

LA CURE DE JEÛNE

Voici un rappel de questions qui vont se poser lors de votre première cure. Pour toute information complémentaire, consultez une personne spécialisée et expérimentée dans la pratique du jeûne au repos.

PARTICULARITÉS DE LA PRATIQUE DU JEÛNE DANS LA MÉTHODE HYGIÉNISTE :

Le jeûne hygiéniste se pratique seul de préférence, ou en restant seul la majeure partie de la journée, et non en groupe, de façon à se donner les conditions les plus favorables à sa propre situation, et à pouvoir adapter ces conditions tout au long du déroulement de la cure. Il est important de :

- choisir soi-même les dates les plus favorables
- déterminer soi-même le temps de préparation nécessaire chez soi, le temps total disponible pour la cure au repos (jeûne et demi-jeûne), et prévoir le temps de récupération chez soi (reprise)
- si besoin, demander un suivi individuel pendant toute la cure, pas seulement en jeûne : avant le jeûne pour la préparation, pendant le jeûne et le demi-jeûne, et après pour la reprise chez soi, afin de disposer de toutes les explications sur le jeûne, le demi-jeûne, l'alimentation et le mode de vie en général.

Le jeûne hygiéniste se pratique au repos complet (l'efficacité est proportionnelle au repos) pendant toute la durée du jeûne, mais surtout du demi-jeûne, et si besoin les premiers jours de la reprise. Il ne faut prévoir aucune autre activité que de jeûner, pendant toute la durée au repos (jeûne et demi-jeûne), hormis quelques distractions (musique ou lectures...). Il faut éviter toute stimulation extérieure prolongée (douche, bain de soleil, bavardage...), éviter de sortir de chez soi, éviter tout effort comme porter du poids, etc.

Prévoir de n'avoir aucune contrainte, ni visite, ni rendez-vous : aucun programme, tout remettre à plus tard ! L'énergie n'étant plus dispersée dans l'activité, elle est entièrement disponible pour le travail interne. Il s'ensuit une sensation de faiblesse quand on se lève et une envie de rester immobile, un sommeil plus irrégulier la nuit avec des manifestations de détoxination, le besoin de dormir la journée. Tous ces symptômes sont normaux et variables selon la toxémie, d'une personne à l'autre et aussi d'un jeûne à l'autre.

La cure de jeûne hygiéniste dure de quelques heures à 6 à 7 semaines pour une cure complète. Quand on parle de cure, cela comprend toujours une partie en demi-jeûne, le jeûne est suivi du demi-jeûne, en continu ou bien en alternance. Si l'on dispose d'un temps limité, il faut prévoir la répartition de la durée totale au repos entre le jeûne hydrique et le demi-jeûne, sachant que :

- un jeûne de trois jours doit être suivi d'un demi-jeûne d'au moins trois jours (cure d'une semaine)
- un jeûne de sept jours doit être suivi d'un demi-jeûne d'au moins six jours (cure de deux semaines)
- un jeûne plus long doit être suivi d'un demi-jeûne d'au moins dix jours (cures de trois semaines et plus).

Le demi-jeûne doit se faire au même lieu où est fait le jeûne. Si c'est en dehors de chez soi, il n'est pas possible de rentrer chez soi pour continuer le demi-jeûne, car d'une part, le repos et l'accompagnement sont beaucoup plus importants dans le demi-jeûne que dans le jeûne, et d'autre part, le voyage interromprait le travail de l'élimination du demi-jeûne. Il vaut mieux raccourcir la durée du jeûne que celle du demi-jeûne, ou bien, pour les personnes en bonne santé, commencer le jeûne en activité, puis faire le demi-jeûne au repos complet. Comme exemples, avec un séjour de 25 jours, qui correspond au temps de repos disponible :

- une personne âgée qui n'a pas jeûné depuis plusieurs années, ou qui ne peut ou ne veut pas perdre de poids, ou qui a un problème quelconque : 3 jours de jeûne, 14 jours de demi-jeûne, 8 jours de reprise
- une personne avec beaucoup de vitalité, pouvant perdre 7 à 8 kg (le poids peut être repris après la cure) : 15 jours de jeûne, 10 jours de demi-jeûne.

Si l'on dispose d'un temps non limité, il est possible de prévoir d'aller jusqu'à la « fin du jeûne », puis jusqu'à la « fin du demi-jeûne » : c'est une belle expérience, mais il faut bien connaître les critères, être attentif aux signes qui permettent de repérer le moment où le corps n'a plus la capacité de continuer le jeûne, et pareillement pour le demi-jeûne. Ces signes apparaissent trois jours avant, il suffit d'être bien attentif.

