

La détoxination par le jeûne

✓ Le jeûne est une pratique ancestrale

Jeûner c'est la possibilité de disposer de son temps pour se reposer, sans être contraint à aucune activité.

La surabondance alimentaire engendre de nombreux maux de civilisation, destructeurs de la santé. La réponse à ces situations consiste à réduire ses apports alimentaires pour dépolluer le milieu intérieur et restaurer les tissus.

L'histoire renseigne des nombreux jeûnes effectués tant par les philosophes grecs que par les prophètes religieux. Les églises ont utilisé le jeûne pour purifier le corps et l'esprit. Des peuplades ont jeûné, parfois par manque de nourriture, pour survivre. Ils possédaient souvent de nombreux individus centenaires.

Gandhi utilisa le jeûne autant à des fins politiques que pour sa santé.

Dans une époque récente, le jeûne est enseigné par les écoles hygiénistes en Amérique et en Europe, côtoyant un courant plus naturopathique en Allemagne et en Suisse notamment.

✓ Le jeûne est une période de régénération

L'organisme accroît la qualité de sa santé au cours de la période de repos procuré par le jeûne.

Au cours du jeûne, le corps développe une nouvelle stratégie de survie : pour avoir de l'énergie, il utilise ses propres réserves.

En permettant un renouvellement du tissu cellulaire, le jeûne induit une démarche de recherche de la **jeunesse éternelle**.

Les cellules humaines se régénèrent rapidement. Les cellules frontières du tube digestif, se reconstruisent chaque semaine ; celles de la peau se remplacent mensuellement ; quant au squelette, la matière osseuse – qui se défait et se crée journellement – se renouvelle trimestriellement. Les cellules du cerveau renouvellent également certains éléments.

Les cellules du système nerveux demeurent, mais peuvent régénérer aussi des constituants.

Le corps en jeûne se livre à une immense opération de rénovation permanente, sorte de séquence de décollage et de réparation.

✓ La toxémie : intoxication de l'organisme

La toxémie représente l'état d'un organisme chargé de toxines. Les cellules existant dans un milieu toxémique, ralentissent leurs fonctions vitales : alimentation, respiration, activité, excrétion, etc.

L'intoxication des cellules dépend largement de notre mode de vie. L'organisme tout entier est conditionné par les nombreuses cellules qui le composent.

Une première intoxication provient de la vie de la cellule elle-même : c'est la toxémie d'origine interne – toxémie **endogène** – constituée des résidus obtenus après utilisation des nutriments.

Les sucres s'oxydent pour produire chaleur et énergie et génèrent le dioxyde de carbone (gaz carbonique) qui sera évacué par les poumons.

Les protéines se dégradent en urée et acide urique.

Lorsque ces toxines de nature acide, existent en quantité acceptable, elles génèrent une stimulation favorable au déroulement de la vie. C'est l'excès de toxines qui est nuisible.

Outre les déchets normaux engendrés par le fonctionnement des cellules, il peut exister des déchets en provenance d'un fonctionnement anormal.

Une digestion anormale des protéines apporte des acides **hippurique** et **phénylpropionique**, celle des sucres, des acides **oxalique**, **acétique** et **lactique**, celle des lipides, de l'acide **phosphorique**.

Mais il existe aussi une intoxication d'origine externe – toxémie **exogène** – (herbicides, métaux lourds, etc ...).

Elle peut être d'ordre chimique, en conséquence du traitement des aliments. Mais certains produits apportent également des toxines ; ainsi le café apporte un pourcentage de purines génératrices de l'acide **urique**, fort néfaste pour les reins ; le thé apporte de l'acide **tannique**, dangereux ; le coca-cola contient de l'acide **phosphorique**.

Ces nombreux corps toxiques circulent de l'intérieur du sérum cellulaire aux liquides extérieurs aux cellules que sont la lymphe et le sang : ils baignent l'organisme entier en créant un milieu néfaste à la vie cellulaire.

En particulier ces toxines accélèrent le vieillissement accéléré des tissus, notamment par la fixation de déchets sur les parois des vaisseaux. Ce qui entraîne de nombreux troubles dus à l'augmentation de la tension artérielle. Le cœur doit amplifier son action, s'use et se détériore.

Les alcaloïdes pénètrent dans les tissus en provoquant une altération de leur croissance, générant des tumeurs diverses.

