus à même le système digestif (où la nourriture peut rester jusqu'à trois jours), mais à partir des réserves de graisse.

Solution proposée

Psyllium : aide à éliminer les tiraillements d'estomac et à nettoyer le système. Plusieurs capsules peuvent être prises au cours de la journée avec beaucoup d'eau.

Des comprimés de silymarin peuvent aussi apporter un certain soulagement, puisqu'ils sont reconnus pour faciliter le lavement du foie.

Réaction physique

Froid, mauvaise haleine, odeurs corporelles accrues, changements au niveau du cycle d'élimination (constipation ou diarrhée), maux de tête légers, perturbation (ou changement de cycle) au niveau du sommeil et des rêves, maux et douleurs diverses peuvent être au rendez-vous. Une blancheur au niveau de la langue peut aussi être observée au début du jeûne. Cela fait partie du processus du corps pour éliminer les toxines. Attendez-vous aussi à aller aux toilettes plus fréquemment (vous boirez beaucoup d'eau!).

Solution proposée

Après les deux premières semaines d'un jeûne prolongé, il arrive que plusieurs de ces symptômes persistent. Des douleurs constantes à des endroits particuliers signifient en général que le corps est en train de procéder à l'élimination de tissus graisseux à cet endroit précis, ce qui n'est pas dangereux. Toutefois, il est important d'investiguer sans tarder si des douleurs plus intenses et persistantes se présentent. **IL EST IMPORTANT D'ARRÊTER VOTRE JEÛNE SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS SÉVÈRES OU SI VOUS CONSTATEZ DE L'ENFLURE OU DES GONFLEMENTS.**

Réaction physique

Les maux de tête et d'estomac peuvent parfois être dus au sevrage de sel, de sucre ou de caféine.

Solution proposée

Éliminez ces éléments de votre diète avant de commencer à jeûner; c'est la meilleure façon d'éviter ce désagrément.

Réaction physique

Des douleurs dans le bas du dos peuvent être un signe de déshydratation.

Solution proposée

Buvez plus de liquides.

Réaction physique

Des étourdissements peuvent être causés par de brusques changements de position, comme par exemple se lever trop rapidement.

Solution proposée

Arrêtez-vous quelques secondes pour retrouver votre équilibre. Ayez soin de calculer vos mouvements. (Attention : les étourdissements peuvent être symptomatiques de problèmes plus sérieux qui requièrent une attention médicale.)

Réaction physique

Inconforts mineurs dus au jeûne.

Solution proposée

Prenez une cuillerée à thé de graines de psyllium en poudre matin et soir. Mélangé avec de l'eau tiède, le psyllium donnera une texture semblable à celle du Jell-O. La poudre de psyllium accélèrera l'élimination des toxines du colon et préviendra les maux de tête et les étourdissements chez la plupart des gens en santé. Des comprimés de luzerne peuvent aussi aider à contrôler la mauvaise haleine et à nettoyer votre organisme. Deux comprimés à la fois peuvent être pris plusieurs fois par jour.

Par le passé, dans mon zèle et mon désir d'être fidèle à mon engagement de 40 jours, j'ai arrêté de prendre mes vitamines et minéraux habituels durant ma période de jeûne. Toutefois, dans les jeûnes que j'ai faits par la suite, j'ai ressenti dans mon esprit qu'il valait

mieux continuer de prendre mes vitamines et autres éléments naturels, incluant le psyllium. Je considère que c'est une façon de garder mon « temple » en bonne condition tout en me privant du plaisir de manger des aliments solides.

Au cours de votre jeûne, vous aurez vos luttes, vos inconforts, vos victoires et vos échecs spirituels. Le matin vous pourrez vous sentir en pleine possession de vos moyens, tandis que le soir vous pourrez vous battre contre votre chair, luttant avec le désir de vous ruer au réfrigérateur et de compter le nombre de jours qu'il reste à votre engagement. Cela est particulièrement vrai pour ceux qui en sont à leurs débuts en matière de jeûne. Pour contrer ce genre de tentation, passez davantage de temps dans la présence de Dieu. Sortez et faites une marche d'un ou deux kilomètres (au pas modéré); l'air frais vous fera du bien. Et surtout, n'oubliez pas de boire souvent durant vos heures d'éveil.

