

## CURE DE JEÛNE – CITATIONS

Extraits du livre de Nicole BOUDREAU « JEÛNER POUR SA SANTÉ »

« **Le jeûne est une aventure fascinante.** Non pas que jeûner soit une pratique aventureuse, mais découvrir que notre corps peut survivre sans nourriture étonne les mangeurs assidus que nous sommes.

Le jeûneur novice constate avec étonnement que toutes les fonctions de son organisme s'accomplissent avec, en prime, une forte activité de détoxification et de régénération.

L'organisme orchestre lui-même sa détoxification ; **il suffit de cesser de manger, notre corps fait le reste.** Tous les organismes vivants ont la capacité de se détoxifier en jeûnant. Les gens qui tentent l'expérience s'étonnent même de la facilité de la chose. Ils s'en disent agréablement surpris et jeûnent avec entrain.

Que fait-on pendant le jeûne ?

**Le jeûne est un repos physiologique complet : on se dorlote sans gêne et sans culpabilité.** Mais peut-on travailler pendant le jeûne ? Peut-on jouer au tennis ou doit-on garder continuellement le lit ? Dans certaines cliniques de jeûne, les gens font une activité physique (marche, bicyclette, natation), magasinent, se promènent dans la nature et font acte de présence au bureau.

On leur conseille cependant de mâcher de la gomme à l'épreuve de la mauvaise haleine et de doubler leur utilisation de désodorisant pour contrer les odeurs marquées de l'organisme en détoxification accélérée. On leur enseigne également que leurs réflexes peuvent être diminués et que leurs facultés au volant peuvent en être affectées. On leur précise également qu'il est normal de se sentir plus léthargique en périodes de jeûne. Dans ces cliniques de jeûne actif, on prône que l'être humain peut vivre normalement et travailler sans se nourrir, en évitant cependant les stress très intenses ou les séances harassantes de travail, qui épuiserait même une personne pleinement nourrie.

**Mais le jeûne actif n'est pas thérapeutique.** C'est une question de calories et d'énergie. Pour se détoxifier en profondeur, le corps a besoin d'énergie ; or le travail musculaire multiplie de dix à vingt fois sa dépense énergétique par rapport à l'organisme en repos. C'est un coût énergétique très onéreux pour un organisme en jeûne qui vit de ses réserves. Quand une personne marche, elle doit fournir des calories aux muscles longs de ses cuisses, la circulation sanguine est amplifiée dans les jambes en action au détriment des autres organes. Le débit sanguin dans l'organisme ne peut être maximal dans tous les organes à la fois. Lorsqu'il y a afflux supplémentaire de sang dans un organe en travail, il y a baisse dans un autre. Un organe en autolyse a besoin d'un apport d'énergie important, et la circulation sanguine s'y intensifie. La personne qui jeûne ressent clairement cet accroissement localisé du débit sanguin ; elle ressent un engorgement dans l'organe en autolyse. Si elle décide de courir, la circulation sanguine est immédiatement canalisée vers les muscles des jambes ; l'autolyse cesse alors complètement dans l'organe où elle se déroulait.

Les processus d'autolyse sont exigeants. Le repos stimule l'autolyse et l'activité physique la freine. Il est donc nettement préférable de garder le lit en période de jeûne et de dormir le plus possible. En panne de sommeil, on se détend, on reste allongé et on rêve. Pendant que l'on se repose et que l'on dort, le corps se transforme, se rénove.

Dans la vie de tous les jours, ces activités de régénération se déploient surtout la nuit, quand le corps est inactif. Chaque nuit de sommeil est une pause au cours de laquelle le corps se détoxifie et se rééquilibre. Ces activités réparatrices ne se produisent pas si l'on passe la nuit debout. Elles ne s'accomplissent pas non plus si l'on jeûne debout.

Le jeûne en repos est donc doublement payant : l'organisme désintègre ses toxines et ses structures usées pour se sustenter, et l'état de repos exalte les activités de réparation. Le jeûne devient donc thérapeutique. Et la motivation à le pratiquer s'en trouve décuplée.

Jeûner dans le confort et la détente n'est donc pas un exercice austère ; c'est un acte de santé et de survie. Le jeûne n'est pas un acte de compétition ou de bravoure accompli par des exécutants à l'esprit spartiate et endurci ; le jeûne n'est pas davantage une punition ou un acte de fanatisme.

### **Le jeûne de sept jours**

Le jeûne de sept jours est l'exercice de prévention le plus fréquent. Durant cette période, le corps se livre à un grand ménage de ses tissus et répare ses dommages les plus criants ; il s'agit donc d'un jeûne, qui malgré sa durée relativement courte, procure des bienfaits importants.