Certains produits, responsables de la toxémie externe ont été répertoriés comme responsables de la cancérisation.

D'autres matières se déposent dans l'organisme en créant des douleurs rhumatismales : ce sont les dépôts calcaires, notamment. Les mouvements deviennent douloureux.

Les excès d'acide urique entraînent souvent la formation de calculs rénaux ou hépatiques.

La sédentarité prédispose aux dépôts excessifs de matières grasses dans les tissus, ralentissant leur capacité à fonctionner et les portant parfois vers la destruction.

Alors s'installent de nombreux troubles : arthrite, hypertension, ulcérations, allergies, cancers, dégénérescence des tissus.

Le corps émet des informations sur la toxémie, particulièrement observables au matin après la nuit de jeûne automatique. Le froid envahit les extrémités : mains et pieds, la langue se charge, l'haleine est mauvaise l'entourage des yeux se noircit, les forces s'amenuisent, le teint blêmit, l'odeur corporelle devient nauséabonde.

Tous ces signaux d'alarme indiquent une toxémie que la nuit réparatrice ne peut plus masquer.

A cela peuvent s'ajouter différentes douleurs réparties dans le dos notamment ou dans les articulations.

Les états inflammatoires : rhumes, gripes, sinusite, etc ..., révèlent un état toxémique avancé.

Parfois ce sont des problèmes sur les organes excréteurs et notamment la peau. Certains troubles digestifs, notamment la réduction de l'appétit, la flatulence indiquent également un état d'intoxication amplifié.

Les transpirations excessives, même par température satisfaisante, notamment sur les mains et les pieds, révèlent aussi cet état inconfortable de toxémie.

✓ **Le rôle de la fonction d'excrétion pour l'élimination des toxines**

Les déchets rejetés par les cellules se retrouvent dans la lymphe, puis ils passent dans le sang qui les conduit aux organes excréteurs.

Voici les principaux organes excréteurs :

- le **foie** dont la masse peut atteindre deux kilogrammes, est situé du côté droit, sous le diaphragme. La bile est le produit d'excrétion du foie, elle est évacuée dans l'intestin.

- les **reins** au nombre de deux, en forme de hile ; chaque rein pèse de 100 à 160 grammes. L'urine est le produit d'excrétion des reins. Elle est accumulée dans la vessie, puis rejetée à l'extérieur.

- les **poumons** au nombre de deux. Le dioxyde de carbone ou gaz carbonique est le produit d'excrétion des poumons. Concentré dans les poumons, il est rejeté dans l'air environnant.

- la **peau** possède deux fonctions excrétrices :

- la respiration cutanée qui lui permet d'évacuer directement du dioxyde de carbone ou gaz carbonique,
- l'excrétion de la **sueur**, liquide comparable à de l'urine diluée.

- les **intestins**, outre le regroupement des résidus alimentaires, ont une possibilité d'excréter diverses substances (dérivés azotés, graisses, complexes minéraux, etc ...) par la voie intestinale.

✓ **Amplification de la détoxination au cours du jeûne**

Le jeûne favorise le repos des organes digestifs. Par répercussion, d'autres organes (cœur, poumons, glandes, etc) liés à la distribution des nutriments sont eux aussi ralentis. De même d'autres organes, dont les muscles, se désactivent partiellement.

Seuls les organes d'excrétion accroissent leur activité ;

la **bile** s'accroît en quantité, pouvant induire des crises de vomissements ;

l'**urine** prend une teinte sombre et sa densité s'accroît, son odeur devient forte et désagréable ; l'évacuation du **dioxyde carbone** (gaz carbonique) s'accompagne de corps volatils et de mauvaise odeur ;

l'**haleine** devient fétide ;

la **sueur** devient plus importante et malodorante, elle indique un nettoyage du corps, il est inutile de la masquer par des déodorants ;

le **mucus** intestinal s'accroît en quantité, s'accompagnant de mauvaises odeurs.

Toutes ces manifestations physiologiques indiquent une amplification de la détoxination.

Au cours du jeûne, les tissus endommagés ou excédentaires sont détruits plus rapidement qu'en cours d'alimentation.

Ainsi le corps se détruit et se reconstruit très rapidement pendant le jeûne. Il y a accélération du phénomène d'autolyse des composants tissulaires.

Durant le jeûne le milieu interne se maintient en situation d'équilibre vis-à-vis de ses différents constituants : glucides, lipides, protides, sels minéraux, vitamines.

