

... LA MONODIÈTE.

De nos jours, rares sont les personnes prêtes à faire un jeûne, soit par le contexte (rythme de vie, stress, désinformation...) ou par manque de motivation. De plus, le jeûne doit être pratiqué dans un environnement approprié et accompagné d'un expert.

Une alternative au jeûne est la monodiète, qui consiste à ne consommer qu'un seul aliment durant un repas ou une demi journée ou une journée entière ou plus si besoin est, tout en respectant un maximum de trois jours afin d'éviter l'apparition des crises curatives importantes et désagréables. Une crise curative est une réaction de notre organisme face à l'élimination de toxines et peut se manifester par des céphalées, migraines, vertige, nausées, boutons, etc., en fonction de la quantité de toxines accumulées, de l'état des émonctoires et de la vitalité de chaque personne.

Ainsi donc, le repas du soir peut être remplacé par des pommes ou un autre fruit de saison. Ou il est possible de faire une monodiète d'une journée, par exemple, pendant la période du raisin. En hiver, on préférera les monodiètes de bouillon ou de soupe de légumes (sans matière grasse) ou de céréales comme le riz ou le sarrasin. La quantité d'aliment ingéré devra être correcte pour éviter les frustrations, mais sans excès. Durant la pratique d'une monodiète on évitera la consommation de sucre, d'alcool, de café et d'autres boissons excitantes, ainsi que du tabac. De plus, la logique voudrait que les aliments consommés soient d'origine biologique, afin d'éviter l'engrassement de l'organisme par des pesticides, fongicides et autres additifs chimiques.

La pratique de la monodiète apporte de nombreux bénéfices à notre santé, principalement la mise au repos du système digestif avec une réduction du gâchis d'énergie vitale, laquelle pourra être utilisée pour protéger ou améliorer l'état d'un autre de nos systèmes organiques. Il y a aussi économie d'énergie au niveau des systèmes nerveux et glandulaire, un assainissement de la totalité du tube digestif, un soulagement des fonctions hépatiques et rénales, une régularisation du transit intestinal et une régénération des tissus et des fonctions perturbées, dans le cas d'une monodiète prolongée.

L'objectif final de la monodiète consiste en purifier le sang et lui permettre de circuler librement, afin de nourrir nos cellules et de les libérer des différents déchets métaboliques.

Votre corps saura vous indiquer le moment, le rythme et l'aliment à choisir pour effectuer une monodiète. Il suffit de l'écouter, tout simplement!

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com