Attention : le retour de la faim et la langue rose ne sont plus des critères pour savoir si on est arrivé au bout du jeûne, car à notre époque, dans la presque totalité des cas, les réserves vitales sont épuisées et l'élimination s'arrête avant la fin du nettoyage. La langue redevient rose à la fin du demi-jeûne, et la fin ne revient qu'au bout de plusieurs jours de demi-jeûne.

Toute personne en bonne santé (santé moyenne) peut jeûner une semaine dès la première fois.

Il est conseillé d'être accompagné pour un jeûne au-delà de sept jours.

Il n'est pas conseillé de jeûner au-delà de 21 jours, ni au-delà de la deuxième stabilisation du poids.

Dans tous les cas, le jeûne peut être arrêté à tout moment en passant au demi-jeûne.

L'efficacité de la cure est liée, selon les besoins :

- à la répétition successive de plusieurs jeûnes et demi-jeûnes, en alternance dans la même cure
- à une pratique régulière de cures très rapprochées par exemple tous les mois, ou tous les deux ou trois mois, par exemple : 1 jour par semaine, 1 semaine tous les deux mois ou trois mois
- sinon à une pratique annuelle : au moins 1 ou 2 fois par an, tout au long de sa vie.

Éviter de rester plusieurs années sans faire de jeûnes, d'autant plus que l'on avance en âge.

N'attendez pas que surviennent les problèmes chroniques ou de dégénérescence : baisse de la vue, perte de souplesse, problèmes digestifs, problèmes de sommeil, baisse d'énergie, difficultés motrices, etc.

CE QUE PROCURE LE JEÛNE : QUE PEUT-ON EN ATTENDRE ?

Le jeûne au repos complet donne au corps l'opportunité d'un travail de régénération cellulaire qui reconnecte la personne avec sa propre histoire, passée et à venir, c'est-à-dire résout tout ce qui était resté à l'état latent, qui peut se présenter dans le moment présent et qui aurait resurgi dans l'avenir.

La pratique régulière du jeûne fait resurgir une après l'autre toutes les situations non terminées. C'est une réactivation des processus d'élimination, de cicatrisation et de guérison. Chaque jeûne reprend le travail là où le précédent s'est arrêté, et réalise un travail différent de tous les autres. Cela fait progresser le jeûneur dans le sens de la résorption de toutes les tensions accumulées dans sa vie.

Le jeûne sert ainsi de révélateur :

- pendant la cure : la diversité et l'intensité des symptômes permet la prise de conscience et l'évaluation d'une partie de la toxémie
- après la cure : grâce à l'état de relaxation retrouvé, on ressent mieux les besoins réels de son corps, les rythmes naturels, le besoin de repos, les réactions à toute agression, on peut mieux discerner ce qui est bon ou mauvais pour soi.

On retrouve un regain d'énergie, le fil conducteur de sa vie, plus d'assurance, le mental se clarifie. Il devient facile de prendre des décisions importantes pour son avenir et de se repositionner dans ses relations.

Le jeûne court, de 1 à 7 jours, permet de faire face rapidement à toute situation qui se manifeste dans le présent, de garder le contrôle et d'obtenir un soulagement immédiat, qu'il s'agisse de :

- changer certaines habitudes alimentaires, notamment pour rétablir une bonne digestion
- stopper une dépendance (dans le cas du tabac : 3 jours de jeûne, 3 jours de demi-jeûne)
- résorber une inflammation, une congestion (fièvre, abcès, œdème... : idem)
- se rétablir après un choc, une contrariété..., arrêter les émotions négatives, prendre les décisions justes
- augmenter son potentiel pour un examen..., autant physique qu'intellectuel
- se préparer à un événement (déménagement, voyage...)
- se préparer à une grossesse, aussi bien pour le père et la mère que pour l'enfant.

Le jeûne de 7 jours fait partie intégrante de l'hygiène de vie : il opère un grand nettoyage de tout l'organisme. Pour une personne en bonne santé, il n'épuise pas les réserves, ne nécessite pas de surveillance particulière, et la récupération est rapide. Il peut être pratiqué trois ou quatre fois par an.

Le jeûne de plus de sept jours doit être surveillé et accompagné par une personne compétente - même pour une personne expérimentée et en bonne santé - car la deuxième semaine atteint des couches plus profondes et touche plus particulièrement les aspects émotionnels, psychologiques et relationnels.