La fonction de défense contre les divers infiniment petits : microbes, virus ..., est amplifiée ; c'est dire si en cas d'infection les possibilités de guérison du jeûne sont réelles.

✓ **Résultats de la détoxination par le jeûne**

Au cours du jeûne primaire (sur la première semaine de jeûne) ce sont les toxines ambulantes situées dans les cellules et le milieu interne (lymphe et sang) qui sont prioritairement éliminées.

Ensuite survient le jeûne secondaire (deuxième et troisième semaine du jeûne) qui favorise la rénovation des organes et prioritairement celle des organes excréteurs (foie, reins, poumons, peau, intestins) ; lors du jeûne tertiaire, au-delà de la troisième semaine, on assiste à des réajustements fonctionnels entre organes rénovés.

Ce stade apparaît bien plus rapidement au cours des jeûnes d'adolescents ou d'adultes que lors de ceux de personnes âgées dont la vitalité s'est réduite.

Notons qu'au niveau des résultats de la détoxination par le jeûne nous pouvons noter la réduction de l'obésité ainsi que la diminution du cholestérol.

Certains dysfonctionnements comme la constipation sont régulés. Les diverses ulcérations sont souvent stoppées définitivement.

Les cristallisations sont détruites assez rapidement.

Les problèmes circulatoires liés à l'artériosclérose, à l'hypertension, aux varices, sont généralement résolus.

De même les sensations de migraine ou de frilosité peuvent disparaître.

On observe également des améliorations au niveau des troubles tels l'arthrite, les rhumatismes, l'arthrose, l'ostéoporose, etc ...

Le système de défense vis-à-vis des infections s'améliore, diminue allergies et infections récurrentes.

La résistance vis-à-vis des gripes, bronchites, laryngites, etc ... s'accroît.

Des améliorations très nettes s'observent aussi par rapport aux troubles de la peau : acné, eczéma, etc.

Le système nerveux fonctionne mieux, favorisant le sommeil et réduisant l'irritabilité ...

De nombreuses excroissances de type kyste, fibrome, tumeur sont souvent autolysées et donc détruites.

Ces indications ne sont pas exhaustives, bien d'autres situations de régénération existent.

Mais le jeûne n'est pas et ne doit pas être considéré comme une réponse universelle à tous les maux.

Tout dépend en premier de la vitalité du jeûneur et ensuite du degré de dégradation des tissus.

C'est pourquoi le jeûne « **hygiénique** » est vivement conseillé à tout un chacun, le jeûne « **thérapeutique** » devrait être accompagné d'un superviseur compétent, tels les médecins naturothérapeutes.

En conclusion, la détoxination amplifiée au cours d'un jeûne favorise la qualité de vie : c'est pourquoi il devient de plus en plus pratiqué, soit au cours du jour de jeûne hebdomadaire, soit sous forme de jeûne primaire d'une semaine. Au-delà il vaut mieux être encadré.

Alors si les quelques informations précédentes vous ont convaincus du bien-fondé de la nécessité de jeûner de temps à autre, essayez et vous obtiendrez des gains significatifs pour ce qui concerne votre sensation d'exister.

Et c'est probablement là, la plus belle situation que l'on puisse espérer.

La sobriété par la diète

✓ La sobriété

Etre sobre c'est exister alimentaires d'une manière équilibrée et raisonnable.

Ce n'est pas toujours aisé. La nourriture procure la force de penser et d'agir. La suractivité entraîne souvent un excès d'approvisionnement alimentaire.

Dans d'autres circonstances, les préparateurs des repas s'arrangent pour attirer les consommateurs. Difficile alors d'être sobre devant de tels plats.

Il y a bien des raisons de s'alimenter excessivement dès lors que la nourriture est abondante. Ce qui est le cas dans les sociétés industrialisées.

Comment alors être sobre ?

Généralement chacun agit dans la direction de sa préférence. Etre sobre suppose donc que ce soit un choix personnel prioritaire qui génère une satisfaction.

Et c'est celle-ci qui sera le moteur puissant de l'attitude observée face à l'alimentation.

Il est évident que le choix d'exister sobrement sur le plan alimentaire implique de manger moins généralement.

C'est alors que la pratique de la diète s'avère être intéressante. La réduction des ingrédients de la ration alimentaire conduit à une forme de diète.

