

Paliers menant au prânisme qui sont à utiliser sur une période de temps limitée.

Le 10ème palier de la transition alimentaire : La vitalisation

La vitalisation consiste en une cure de fruits à la croque ou en smoothie combinée à une cure de jus de légumes. L'un des intérêts de la vitalisation est de minimiser le travail digestif et d'apporter ainsi beaucoup d'énergie. Elle se pratique sur une période de quelques jours lors de la descente et la remontée alimentaire au moment d'un jeûne ou d'une purge.

Consommer exclusivement :

- des fruits (sucrés ou acides) à la croque ou en smoothie à volonté mais aucun fruit gras ou oléagineux ni aucune huile.
- des jus de légumes à volonté mais aucune CRUsine ni crudité.

Le 11ème palier de la transition alimentaire : La monodiète

La monodiète est une forme de vitalisation et elle peut, à ce titre, être utilisée pour les mêmes bénéfices. Elle peut aussi s'utiliser sous forme de diète comme alternative au jeûne en cas de crise d'élimination.

On choisit un seul type de fruit, de préférence le favori du moment, et on le consomme à volonté, à la croque ou en smoothie.
Aucun autre aliment (solide ou liquide) n'est consommé.

Le 12ème palier de la transition alimentaire : Le jeûne Büchinger

On consomme quotidiennement, pendant plusieurs jours ou semaines, un ou deux verres de jus de légumes/fruits dilués à 50% dans de l'eau avec, éventuellement, un bol de bouillon de légumes et des tisanes. Maximum 250 Kcal par jour maximum.

Le 13ème palier de la transition alimentaire : Le jeûne hydrique

On ne consomme que de l'eau, avec éventuellement des tisanes ou des hydrolats.

Le 14ème palier de la transition alimentaire : Le jeûne sec

Aucun aliment, aucun liquide ni même de l'eau.