

LES BIENFAITS DU JEUNE

Généralités

Physiologie du jeûne

Constatations physiologiques concernant le jeûne

Dangers du jeûne

Contre-indications « absolues » du jeûne

Contre-indications « relatives » du jeûne

Crises curatives

Préparation du jeûne

Sortie du jeûne et reprise alimentaire

Monodiète

Généralités :

Le jeûne est une méthode de désintoxication naturelle devenue traditionnelle, procurant une perte de poids, favorisant un dégrasement général, l'élimination des déchets venus de notre environnement polluant (alimentation, consommation de stimulants, pesticides, engrais, médicaments...), permettant ainsi un renouveau physiologique, psychologique et vital (énergie vitale).

Il est encore très souvent associé aux rituels religieux tant le nettoyage sur tous les plans (physique, psychique et spirituel) favorise une clarté d'Être permettant à l'individu de réincarner sa propre divinité !

Le jeûne a toujours fait partie intégrante des grandes médecines traditionnelles comme méthode préventive (hygiénique) ou curative (thérapeutique).

Hippocrate nous disait: « **quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie** ».

Jeûner est un processus opératoire naturel : l'animal malade jeûne spontanément, se met au repos et parfois même se purge ! L'enfant, non encore soumis à nos rituels de « surbouffe », jeûne dès qu'il est fiévreux ou mal portant... c'est la Nature qui parle ! La grande machinerie épuisante de la digestion s'arrête pour laisser la possibilité au corps de réparer ses fonctions ou organes défectueux !

Si l'on admet qu'une majorité de nos maladies sont dues directement ou indirectement aux produits toxiques provenant des fermentations et des putrescences gastro-intestinales causées par des excès alimentaires ou plus fréquemment encore par une alimentation irrationnelle non adaptée à notre tempérament (morphophysiologique) et à nos capacités digestives, alors le jeûne est la méthode souveraine de recouvrer la santé.

Physiologie du jeûne :

La physiologie du jeûne est aujourd'hui bien connue et confirme en tous points le bon sens populaire ou la sagesse des anciens. En mettant le corps au repos, le jeûne annule les efforts digestifs, mécaniques, sécrétoires et nerveux.

L'organisme économise ainsi une quantité insoupçonnable d'énergie et peut alors la consacrer à ses fonctions de purification, d'élimination, de filtrage et de réparation. Nous entrons dans les processus de guérison, intuitive et naturelle,

moyen d'épanouissement et d'harmonie.

Le jeûne est une véritable **autolyse** : faute d'apport de nutriments d'origine étrangère (alimentation) « l'intelligence du corps » par l'autolyse va détruire les tissus de mauvaise qualité pour en retirer les substances permettant aux organes de fonctionner normalement. Déchets et surcharges sont donc éliminés et retraités, en commençant par ceux disponibles physiologiquement (sucres) puis en puisant dans les réserves (graisses) et continuant par les kystes, lipomes, dépôts de cholestérol et autres surcharges pathologiques profondément emmagasinés. Nos émonctoires (foie, intestins, reins, poumons, peau), libérés de l'épuisement imposé par nos digestions interminables, se régènèrent et ainsi donc drainent, filtrent, nettoient, transforment et éliminent. En bref, l'organisme n'ayant plus à assimiler, peut se consacrer uniquement à ses fonctions d'élimination et de régénération.

On assiste à un fabuleux travail de recyclage, non seulement inversement proportionnel à la qualité vitale des tissus (les organes nobles - coeur, cerveau...- ne sont pratiquement pas autolysés même après 40 jours de jeûne), mais témoignant également d'une remontée dans le temps : les surcharges sont éliminées des plus récentes aux plus anciennes.