La première étape du jeûne consiste en un déblayage des toxines et des matières mortes logées dans tous les organes. Les reins se nettoient, le système digestif se désengorge, les tissus se débarrassent de leur oedème et les voies respiratoires se décrassent. Ces opérations de nettoyage provoquent des malaises types tels une sensibilité accrue des

reins et des urines malodorantes, des éructations, des gaz ou des diarrhées, un désenflément des jambes, du visage et du ventre, et une haleine très amère.

Les odeurs corporelles deviennent particulièrement âcres ; la langue est très blanche et les narines sont surchargées de déchets. Les séquelles et les résidus de vieilles inflammations sont drainés et éliminés définitivement.

Outre les toxines circulantes et tissulaires, l'organisme autolyse, dès l'entrée en jeûne, les infections bactériennes ou virales. Les gripes, les otites, les gastrites, les infections de la vessie ou les laryngites actives sont autolysées en priorité. La défense orchestrée en priorité contre les virus dès le commencement du jeûne assure une protection unique de l'organisme : aucun médicament ne combat les virus ; seuls les anticorps produits par les globules blancs peuvent les neutraliser.

Les activités autolytiques mises en jeu en début de jeûne sont canalisées vers l'organe le plus intoxiqué, surtout s'il s'agit d'un organe vital tel que le coeur, les reins, le foie, les poumons, le système nerveux.

Un jeûne de sept jours peut donc s'avérer profitable. En fait, on y observe souvent les réactions les plus intenses, car l'autolyse des problèmes urgents et importants entraîne des sensations proportionnelles à l'état du tissu.

Il s'agit d'un premier nettoyage qui s'attaque à la toxémie de toute sa vie. Il faut donc y mettre un minimum de temps et jeûner un minimum de sept jours. Quand une personne fait un premier jeûne de quatre ou cinq jours, elle coupe sa détoxification en plein élan, ce qui est peu satisfaisant.

Le jeûne de sept jours sert d'apprentissage ; il nous permet de découvrir et d'appriivoiser les réactions d'autolyse qui surviennent. Mais l'état de santé des personnes usées par le stress, le surmenage ou la surconsommation justifie un jeûne plus long.

### **Le jeûne de quatorze jours**

En deuxième semaine de jeûne, le corps est généralement débarrassé de ses toxines et de ses infections. L'autolyse se déploie vers les couches de cellules plus profondes et vers les tissus secondaires de l'organisme (ossature, muscles, peau). Les dommages chroniques tels que les kystes, les ulcères, les fibromes, les diverticules, l'arthrite, les problèmes de peau, l'hypertension, les sinusites chroniques, etc., sont autolysés progressivement ; la réparation de ces dommages chroniques constitue un travail physiologique plus long, plus exigeant.

Mais, en général, on se sent plus fort qu'aux premiers jours de jeûne. Le corps se porte déjà mieux des suites de la détoxification de la première semaine ; son niveau d'énergie est plus stable. On ne se sent aucunement affaibli par le prolongement du jeûne, si, évidemment, on dispose des réserves nécessaires à sa poursuite.

La langue devient moins chargée au cours de la deuxième semaine ; toutefois, lorsque l'organisme orchestre une séance intensive d'élimination, elle se charge à nouveau pour quelques jours, jusqu'à ce que le travail d'élimination se soit atténué.

Le jeûne de quatorze jours s'adresse surtout aux personnes qui, au tournant de la quarantaine, désirent faire peau neuve et prolonger leur jeunesse.

### **Le jeûne de vingt jours ou plus**

Les jeûnes plus longs conviennent aux personnes dont la toxémie est généralisée à tous les organes du corps. La régénération s'étant déroulée au niveau de chaque cellule, de chaque tissu et de chaque organe, elle s'opère, dans un dernier temps, au niveau de l'ensemble du corps.

Les jeûnes plus longs permettent au corps de corriger les déséquilibres internes causés par la toxémie. Certains dérèglements physiologiques entraînent de multiples effets secondaires. Les gens qui, par exemple, souffrent d'hypertension, ont le coeur et les reins fatigués. Les personnes arthritiques montrent toujours une hyperacidité du tube digestif. La présence de cristallisations dans les reins n'arrive jamais seule : elle s'accompagne le plus souvent de « pierres au foie » et de raideurs articulaires.