✓ La diète

« Etre à la diète » se dit populairement de quelqu'un qui s'alimente plus légèrement qu'habituellement.

La diète consiste donc à s'abstenir en tout ou partie de certains aliments. Par exemple, renoncer aux corps gras (huile, beurre, noix, etc ...) consiste à effectuer une diète.

Renoncer en plus aux glucides (amidons divers des céréales ou des féculents) consiste à accentuer cette diète.

Celle-ci sera encore amplifiée lorsque l'on retirera les protéines diverses consommées (protéines animales ou dérivés des laits ou œufs ou noix, etc ...).

A ce stade de la diète, il demeure encore des fruits et légumes entiers à consommer, apportant outre leurs fibres celluloses, des quantités minimales de glucides, protides, lipides, vitamines et sels minéraux.

En retirant les fibres celluloses, en ne prenant que les jus de ces fruits ou légumes, ou bien en buvant les bouillons de ces légumes, on procède à une ultime diète avant l'entrée en jeûne hydrique.

Ainsi on voit bien qu'une diète peut être fort variable selon le menu restrictif alimentaire observé.

La diète est donc une alimentation intermédiaire entre l'alimentation complète journalière et le jeûne hydrique.

✓ La diète accroît la détoxination

La marche des fonctions de l'organisme dépend de l'énergie vitale que l'on possède. Une partie de cette énergie sera utilisée pour la relation avec l'extérieur : utilisation des muscles, du squelette, des organes sensoriels, du système nerveux, du cerveau conscient.

Une autre part sera affectée au fonctionnement d'organes intérieurs : cœur, poumons, foie, estomac, intestins, reins, pancréas, etc ... qui permettent l'approvisionnement nutritionnel des cellules.

Hélas, par manque d'énergie, la fonction nettoyage cellulaire – détoxination – est un peu oubliée ou effectuée insuffisamment.

Alors la toxémie s'accroît, venant générer des symptômes dits de « maladie ». C'est pourquoi, disposer d'une énergie suffisante est une priorité pour vivre en bon état global de santé.

A chaque fois que l'on créera ou que l'on économisera une quantité appréciable d'énergie, la fonction d'élimination des toxines située en fin de chaîne de fonctionnement des organes, sera plus efficiente.

Sur la relation extérieure, on peut économiser de l'énergie en réduisant l'activité musculaire : c'est le repos physique, particulièrement recommandé aux travailleurs manuels.

Mais le cerveau est aussi fortement sollicité chez les intellectuels. Sa mise au repos favorise aussi la récupération énergétique.

Par ailleurs on peut encore économiser de l'énergie vitale en reposant ses organes des sens (moins voir, moins entendre et moins parler).

Et la diète alors, comment accroît-elle la détoxination ?

C'est que la mastication, la digestion, l'absorption des nutriments nécessitent un apport important d'énergie. Ainsi, plus les repas seront copieux, plus il faudra d'énergie pour les « travailler ». Ainsi une grande part d'énergie est mobilisée ailleurs que pour la détoxination.

Lorsque celle-ci est prioritaire, en situation de symptômes ou de troubles élevés, il est urgent d'économiser de l'énergie sur tous les secteurs d'activité.

Outre ceux signalés précédemment sur les plans physique, mental, sensoriel, on peut aussi beaucoup économiser que le plan « digestif » au sens large.

Donc à chaque fois que l'on pratiquera une diète, plus ou moins prononcée, on économisera de l'énergie pour la digestion des aliments que l'on n'aura pas consommés.

Est-ce une quantité importante d'énergie ?

Oui, absolument. Si une personne est au repos sur les trois plans signalés ci-dessus, une grande part de son énergie passera dans la digestion de ses aliments.

Quelle quantité ? Il est difficile de la mesurer, mais on peut l'estimer jusqu'à peut-être la moitié de toute l'énergie nécessaire à la vie de l'organisme.

D'où les bienfaits de la récupération énergétique observée au cours des différentes formes de diètes. Energie qui sera affectée pour favoriser la détoxination.

Or celle-ci s'accompagnera souvent de « crises » dites de détoxination (céphalées, vomissements, mal dans la zone lombaire, etc ...). D'où la nécessité de procéder progressivement dans la mise en pratique des différentes formes de diète, pour ne pas déchaîner les crises de détoxination. Surtout lorsque la toxémie est élevée, mieux vaut alors pratiquer une diète peu accentuée, conservant un peu d'amidons ou de protéines.

