



JEÛNER SANS MIGRAINE NI NAUSÉE

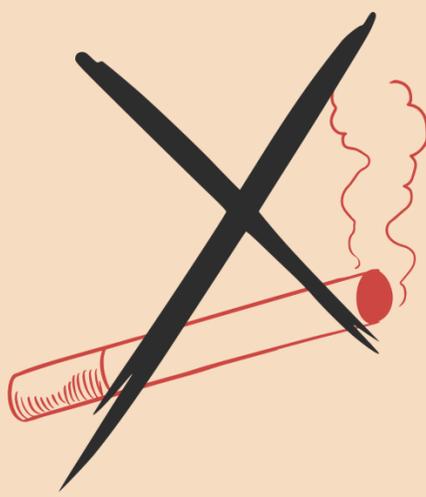
7 CONSEILS POUR BIEN
JEÛNER





POUR ÉVITER OU LIMITER MIGRAINE ET NAUSÉE, CES 3 PREMIÈRES MESURES SONT INCONTOURNABLES :

1. Arrêter le café
2. Arrêter la cigarette
3. S'hydrater





1

ARRÊTER LE CAFÉ

Possibilité n° 1 : Progressif

- Commencez une semaine avant en diminuant les doses.
- Ajouter progressivement à votre café un “faux café” à base de céréales. (*Dinkel Kaffee bio* de DM ou *Bambu* chez Naturalia).
- Augmentez la dose de l'ersatz et diminuez celle du café jusqu'à arriver à zéro café.





1

ARRÊTER LE CAFÉ

Possibilité n° 2 : D'un coup

➤ Arrêtez le café et prenez à la place des tisanes de romarin : soutien du foie, tonus et énergie.

Recette de la tisane de romarin :

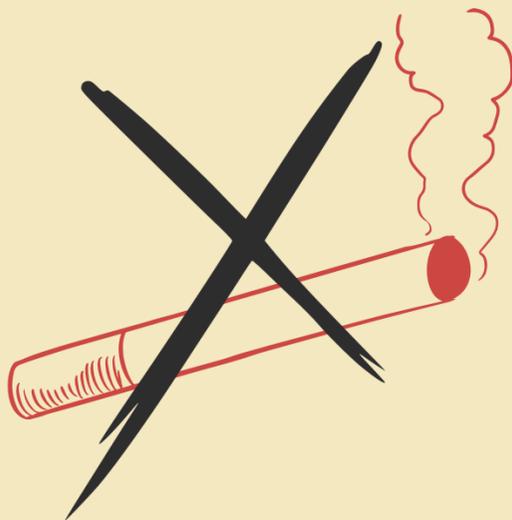
- 1 càc bombée de romarin acheté en herboristerie
 - Faire bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau (20 cl)
 - Laisser infuser 5 à 10 min.
 - Jeter la plante et boire !
- Ne pas laisser infuser plus longtemps que le temps indiqué.
- Ne pas conserver plus d'une journée.



2

ARRÊTER OU DIMINUER AU MAXIMUM LA CIGARETTE

- Au moins la veille.
- Idéalement 3 jours avant.





3

BOIRE

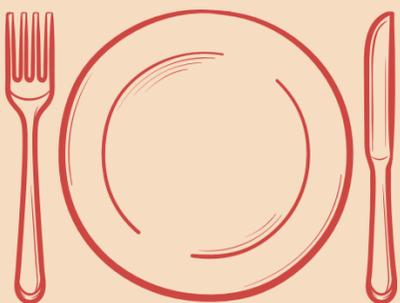
- Bien s'hydrater en continu la veille avec de l'EAU pure.
- Il est plus efficace de boire un peu tout au long de la journée que beaucoup d'un coup.





POUR ALLER PLUS LOIN

4. Améliorer son assiette
5. Vider ses intestins
6. Le dernier repas
7. Respirer





4

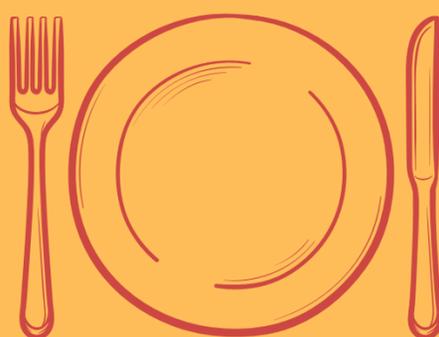
AMÉLIORER SON ASSIETTE

**Supprimez la veille
(idéalement 3 jours avant) :**

➤ les sucres rapides :

viennoiseries, sucreries, soda,
mais aussi farine blanche, riz
blanc, purée en poudre...

➤ Remplacez par des produits 1/2
complets.





4

AMÉLIORER SON ASSIETTE

**Supprimez la veille
(idéalement 3 jours avant) :**

- la viande rouge, les produits laitiers, les produits industriels.
- Privilégiez les fruits, légumes, légumineuses, céréales ½ complètes, poisson, viande blanche, œufs, oléagineux, aromates, huile d'olives 1ère pression à froid.





5

VIDER SON INTESTIN

- Car en l'absence d'apport hydrique le corps va puiser l'eau contenue dans le colon et assécher les selles.
- Sans repas à gérer, le foie va en profiter pour détoxifier. Allégeons-lui le travail en éliminant les toxines qui pourraient être réabsorbées.





5

VIDER SON INTESTIN

Quelques jours avant, commencez au choix une cure de :

- Téguments de psyllium blond (regarder les contre-indications et y aller progressivement).
- Graines de chia.
- Eau de pruneaux trempés + pruneaux le matin à jeûn.
- Et pour les plus téméraires, une tisane de Séné ou une poire à lavement d'eau tiède.





6

LE DERNIER REPAS

➤ Quelle que soit la composition de votre assiette : **MÂCHEZ !**

La digestion commence dans la bouche et vous « mâchez le travail » de tout votre tube digestif.

➤ Rien ne sert de se gaver, au contraire.

Une digestion laborieuse fatiguera encore plus votre organisme et le surchargera, risquant précisément de favoriser les maux de tête le lendemain.

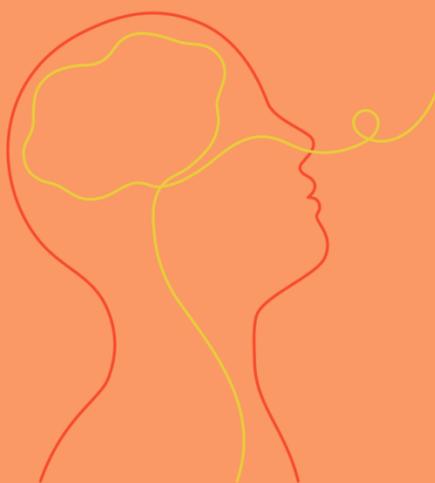




7

LE JOUR DU JEÛNE

- Respirez !
- Marchez dehors pour vous oxygéner.
- Pratiquez des respirations abdominales.





SOPHIE
KLINGER
naturopathe



www.naturopathe-strasbourg.fr
contact@naturopathe-strasbourg.fr

Retrouvez votre vitalité et votre santé par des moyens simples, efficaces, naturels, tels que l'alimentation, la respiration, le mouvement adapté, la régulation du sommeil et du stress...

Nous construisons **ENSEMBLE** votre programme, en accord avec votre mode de vie et vos spécificités.