L'organisme est comme une horloge suisse : tous les rouages métaboliques sont interdépendants et la défection d'une fonction a des répercussions sur les autres. Une détoxification et une régénération profondes permettront à l'organisme de se réajuster et d'aiguiller l'ensemble de ses fonctions métaboliques vers un nouvel équilibre ; le corps s'en trouve profondément revitalisé. Le jeûne long est donc un point tournant de la vie physiologique : il constitue une « opération chirurgicale sans scalpel ». Il doit cependant être pratiqué avec précaution.

Le jeûne long devrait être supervisé professionnellement, les signes vitaux tels que le pouls, la tension artérielle ou les réflexes doivent demeurer stables.

## Les états psychologiques du jeûneur

Pendant le jeûne, la modification des stimuli sensoriels est majeure : on ne mange plus la nourriture qui excite les sens et déclenche une chaîne de sensations métaboliques et psychologiques. On ne dispose plus de l'encadrement que nous procurent l'organisation et la consommation des repas. Par conséquent, on ne peut plus se fier aux repères habituels : que fera-t-on avant dîner s'il n'y a pas de dîner ? Quand éprouvera-t-on le plaisir de manger s'il n'y a plus de repas ? Si l'ennui survient, comment pourra-t-on s'en échapper si on ne peut pas fouiller au réfrigérateur pour se trouver un amuse-gueule ? Si on est attristé par des émotions négatives, comment pourra-t-on s'en détourner si on ne peut consommer des douceurs ? La nourriture constitue en quelque sorte un cordon ombilical qui nous lie à la matière et au quotidien.

Une fois détachée du lien solide avec la nourriture, notre psyché s'active et se vivifie. Notre vie émotive et inconsciente se manifeste plus clairement, car nous ne disposons plus des aliments pour camoufler nos peines et nous détourner de nous-mêmes ; en fait, la privation sensorielle qu'est l'exercice du jeûne provoque rapidement une certaine déstabilisation du moi. Le moi devient plus flexible, plus disponible et plus perméable. La conscience se modifie tout en restant intègre.

L'assouplissement du moi amène un contact plus clair avec l'inconscient ; les barrières conscientes que nous avons posées pour refouler des émotions négatives ou oublier des épisodes traumatisants, sautent.

De vieilles peines reviennent nous hanter ; ce sont, la plupart du temps, des deuils, des déceptions, des conflits de travail, des séparations douloureuses dont l'effet traumatisant a été nié ou refoulé ; la résurgence des émotions qui y étaient liées montre que ces souffrances n'étaient pas évacuées. La décharge d'énergies bloquées se manifeste comme une crise de rejet d'une partie de soi-même et permet de revivre ces épisodes traumatisants. Ils sont de la sorte éliminés et les conflits internes diminuent. Il en résulte une hausse de la confiance de soi. La libération des charges émotives qui se comportent comme des corps étrangers au sein de la personnalité psychique est thérapeutique.

Le Dr Magnone observe une autre modification psychique amenée par le jeûne : c'est la possibilité d'établir des rapports intimes avec son « soi ».

Le soi est le centre intérieur, qui guide l'évolution et l'enrichissement de la personnalité. Cet élément de la personnalité émerge de la conscience pour agir concrètement, à cause de la capacité du moi qui jeûne d'avoir une attitude passive, réceptive.

Il est connu que quand on jeûne, on a plus de mémoire, plus de lucidité, voire une intuition aiguisée. On résout souvent des problèmes et on planifie le futur de façon plus claire. On ressent une sensibilité accrue, qui nous mène à un état d'harmonie avec nous-mêmes.

La déstabilisation partielle du moi en cours de jeûne est donc positive, car en y faisant face, on règle des conflits refoulés et on reprend contact avec ses désirs profonds et positifs.

Le jeûne représente donc un formidable voyage intérieur, car il remue des forces psychiques et mentales qui étaient freinées ; cette restructuration psychique produit des effets qui se répercutent au-delà du jeûne. Le Dr Magnone précise que le jeûne amène parfois des tournants décisifs pour la personne qui s'y investit corps et âme. Après avoir scruté et découvert les sources d'insatisfaction de sa vie personnelle, le jeûneur retourne à sa vie normale avec une lucidité accrue et il peut entreprendre de corriger les sources d'insatisfaction qui le rongent.

La pratique du jeûne demande donc une participation tant psychique que physiologique de notre part. La détoxification physique de l'organisme procure par elle-même un mieux-être psychologique. Au fur et à mesure que progresse la détoxification physiologique, l'état de l'organisme s'améliore et le jeûneur se sent de mieux en mieux. Une personne dont l'organisme est détoxiqué éprouve une profonde sensation de paix et de sérénité. Elle ne se sent plus tourmentée et inquiétée par ses maladies et ses malaises.

