

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE

<b>Le jeûne absolu</b>	Exclut tout aliment et boisson ; cette pratique assez rare est pratiquée uniquement par des personnes expérimentées et de préférence sous surveillance médicale.
<b>Le jeûne hydrique</b>	N'admet aucune alimentation solide, de l'eau est consommée à volonté. Les variantes au jeûne hydrique sont celles qui autorisent des boissons telles que les tisanes et les bouillons de légumes.
<b>Le jeûne intermittent</b>	Modifie le rythme des repas en allongeant la période journalière de jeûne. Il s'agit par exemple de jeûner toutes les 24 heures pendant une durée de 16 heures (21 h à 13 h) et de conserver 2 ou 3 repas sur la période restante de 8 heures (déjeuner 13 h - goûter optionnel 16 h - dîner 20 h). Pour la réussite de ce jeûne, l'horaire des repas doit être scrupuleusement respecté.
<b>La cure Buchinger</b>	Consiste à apporter des quantités restreintes en calories sous forme de bouillon de légumes, jus de fruits et de légumes. Les aliments solides sont exclus, mais un apport mesuré de vitamines et de minéraux est préservé. Cette méthode est recommandée pour tous les débutants.
<b>La cure Breuss</b>	Réalisée sur un jour hebdomadaire ou plusieurs jours d'affilée, elle consiste à boire tout au long de la journée de petites quantités de jus de légumes ou de plantes fraîches (betterave, carotte, pommes de terre crues, raifort, céleri, sureau) dilués à 50 % dans de l'eau. On peut alterner les jus avec des tisanes dépuratives.
<b>Les monodiètes</b>	Propose de consommer un seul aliment pendant un ou plusieurs jours. Le raisin est souvent consommé sur 3 à 5 jours en début d'automne.
<b>La cure Mayr</b>	Propose de consommer du pain sec et du lait pour corriger certains troubles intestinaux.
<b>La cure de petit-lait</b>	Propose de boire 1 à 1,5 litre de petit-lait par jour. Riche en sels minéraux, le petit-lait apporte des protéines et exerce une influence positive sur l'équilibre acido-basique de l'organisme. On peut alterner avec des jus de fruits dilués et des bouillons de légumes.
<b>La cure de citron</b>	Consiste à boire des jus de citron dans de l'eau fraîche ou chaude tout au long de la journée. Cette cure bénéfique pour le foie est en général proposée sur 1 à 3 jours.
<b>La cure alcalinisante</b>	Alternative adaptée aux personnes actives qui ne peuvent renoncer à une nourriture solide, elle consiste à supprimer les aliments qui acidifient l'organisme comme la viande, les céréales et les produits laitiers et à privilégier les fruits, les légumes et les huiles végétales crues.