La troisième semaine touche à la personnalité et permet de recontacter sa véritable identité, de redonner vie à ses aspirations. Un jeûne long (au-delà de deux semaines) marque toujours un nouveau départ, une nouvelle orientation dans sa vie.

Pour une personne ayant des symptômes chroniques importants dus, soit à une intoxication précise, soit à l'intoxication accumulée depuis le début de sa vie, la cure longue (par exemple une durée de quatre à six semaines incluant le demi-jeûne) permet parfois d'obtenir un résultat plus rapide. Mais ne pas oublier que le temps de reprise est proportionnel à la durée du jeûne. Il peut être plus efficace de faire plusieurs cures courtes rapprochées, car ces problèmes chroniques sont en général d'aspects multiples, et de ce fait, peuvent rarement être résorbés par un seul jeûne, même long. A chaque jeûne correspond une impulsion, qui s'épuise au cours du jeûne. Les intervalles entre les jeûnes permettent au corps de se revitaliser et de démarrer le jeûne suivant avec de nouvelles données, et une impulsion nouvelle. Les jeûnes rapprochés permettent ainsi, par étapes, d'atteindre les racines des problèmes chroniques, rapidement et sûrement, en résorbant un après l'autre les aspects de la toxémie.

En dehors d'une situation d'urgence, jeûner régulièrement, deux ou trois fois par an, pendant 4 ou 5 ans, apporte une amélioration satisfaisante des problèmes chroniques.

Dans tous les cas, une bonne hygiène de vie, pratiquée de façon permanente entre chaque jeûne, protège de toute complication et de toute aggravation, laissant ainsi le temps de chercher les causes de tous les symptômes, et le moyen d'y remédier.

L'idéal est d'obtenir la disparition de tous nos symptômes par une bonne hygiène de vie quotidienne. Et de pratiquer les jeûnes comme des temps de repos agréables et sans attentes particulières.

L'alternance de jeûnes courts et de jeûnes longs est nécessaire, ils apportent des aspects complémentaires.

Pratiquer seulement des jeûnes longs ou seulement des jeûnes courts nous prive d'aspects essentiels.

LE DÉROULEMENT DU JEÛNE, DU DEMI-JEÛNE, ET DE LA REPRISE :

Le début de chaque étape (jeûne, demi-jeûne, reprise) demande une adaptation de deux ou trois jours.

Pendant toute la durée du jeûne et du demi-jeûne, boire à volonté une eau pure peu ou pas minéralisée, donc plutôt acide, qui convient mieux pour transporter les matières éliminées. Il vaut mieux boire trop que pas assez, car la soif n'est pas toujours ressentie en tant que telle, et il faut apprendre à repérer les nombreux symptômes qui peuvent indiquer la nécessité de boire plus (douleurs, urines foncées, malaises divers, nervosité, crampes, vertiges...). Boire préventivement, sans attendre la soif, atténue tous ces symptômes, contribue à les rendre supportables, facilite les éliminations et les évacuations en diluant la charge toxique, et permet donc au corps de maintenir sa cadence maximale.

Il est plus efficace de boire de façon alternative, aux heures les plus favorables, pour respecter les rythmes du corps, et de boire une grande quantité d'un coup (plusieurs grands verres), plutôt que par petites gorgées, afin que l'eau puisse bien circuler vers toutes les cellules, pour une bonne irrigation générale.

Dès le début du jeûne, la faim s'arrête car le corps puise dans ses réserves les éléments nécessaires pour assurer son fonctionnement ; on perd en moyenne 500 gr par jour. Environ 1 kg au début, et de moins en moins jusqu'à une stabilisation possible en deuxième semaine. Le poids ne doit pas se stabiliser pendant la première semaine de jeûne. La perte est en général de 4 à 5 kg pour une semaine de jeûne.

L'élimination des matières nocives et la perte de poids se font plutôt la nuit et le matin. A ce moment-là, les toxines sont drainées par tous les liquides du corps avant d'être évacuées. Cela occasionne des symptômes (douleurs, nausées, agitation...) qui apparaissent et disparaissent selon les rythmes de l'élimination. Pour savoir si ces symptômes sont bien liés à l'état de jeûne, il faut observer s'ils sont supportables et non permanents. Si ce n'est pas le cas, il faut rechercher une autre cause (produits qui ne peuvent pas être éliminés, fractures, hématomes...).