Enfin, si nos troubles physiologiques sont d'origine psychosomatique, la détoxification et le rééquilibrage physiologique amenés par le jeûne ainsi que l'assouplissement thérapeutique du moi qui facilite la résolution de conflits internes, procurent un effet combiné de guérison psychologique et physiologique : puisqu'il est résolu sur les plans psychologique et physique, le problème psychosomatique est définitivement élué.

Le jeûne est provocateur : il stimule notre vie psychique et remue notre vie intérieure. Il éveille tant notre corps que notre esprit, et la personne qui l'expérimente en retire une vision élargie d'elle-même. »

Chap 19 : deuxième phase : le demi-jeûne – la langue colorée

« Une prodigieuse découverte

[...] «Or après trois jours de sa rupture, entrant dans sa chambre pour lui apporter quelques petites pommes ratatinées de la culture de l'année passée, il me dit : - Monsieur Mosséri, voyez ma langue. Elle était noir charbon !

Il ne m'a pas fallu davantage pour que je réfléchisse subitement à cette chose surprenante. J'avais déjà vu, il est vrai, quelques cas où la langue devenait noire pendant le jeûne. Mais dans le cas présent, la couleur n'était pas fortuite. [...] J'aurais pu provoquer cette relance de l'élimination beaucoup plus tôt, vers le 20ème jour du jeûne. Il avait donc perdu une dizaine de jours, pendant lesquels l'élimination était très faible.

Sa langue demeura noire durant quelques jours, puis vira vers la couleur moutarde pendant plusieurs semaines, avant de devenir couleur rose bonbon. En même temps, la faim revint, une faim véritable, les douleurs rénales disparurent et je lui donnai alors le menu normal.

[...] Je recommençais de la même façon avec deux sœurs, venues à sa suite, et leur langue se chargea d'une couleur marron, dès le lendemain de leur alimentation.

Depuis lors, 90% des curistes développent une langue colorée, et le 10% restant ne la développent qu'à l'occasion d'une seconde cure. Il faut naturellement poursuivre ce demi-jeûne tant que la langue restait tant soit peu colorée. Les curistes ne sont plus pesés qu'une fois par semaine et la perte varie entre une livre et un kilo par semaine.

Puis, la question fut naturellement soulevée dans mon esprit, à savoir : à quel moment faut-il passer à la deuxième phase du jeûne, celle du demi-jeûne ? et quelle quantité de crudités faut-il donner aux curistes ? [...]

Une langue noire dénote que l'élimination se produit du fonds des cellules, pour rejeter des médicaments pris 10 ans, 20 ans auparavant.

Selon la méthode classique, prônée par Shelton, le jeûne se poursuit à l'eau, au lit. Toutefois, quand le jeûne est poussé alors que le corps ne perd plus de poids, on perd du temps inutilement. L'élimination devient insignifiante. [...]

Quand on poursuit le jeûne à ce stade de stagnation, le poids ne baisse presque plus, l'élimination est à peine existante, car le corps n'a plus assez de vitamines et d'enzymes pour éliminer. Il lui en reste tout juste pour survivre.

Comme nous l'avons vu précédemment, les réserves du corps ne sont pas équilibrées. On a toujours trop de graisses et de toxines et peu d'éléments essentiels (vitamines, etc.).

Quand on passe à la deuxième phase du jeûne, celle du demi-jeûne, la langue se colore dans presque 90% des cas. Pour les autres, elle se colore lors d'un second jeûne. ...

Quand la langue se colore (noir, jaune, marron, moutarde, vert ou beige), le demi-jeûne doit être poursuivi jusqu'à ce que la couleur devienne naturellement rose. C'est-à-dire jusqu'à la fin de l'élimination. Ensuite, on peut réintroduire des aliments plus concentrés. [...] La langue devient rose en même temps que les crachats cessent, que l'urine devient claire, que l'haleine est douce, les maux de tête disparus.

Le demi-jeûne peut durer une ou plusieurs semaines, selon la toxémie. Avec cette nouvelle méthode, le jeûne devient plus aisé. Elle comporte moins d'ennuis et de risques. Le jeûne devient mathématique, précis, scientifique, sans zones d'ombre et sans surprises.

Il arrive durant ce demi-jeûne que la langue se décharge puis se recharge plusieurs fois, sur toute sa surface ou sur la moitié seulement. On remarque des stries, des taches rondes, des lignes, ou d'autres formes colorées.