Constatations physiologiques concernant le jeûne :

À la lumière des connaissances empiriques vieilles comme le monde, des recherches, travaux et thèses de doctorat en médecine, nous pouvons affirmer que :

- Le jeûne, vécu dans de bonnes conditions climatiques et psychologiques, d'une durée établie en fonction de l'énergie vitale du sujet (3 à 20 jours !), n'affecte aucunement la santé. Bien au contraire!
- Le jeûne hydrique (avec consommation d'eau et de tisanes) que nous proposons dans nos cures, n'est pas éprouvant sur le plan biologique et émonctoriel comme le serait un jeûne sec.
- La formule sanguine ne montre pas de signe pathologique en fin de jeûne.
- L'hypothermie est constante chez les jeûneurs (baisse des dépenses et ralentissement thyroïdien).
- Les pertes de poids varient considérablement d'un sujet à un autre.
- L'analyse des sécrétions ou excréctions (selles, urines, sueur, crachats) témoigne de l'intense activité émonctorielle engagée.
- Les capacités intellectuelles sont aiguisées.
- L'immunité est renforcée.
- Une perte d'appétit est systématiquement éprouvée entre le 2^{ème} et le 3^{ème} jour de jeûne.
- Une amélioration des fonctions sensorielles est régulièrement rapportée : ouïe plus fine, odorat plus sensible, vision plus subtile...
- La quasi totalité des vitamines, minéraux et oligo-éléments est préservée.
- Le retour à la « vraie faim » correspond à un épuisement des réserves énergétiques du jeûneur et donc à la rupture du jeûne. Les grands épuisements et asthénies ne se rencontrent que chez le jeûneur forcé (privation, torture) ou

stressé (grève de la faim). Dans de bonnes conditions, le jeûneur conserve des activités douces et normales.

Dangers du jeûne :

Les véritables dangers du jeûne sont essentiellement liés à des expériences isolées, mal documentées et non accompagnées par des praticiens expérimentés, à une énergie vitale trop faible pour assurer une autolyse bienfaitrice, à de mauvaises conditions climatiques (trop froid ou trop chaud), psychologiques (grève de la faim, profils phobiques ou névrotiques alimentaires, conflits avec les proches...), ou à un fanatisme rencontré dans certains milieux «rétractés» dans lesquels l'individu confond les mécanismes d'expression centrifuge du jeûne (crise curative) avec les symptômes pathologiques d'épuisement ou de lésion organique.

Il est important de savoir discerner la phase positive du jeûne où les forces vitales travaillent de concert pour purifier et régénérer l'organisme (le potentiel énergétique va croissant) et la phase négative du jeûne où les forces diminuent et ne peuvent plus assumer ce travail (le potentiel énergétique va décroissant). Alors doit intervenir la reprise alimentaire progressive. Poursuivre un jeûne dans ces conditions serait s'abandonner à une autolyse néfaste, dangereuse et stupide.

Contre-indications « absolues » du jeûne :

- Diabète maigre
- Grossesse (jeûne de plus de 24h)
- Malade épuisé, dévitalisé, sous-vital
- Peur du jeûne
- Malade sous médication chimique lourde (l'autolyse provoque un relargage massif des molécules chimiques amassées dans les tissus : iatrogénicité incontrôlable !)
- Myopathies
- Néphropathies
- Cancers et toutes maladies lourdes si le potentiel énergétique est insuffisant pour enclencher l'autolyse (pas de guérison possible sans un minimum de force vitale)

Contre-indications « relatives » du jeûne :

- Hypotension artérielle non chronique
- Maigreur installée (bien que des jeûnes courts puissent stimuler des reprises de poids)
- Névroses dépressives, anxieuses, boulimie, anorexie
- Travailleurs de force
- Cirrhose évolutive
- Tuberculose évolutive

Crises curatives :

Pour le praticien de santé naturopathe comme pour toutes les écoles hygiénistes, "la maladie" est une bénédiction. En effet, les symptômes ou signes cliniques qui inquiètent souvent les patients et leur médecin sont en fait l'expression biologique (bios = la vie et logos = langage) d'une intelligence interne : **l'homéostasie**. C'est la capacité que peut avoir un système quelconque à conserver son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures. Selon Claude Bernard, « ***l'homéostasie est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie.*** » Il s'agit toujours d'un même processus régulateur s'exprimant dans le sens de la santé, qu'on le nomme « médecin intérieur » comme le faisait Hippocrate (natura medicatrix), « principe directeur » pour Claude Bernard ou « **force vitale** » pour les naturopathes.

Le principe : plus la force vitale est grande, plus les symptômes sont spectaculaires, plus rapide est l'auto-guérison.

Les symptômes : troubles aigus accompagnés souvent de fièvre, éruptions, vomissements, diarrhées, urines chargées, céphalées, migraines... les signes sont centrifuges, du centre vers l'extérieur.

