

## Reprise prématurée :

---

***Avant de proposer une reprise prématurée : envisager de passer en cure de jus (optionnelle, supplément de 15 euros / jour)***

### Quand :

- Epuisement ou état émotionnel persistants malgré la mise en place du niveau 3.
- Limite de perte de poids atteinte, pour une personne ayant peu de réserves : maximum 5%

### Comment :

- Dès le 3e jour: toujours préparer 1 dose de pruneaux-graines de lin, en cas de reprise prématurée.
- Décision prise **par l'équipe** après concertation et validée par le responsable de centre
- Expliquer notre décision à la personne concernée : une reprise prématurée est souvent vécue comme un échec.  
Or rester en état de stress bloque l'élimination, et irait ainsi à l'encontre du résultat recherché. La personne a bien jeûné jusqu'à présent, elle va continuer en alimentation hypotoxique, tout aussi efficace dans son cas, et ainsi profiter tranquillement de la suite de son séjour.  
La victoire pour elle n'est pas de continuer à jeuner, mais d'accepter la reprise.

### La reprise :

- Pruneaux + graines de lin
- Repas : 2 à 3 heures après
  - ✓ Légumes cuits : en morceaux, environ 1 bol, à réchauffer dans du bouillon ou éventuellement en potage.
  - ✓ Herbes aromatiques pour agréments (thym....)
  - ✓ Huiles
- Si la reprise est très précoce : diversifier avec légumes crus.
- Petit-déjeuner : fruits (pomme, banane), prit avant ou après l'éveil matinal
- Déjeuner : légumes crus et/ou cuits, en retour de rando
- Le soir : potage Buchinger avec le groupe
- Sel à disposition (éventuellement gomasio)

**Veiller à ce que la personne prenne ses repas à l'écart du groupe.**