COMMENT TERMINER VOTRE JEÛNE DE FAÇON SÉCURITAIRE

Par Dr Bill Bright

Tous les experts s'entendent pour dire que « briser le jeûne » est l'étape la plus critique de tout le processus. Alors que le corps est au mode repos, l'estomac rapetisse et les intestins deviennent paresseux. Il est très important que la nourriture solide soit réintroduite très doucement afin d'éviter une insuffisance rénale ou des troubles digestifs. En fait, après un jeûne de 40 jours, une bonne transition de trois jours est nécessaire avant de retourner à la viande, aux gras et aux aliments réguliers.

De plus, en mettant fin à votre jeûne de façon graduelle, les bénéfices physiques et spirituels que vous en aurez retirés dureront plusieurs jours. À l'inverse, si vous vous précipitez sur la nourriture solide, vous aurez de bonnes chances de perdre votre paix et de rencontrer des problèmes physiques tels la diarrhée, la maladie, les évanouissements et même la mort, dans certains cas, à cause du trop grand choc!

Dr Pul Bragg et sa fille Patricia ont offert des services de consultation sur le jeûne pendant plusieurs années. Leur livre *The Miracle of Fasting* (Le miracle du jeûne) contient un plan de retour à l'alimentation pour faire suite à un jeûne de sept jours. Ce plan peut être adapté et étiré sur une plus longue période de temps suite à un jeûne de 40 jours.

Briser un jeûne de sept jours

17 h, fin du 7^e jour de jeûne

- Épluchez quatre ou cinq tomates moyennes, coupez-les et amenez-les à ébullition dans un chaudron. Retirez-les du feu. Lorsqu'elles sont refroidies, mangez autant que vous désirez.

Matin du 8^e jour

- Mélange de carottes et de chou râpés, arrosé du jus d'une demi-orange.
- Bol de légumes verts et de tomates pelées, le tout cuit à la vapeur (épinards, bettes ou feuilles de moutarde). Porter à ébullition, puis retirer du feu.
- Vous pouvez manger deux rôties de pain de blé entier à 100 % le plus cuites possible. Une fois refroidies, vos rôties devraient être cuites au point de s'égrainer si vous les écrasiez dans votre main (style « toast Melba »). Comme mentionné précédemment, cette première nourriture devrait être prise le matin.
- Au cours de la journée, buvez autant d'eau distillée que vous le désirez.
- Pour le souper, faites-vous une salade de carottes râpées et de morceaux de chou et de céleri avec du jus d'orange comme vinaigrette. Faites suivre à cela deux légumes cuits, le premier étant soit des épinards, des bettes ou des feuilles de moutarde, et l'autre étant soit des haricots verts, des carottes, du céleri cuit à la vapeur, du gombo ou de la courge. Vous pouvez également prendre deux tranches de pain à grains entiers cuites à la « toast Melba ». Assurez-vous que ces repas ne contiennent aucune huile.

Matin du 9^e jour

- Assiette de fruits frais au choix (bananes, ananas, oranges, tranches de pamplemousse ou de pommes, etc.). Vous pouvez saupoudrer les fruits de deux cuillérées à table de germe de blé et sucrer le tout avec du miel, mais pas plus d'une cuillérée à table.
- Le midi, préparez-vous une salade de carottes râpées, chou râpé et céleri. Prenez aussi un légume cuit et une tranche de pain sec (style « toast Melba »).
- Pour souper : salade de laitue, cresson, persil et tomates accompagnée de deux légumes cuits.

La plupart des experts s'accordent sur le fait que la meilleure façon de briser un jeûne est en mangeant des légumes qu'ils soient cuits à la vapeur ou crus. À cette étape-ci, votre estomac est plus petit, alors allez-y doucement. Arrêtez avant de vous sentir rassasié. Évitez tous les aliments riches en amidon tels les pâtes, les patates, le riz et le pain (à l'exception des tranches de pain sec) pendant au moins une semaine. Évitez également la viande, les produits laitiers, les gras et les huiles pendant une semaine ou plus. Au moment de les réintroduire à votre alimentation, allez-y tranquillement, de petites quantités à la fois.

Les jeûnes prolongés ne sont pas les seuls qui doivent être terminés avec précaution. Même un jeûne de trois jours requiert d'être brisé adéquatement. Une petite soupe pour commencer – quelque chose de léger et nourrissant tel un bouillon de légumes à base d'oignon, céleri, patates et carottes – et des fruits frais tels le melon d'eau et le cantaloup.

Pour ce qui est de la reprise des activités physiques, le même principe s'applique : recommencez tout en douceur et donnez à votre corps le temps de revenir à son régime habituel.