'ai eu l'extraordinaire opportunité de faire la connaissance de Michel Deladoey et de participer à une retraite de jeûne sec au Monténégro. Le décor, d'une beauté à couper le souffle, a servi de toile de fond à une aventure réellement unique. Cette retraite a marqué un tournant dans ma vie, car elle a précédé un événement que j'espérais depuis longtemps : la naissance de mon premier enfant. À l'âge de 47 ans, grâce au jeûne sec, j'ai pu expérimenter les bienfaits d'un nettoyage profond et d'une régénération cellulaire, conduisant à cette merveilleuse nouvelle.

Je ne suis certes pas experte en la matière, mais il est évident que le jeûne sec a le pouvoir de purifier l'organisme et de revitaliser chaque cellule. Notre parcours a été soigneusement guidé pour maximiser les bienfaits de cette pratique.

En dépit des défis, tels que la fatigue et la soif, nous avons intégré des balades en forêt et des affusions d'eau glacée au lever du jour à notre routine. Chaque moment était précieux.

Je suis fermement convaincue de l'importance d'être soutenu par des professionnels dans cette démarche. Les soins complémentaires tels que les massages, la méditation, le yoga, et l'écoute de musique jouent un rôle crucial dans la réconciliation du corps et de l'esprit, permettant ainsi de dissiper angoisses et pensées négatives.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à Michel pour m'avoir guidée à travers cette expérience exceptionnelle, qui m'a révélé le miracle de la vie : mon enfant. Ce jeûne m'a non seulement permis de retrouver énergie et sérénité, mais aussi d'équilibrer mon poids.

Dans l'attente de renouveler cette cure au moins deux fois par an, je souhaite continuer à rétablir l'équilibre métabolique et énergétique, notamment après l'allaitement.

Avec toute mon amitié,

Cristina Gabriela Chaligne, Docteur en médecine