L'évacuation des toxines se fait par tous les moyens ; on peut observer la langue blanche et pâteuse, le mauvais goût dans la bouche, l'odeur de l'haleine, la variation du poids, la couleur des urines, les règles, la peau morte, la chute de cheveux..., et moins souvent, les vomissements, les crachats, les saignements de gencives, la transpiration, l'urticaire, etc.

Souvent, le transit intestinal s'interrompt dès le début du jeûne. Nul besoin de s'en inquiéter si la préparation a été bien faite. Pendant le jeûne, le corps aseptise les selles résiduelles, qui ressortiront au début du demi-jeûne, sous forme de petites billes sèches, d'autant plus facilement que l'on a bu plusieurs litres d'eau par

jour dans le jeûne. Cela maintient les muqueuses intestinales bien hydratées. Un bon transit est caractérisé par des selles bien desséchées et aseptisées, et des muqueuses bien hydratées pour qu'elles restent propres, souples et efficaces. Les personnes en bonne santé peuvent aller plusieurs fois à la selle durant un jeûne.

Un litre d'eau est la purge la plus naturelle. Nul besoin de purge chimique.

Si des difficultés trop grandes surviennent pendant le jeûne, cela est dû le plus souvent à une préparation insuffisante ou incorrecte, par manque de temps, de repos ou de connaissances ; cela peut être pallié par la succession de plusieurs jeûnes et demi-jeûnes. Le demi-jeûne entre deux jeûnes doit être fait au moins jusqu'à être retourné à la selle. Cette façon de procéder est très efficace pour faire diminuer l'acidité, résorber tous les problèmes chroniques, augmenter les réserves vitales et rétablir tous les équilibres.

Le jeûne « soutenu » ou jeûne « atténué » est un autre moyen pour pallier l'insuffisance de préparation, pour atténuer les symptômes en drainant l'acidité, pour soutenir le corps et ne pas perdre de forces. Il consiste à prendre un fruit ou un jus de légumes, dans l'après-midi ou le soir au coucher. Il est moins efficace que l'alternance de jeûnes successifs, mais il est rassurant, convient bien aux personnes âgées, et peut aussi servir de préparation pendant quelques jours, avant de passer au jeûne total. Le risque de le continuer trop longtemps est de perdre des forces sans atteindre les couches profondes de la toxémie (de même que dans un jeûne actif). Il vaut mieux parfois un jeûne plus court mais intense, qu'un jeûne plus long mais modéré.

Quand on décide d'arrêter le jeûne, on passe au demi-jeûne : on mange un fruit toutes les deux heures à trois heures, l'après-midi et le soir, en mangeant dans son lit, pour se coucher immédiatement après avoir mangé chaque fruit et se relaxer ; souvent, on peut même dormir pendant plusieurs heures après le premier fruit. Toute activité arrête le demi-jeûne en déviant l'énergie vers l'extérieur ; son efficacité est rendue maximale par le repos complet. Les symptômes en jeûne et en demi-jeûne sont très différents : l'élimination en jeûne se passe surtout au niveau extra-cellulaire, et en demi-jeûne elle se fait au niveau intra-cellulaire.

Pour la plupart des gens, la soif diminue à la fin du jeûne, quand le corps arrive au bout de ses possibilités d'élimination, et elle redevient plus intense dès que l'élimination est relancée, et pendant toute la durée du demi-jeûne. Donc il faut veiller à boire abondamment, au moins autant que dans le jeûne, surtout la nuit et le matin, et en cas de soif l'après-midi, ¼ d'heure avant chaque fruit. Cela facilite aussi le retour à la selle.

Il y a trois façons de commencer le demi-jeûne :

- avec des fruits : commencer par les pommes (ou fruits de saison) puis varier si besoin (tous les fruits aqueux mûrs et non acides conviennent ; si un fruit est mal supporté, essayer avec un autre fruit). Le fruit est le plus adapté pour retrouver des forces et relancer l'élimination rapidement, sans perte de temps.
- avec des légumes (frais, sans sauce, entiers ou en jus, tous les légumes conviennent) : le légume est plus adapté pour calmer une élimination non terminée et hydrater une personne qui n'arrive pas à boire suffisamment (nausées, acidité, douleurs, intoxications métalliques, difficulté à boire de l'eau...). Puis revenir aux fruits dès que possible, ou bien alterner les fruits et les légumes, selon le besoin.
- avec un litre de bouillon de légumes tiède : pour détendre et hydrater en cas de tension ou de stress psychologique intense (sentiment de désarroi, d'impuissance, de panique...). Si besoin, boire plusieurs litres par jour pendant un ou deux jours, jusqu'à se sentir à nouveau calme, puis passer au demi-jeûne avec des légumes crus le temps nécessaire, puis avec des fruits pour relancer l'élimination.

