

## Une purge en début de jeûne ?

Vous avez sans doute entendu parler de la purge en début de jeûne. Voilà quelques réponses aux questions qui se posent souvent.

### Est-ce obligatoire ?

Non, si vous avez très bien fait votre descente alimentaire, il n'est pas indispensable de faire une purge. Par contre, si vous avez mangé de la viande, des légumineuses ou du gluten moins de 3 jours avant le début de votre jeûne (mercredi, jeudi ou vendredi), la purge est recommandée notamment pour éviter la putréfaction dans le colon.

### Est-ce que je peux la faire chez moi ?

Oui, c'est possible mais si c'est votre première purge, c'est plus rassurant de la faire chez nous en arrivant samedi ou dimanche après la rando.

### Avec quoi fait-on la purge ?

Nous utilisons du sel d'Epsom autrement dit du Sulfate de Magnésium.

### Comment cela se passe ?

On prend environ 30 grammes de sel (j'adapte selon votre fonctionnement intestinal) dilué dans un verre d'eau tiède. On boit ensuite beaucoup d'eau pour favoriser l'évacuation. Le sel provoque une diarrhée. Cela peut prendre 3 – 6 heures mais parfois plus. C'est bien de calculer son coup pour ne pas devoir faire la file aux toilettes dans le train ;-)

### Quels sont les avantages à faire une purge ?

Cela peut diminuer les effets de ballonnements ou d'inconfort et provoque une « douche intérieure » qui va emporter les petits calculs biliaires pour les éliminer. In fine, comme les intestins sont « vides », la sensation de faim s'estompe plus vite.

### Et si je ne fais pas de purge ?

Je recommande alors de faire un ou plusieurs lavements en cours de jeûne (pochette à disposition ou 10 € si vous voulez une neuve) pour « libérer » le colon.



Jeûne et Vagabondages