Plus la force vitale est faible, moins les signes sont flagrants et suivent alors le modèle de « la maladie chronique ».

Et enfin quand la force vitale est insuffisante, les symptômes d'élimination sont nuls, la maladie réelle s'installe ! C'est le stade lésionnel, le phénomène est passé de centrifuge à centripète. Les déchets restent enfouis profondément dans les tissus et organes empêchant le bon fonctionnement des rouages naturels de la santé ; d'où empoisonnement, étouffement, oxydations, réponses cellulaires aberrantes... Apparaissent alors nos grands tableaux cliniques contemporains, signes de la dégénérescence humorale et cellulaire : lésions cardio-vasculaires, hépatiques, pancréatiques, rénales, articulaires, cérébrales, scléroses, cancérisations... Notre mode de vie occidental et particulièrement notre alimentation (de mauvaise qualité, trop riche et mal adaptée à nos besoins) ne devrait-il pas être interrogé ?

Préparation du jeûne :

Normalement nous ne devrions jamais fixer à l'avance la durée du jeûne car c'est le corps lui-même qui redonne l'ordre et le signal de la rupture du jeûne et de la reprise alimentaire ! Toutefois, il est habituel de se préparer à un jeûne planifié. Voici quelques règles :

Avant le jeûne :

- Préparer l'assainissement du tube digestif en diminuant et allégeant petit à petit la ration alimentaire et en ne prenant la veille du jeûne qu'une soupe de légumes verts bien cuits jouant le rôle de balayage fibreux.
- Vider l'intestin la veille du jeûne, par une purgation (sauf pour coliteux).

- Pratiquer si possible et autant que nécessaire une petite douche rectale matin et soir de 300ml d'eau tiède dans le but de vider le rectum et de provoquer un appel réflexe de matières (avec une poire à lavement type Marvel).
- S'assurer de la bonne ambiance psychologique et environnementale pour effectuer le jeûne.

Pendant le jeûne :

- Ne consommer que de l'eau pure ou des tisanes légères aidant à l'ouverture des émonctoires.
- S'occuper à l'heure des repas pour détourner les réflexes (pavloviens) de la prise de repas.
- Gérer tous les plans (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel) par un encadrement de qualité. (gestion des crises curatives, économie d'énergie, tendresse, paix, massages relaxants, musique douce, pensées positives, apaisement mental et relaxation, retour à soi...).
- Se souvenir que des jeûnes courts et répétés sont bien plus utiles et agréables que de longs jeûnes héroïques et périlleux.
- Et avant tout, rester en permanence à l'écoute de son corps, jauger son énergie vitale afin d'organiser son activité physique en conséquence.

Sortie du jeûne et reprise alimentaire :

Il ne s'agit pas de gâcher le beau travail de nettoyage acquis lors du jeûne ! Durant un jeûne court, ce n'est généralement pas le corps qui décide lui-même de la reprise alimentaire ! Nous nous forçons à manger à la fin prévue de la période d'abstinence avant que le corps n'ait remis en marche naturellement ses mécanismes de digestion. Agissons donc avec prudence par une réalimentation progressive.

De plus, le jeûne a encombré le tube digestif de déchets putrides : il convient donc de rebalayer ses intestins avec une soupe de légumes verts bien cuits. Petit à petit, nous réintroduisons des jus de légumes crus et frais, éventuellement dilués et bien ensalivés. Enfin, nous reprendrons nos habitudes alimentaires normales les plus saines possible !

L'énergie vitale croît en début de jeûne puis décroît jusqu'au signal de reprise alimentaire. Plus le jeûne est long, plus la reprise alimentaire dure : pour une semaine de jeûne, on estime la reprise alimentaire à près de deux semaines !

Restons à l'écoute de notre corps. Chacun est unique et vivra son jeûne à sa façon ! Restons dans le plaisir sain d'une hygiène retrouvée.

La monodiète

met aussi en oeuvre l'autolyse. Elle n'apporte au corps qu'un certain type de nutriments (les fruits ou les légumes). L'autolyse permettra donc grâce à la destruction des déchets, la remise en circulation des nutriments manquants. Cette pratique est plus douce que le jeûne mais, pratiquée régulièrement, permet un repos relatif et toutefois salutaire des organes digestifs !