Tout cela est à expérimenter.

Outre cet aspect énergétique, la diète favorise encore la détoxination d'une autre façon.

Tout aliment ingéré sera transformé en nutriment utilisé dans les cellules pour la vie de l'organisme.

Il est évident que si l'on mange moins en quantité, il y a forcément moins de déchets en fin de chaîne d'utilisation.

D'où l'intérêt de la diète pour économiser la fabrication de ces déchets. Moins de ceux-ci, donc moins de détoxination à faire.

Or l'organisme est d'autant plus en forme qu'il est détoxiné.

En résumé, la diète fait économiser de l'énergie par rapport à la réserve globale.

Voilà les mécanismes expliquant la nécessité du nettoyage de l'organisme grâce à la diète.

✓ La mise en pratique de la diète

Si la diète est intéressante, encore faut-il la mettre en pratique judicieusement.

Il est incongru de réduire son alimentation en accentuant des fonctions physique, intellectuelle ou sensorielle.

Celles-ci doivent d'abord être diminuées avant de procéder à une diète.

Utiliser son temps de repos – par exemple le week-end ou les vacances – pour entamer une diète au début très voisine de son alimentation habituelle, puis réduire un peu encore les apports alimentaires en veillant à ne pas réveiller des « crises de détoxination » trop accentuées. Sinon, revenir à son alimentation habituelle.

En procédant ainsi on se dirige vers la compréhension des apports alimentaires et souvent on parvient à la sobriété.

Toutes ces phases d'expérimentation de la diète peuvent être mises en pratique dans les centres qui proposent la diète alimentaire comme méthode hygiénique de vie.

Le jeûne diététique premier pas vers la décroissance

✓ L'alimentation éco-citoyenne

L'éveil de l'esprit citoyen qui préconise une « éco-consommation » suffira-t'il à sauver notre planète à l'encontre des dégâts déjà réalisés par les humains ? et tous les pactes, plans et autres programmes de protection écologique y suffiront-ils ?

Le fond du problème est certainement le rapport de l'homme avec la nature. Or toutes ses attitudes, manifestées par le « progrès » matériel tend à s'en écarter.

L'homme est le résultat d'une évolution indissociable de celle de la planète terre.

Ainsi sur le plan diététique, en constatant que son système digestif est demeuré voisin de celui des primates, il devrait se rapprocher de l'alimentation principalement fruito-végétalienne de nos cousins les singes.

La suralimentation des occidentaux est dans une large part cause de leurs maladies dites de « civilisation ».

Dans ses choix alimentaires, l'homme devrait réduire la quantité de nourriture absorbée en se rapprochant de son alimentation spécifique justifiée.

La diète et le jeûne apparaissent ainsi prioritairement comme un premier pas vers la **décroissance**.

A ce titre ils représentent donc la première disposition **écologique** à prendre pour réaliser sa **révolution intérieure**.

✓ Le jeûne diététique

Le jeûne diététique représente un prolongement de l'alimentation éco-citoyenne.

Il consiste à retirer des repas, provisoirement, les matières grasses (huile, beurre ...), les aliments amidonnés (céréales, pommes de terre ...), les protéines (viandes, laitages, œufs ...).

Demeurent en diète, les fruits et les légumes consommés entiers et en jeûne diététique, les jus de ces mêmes fruits et légumes ou les bouillons. Cette légère alimentation constitue le jeûne **assisté** ou dit de **sécurité**. Plus on retire de nourriture, plus le système digestif est mis au repos et plus l'excrétion détoxifiante de l'organisme s'amplifie.

Naturellement cette réduction alimentaire s'effectue par **paliers** pour éviter d'être confronté à une faim intempestive.

Le jeûne diététique est qualifié de **statique** lorsqu'il est réalisé dans le cadre d'un repos salvateur. Il sera dit **dynamique** lorsqu'il sera entrepris en effectuant des marches ou randonnées. C'est à chacun selon ses possibilités et ses souhaits de choisir l'une ou l'autre disposition.

En sortie de jeûne diététique, il est conseillé de réintroduire une alimentation **raisonnée** en prenant d'abord les protéines, puis les amidons et enfin les matières grasses.