Une dame avait vu sa langue devenir couleur citron. Elle avoua avoir pris autrefois des médicaments à base de soufre. C'était bien mon cas personnel aussi. Or, on sait que le soufre est jaune...

Cette importante découverte condamne les jeûnes longs comme une perte de temps, sinon qu'ils sont risqués et inutiles. »

**À quel moment peut-on passer à la deuxième phase du jeûne (le demi-jeûne) ?  
il ne faut pas couper net un jeûne !**

– À quel moment faut-il couper le jeûne ?

Je réponds catégoriquement :

– Il ne faut jamais couper net un jeûne ! Sinon, ce serait une erreur qui mène à la boulimie, aux pieds d'éléphants et à d'autres inconvénients. Je ne veux pas dire par là qu'il faut jeûner toute sa vie. Non, je m'explique. Dans l'esprit de Shelton, comme de tous les hygiénistes, il faut couper le jeûne à un certain moment, puis se nourrir progressivement, jusqu'à arriver à un régime normal au bout de quelques jours. C'est une rupture totale du jeûne. Or, comme la majorité des jeûneurs n'ont pas terminé leur désintoxication à ce moment-là, il ne faut pas penser à couper le jeûne, mais passer à la phase suivante qui est le demi-jeûne.

**Les réserves déséquilibrées**

Chez tous les individus, il existe des réserves qu'on peut classer en trois catégories :

- 1) les réserves ordinaires : sucre, glycogène, graisses, protéines
- 2) les réserves essentielles extraordinaires : vitamines, enzymes, oligo-éléments, sels minéraux
- 3) les toxines, les poisons et les déchets divers.

Deux cas peuvent ainsi se rencontrer :

- a) les individus en parfaite santé qui ont plus de réserves essentielles que de toxines (cas très rares).
- b) les individus mal portants qui ont des toxines et des poisons, plus que les réserves essentielles.

Pour la première catégorie, en bonne santé et qui n'ont pas beaucoup de toxémie, le jeûne aboutit rapidement à la purification totale de l'organisme, avant l'épuisement des autres réserves précieuses. Dans ces cas rares, les symptômes suivants se manifestent simultanément : langue propre et rose, faim, goût agréable de la bouche au réveil, urines claires.

Chez les personnes mal portantes qui forment la majorité de nos jours, le jeûne produit les symptômes suivants :

- langue chargée,
- goût de la bouche désagréable, au réveil,
- urines chargées, au réveil,
- absence de faim réelle,
- la perte de poids se ralentit (stabilisation du poids).

La stabilisation du poids (ralentissement de la perte de poids) :

Lorsqu'on se pèse tous les jours durant le jeûne, on notera qu'il arrive vers le 10ème jour que la perte de poids se ralentit (à 200 gr par jour) ou se stabilise, durant trois jours consécutifs.

Ensuite, la perte reprend de nouveau, pour arriver à un second palier de ralentissement vers le 20ème jour du jeûne.

Comment expliquer ces paliers de ralentissement de la perte de poids ?

Pour éliminer, comme pour digérer, le corps a besoin de dépenser certaines de ses réserves vitales, comme les vitamines, les sels minéraux, les enzymes, de pair avec les autres réserves ordinaires, comme le sucre, les corps gras. Ces réserves vitales finissent par s'épuiser et l'élimination se ralentit. Cela se manifeste par le ralentissement de la chute de poids.

Mais le corps ne se laisse pas prendre au dépourvu. Il s'arrange pour élaborer des transmutations biologiques qui transforment des aliments existants en ceux qui manquent. Par exemple, quand le corps manque de calcium, il prend le potassium et le transforme en calcium. lire à cet effet le l'ouvrage de Louis Kervran : les transmutations biologiques (courrier du Livre). On y lira surtout que des poules à qui on a donné une nourriture complètement dénuée de tout calcium, ont continué à pondre des oeufs, comme si de rien n'était. Or on sait que la coquille est très riche en calcium. D'où ont-elles tiré ce calcium ? Peut-être aussi l'ont-elles tiré de leurs réserves.

Mais par la suite, cette capacité de l'organisme d'opérer des transmutations biologiques, finit par diminuer vers le 20ème jour du jeûne, et le poids se stabilise de nouveau. Il est inutile de poursuivre le jeûne maintenant, car le corps n'a plus cette capacité de transmutation des réserves. Il faut passer au second stade, celui du demi-jeûne. »