La quantité ingérée doit être juste suffisante pour ne plus perdre de poids. Le corps n'ayant plus ce travail d'aller puiser dans ses réserves peut se consacrer à l'élimination intra-cellulaire. Cette quantité est d'environ 700g par jour de fruits et légumes (chacun peut ressentir parfaitement la juste quantité pour lui, sans avoir besoin de peser les aliments). Si on reste en-dessous de cette quantité, le corps n'a pas assez d'énergie et fonctionne encore comme en jeûne (perte de poids), et si cette quantité est dépassée, cela risque de créer une stimulation qui fait passer trop vite à la reprise (l'énergie repasse à l'extérieur).

Dès les premiers jours du demi-jeûne, le poids se stabilise (plus besoin de se peser) et l'élimination est relancée au plus tard au bout de deux ou trois jours, lorsque le corps a retrouvé assez de force pour réagir : à ce moment-là, de nouveaux symptômes de détoxination apparaissent et la langue se colore. Le demi-jeûne doit être continué au moins jusqu'au retour de plusieurs selles normales et régulières. À la fin du demi-jeûne,

la soif s'arrête et la langue est redevenue propre et rose.

Il peut être extrêmement dangereux de ne pas faire de demi-jeûne, surtout après un jeûne au repos assez long, et surtout si l'on reprend avec des aliments non physiologiques.

Les quatre fonctions essentielles du demi-jeûne pour le corps sont :

- refaire des provisions de minéraux, vitamines, enzymes... : la capacité d'assimilation est maximale
- relancer l'élimination : nettoyage intra-cellulaire et guérison de maladies anciennes
- retrouver le plaisir de manger des aliments simples et sans artifices : rééducation sensorielle
- drainage de tout le corps des toxines remises en circulation par le jeûne : retour du transit intestinal.

L'étape suivante est la reprise, caractérisée par la reprise progressive de ses activités : commencer par de petites marches les derniers jours du demi-jeûne. Les premiers jours de la reprise, continuer à boire le matin, car les éliminations ne s'arrêtent pas d'un coup. Maintenir quelques moments de repos dans la journée (sieste...) et se coucher tôt.

Des difficultés à la reprise peuvent signifier que vous avez un peu écourté le demi-jeûne.

Prenez vos rendez-vous de préférence l'après-midi. Soyez vigilants : certains font preuve de distraction, ils ne sont pas encore bien « revenus sur terre », même s'ils se sentent en pleine forme.

Ensuite, éviter encore pendant quelques temps : les invitations au restaurant, les grosses contrariétés, les gros efforts et les activités sportives... jusqu'au retour complet des forces.

À ce moment-là, faire l'évaluation de la cure et observer les changements durables.

Pour la reprise alimentaire, les premiers jours, il est intéressant d'introduire une seule sorte d'aliment chaque jour, afin d'observer les réactions du corps : bien-être ou rejet, facilité de digestion, qualité du sommeil, niveau d'énergie, etc. Restez à l'écoute des besoins de votre corps.

EN RÉSUMÉ :

Chacun doit, lorsqu'il envisage de faire une cure, estimer pour lui-même et selon son propre objectif :

- le jeûne est-il bon pour moi ?
- de combien de jeûnes aurai-je besoin ? dans le cas d'une attente particulière
- quelle est la durée de la cure qui me convient ? je décide d'y consacrer combien de temps ?
- est-ce que je suis prêt ? sinon, à quelle date puis-je le programmer ?
- suis-je dans les bonnes conditions pour toute la durée de la cure ? sachant qu'il est important de rester allongé, à la chaleur, dans le silence, seul, hormis les visites du surveillant éventuel, de ne rien faire d'autre, avec un minimum de distractions, d'être bien informé, sécurisé et satisfait.
- quelles seront les conditions pour la reprise ?

La préparation au jeûne est une période de remises en question, le jeûne un temps pour l'intériorisation, le demi-jeûne un temps de rééducation, et la reprise un temps de réadaptation à son environnement. Chaque étape prépare et facilite la suivante. Ce sont les étapes d'une véritable renaissance.