✓ La durée du jeûne diététique

Cette durée est habituellement de quelques jours à une semaine. Elle dépend des possibilités de chacun.

Pour la sécurité il est préférable d'effectuer des jeûnes successifs à intervalle de quelques mois.

Ce jeûne diététique représente une mesure hygiénique, et de ce fait s'adresse à tout un chacun pour favoriser une détoxification satisfaisante et souvent salvatrice dans le cadre de troubles légers.

Le jeûne diététique modéré ne représente pas un choix excessif. Cependant, comme pour celui de la pratique d'une activité sportive, il est préférable de vérifier qu'il n'existe pas de contre-indication à son endroit.

L'organisme puise dans ses réserves corporelles au cours du jeûne. Il se sustente de ses propres tissus. Il faut donc tenir compte des réserves corporelles du candidat jeûneur pour en déterminer la durée.

On ne jeûne pas pour maigrir ou perdre du poids – bien que cette réduction pondérale soit systématique – mais pour se détoxifier et renforcer la qualité de son terrain biologique. C'est pourquoi cette pratique est indispensable à tout le monde, tout comme boire, manger, s'activer ou dormir.

C'est le contexte de l'**assistanat sanitaire** dominant qui nous en a écarté. C'est la mentalité écologique rebelle à cet assistanat systématique et doctrinal qui nous y ramène, en fonction des possibilités de chacun.

✓ La pratique du jeûne diététique

Concrètement outre les jeûnes journaliers qui existent après la prise des repas : le matin, l'après-midi et surtout la nuit, il est recommandé, à titre d'entraînement, d'effectuer des jeûnes occasionnels hebdomadaires ou mensuels en pratiquant le jeûne diététique assisté décrit précédemment.

Puis viendra la décision d'effectuer le jeûne diététique sur plusieurs jours. Il est préférable de le faire, en période d'apprentissage, en un lieu d'accueil habitué à recevoir pour ce type de stage.

La présence d'autres stagiaires – souvent récidivistes – encourage et aide psychologiquement à la réussite de l'expérience.

Le jeûne diététique devient « tendance » dans la période actuelle et les lieux d'accueil s'accroissent.

En général, la reprise alimentaire y est enseignée. Il s'agit de choisir une alimentation **raisonnée et justifiée** en évitant désormais de consommer, inutilement et dangereusement, une nourriture superflue et dégradante.

Manger de la nourriture de qualité biologique, certes, mais en quantité raisonnable.

✓ **Les bienfaits du jeûne diététique**

L'utilisation de nos nutriments génère des déchets cellulaires : dioxyde de carbone, urée, acide urique, etc ...

L'organisme possède des stations d'épuration pour traiter ces déchets, ce sont les organes excréteurs : foie, reins, poumons, peau, intestins.

La régénération cellulaire est permanente, sinon la mort surviendrait rapidement. L'auto-nettoyage amplifié par le jeûne permet de maintenir un terrain propice à générer une santé excellente.

Notre équilibre santé tient à cet équilibre précaire **intoxination-détoxination** dont il faut constamment se préoccuper.

En autoconsommant les réserves corporelles, l'organisme réalise par **autolyse** la destruction de cellules inopportunes que kystes, polypes, etc ...

Le renforcement du terrain restaure **l'immunité naturelle** en s'éloignant de l'assistanat sanitaire.

✓ **Le changement de la sensation de responsabilité**

En pratiquant le jeûne diététique, il ne se passe pas qu'une modification de l'aspect pondéral, c'est à une modification en profondeur du champ de la conscience que l'on assiste. En prenant conscience de sa vraie nature profonde, de la qualité de l'environnement, c'est à une vraie révolution intérieure que l'on procède.

Le jeûne représente une nouvelle naissance s'éveillant à la prise en charge de soi-même, en nous révélant être une partie d'un tout sur cette planète, nous incitant à exister d'une manière plus critique et intelligente.

Nous vous suggérons d'effectuer ce parcours santé exceptionnel.

*Désiré Mérien
10/09/2007*

✓ **Précautions avant jeûne**

De même qu'il ne faut pas procéder à une suractivité physique sans prendre l'avis d'une autorité compétente, de même il est souhaitable, si votre santé est altérée, de consulter un naturothérapeute (médecin initié aux processus naturels).

Dans certains cas, seule une alimentation équilibrée et simplifiée peut être entreprise.

✓ **Préparation – entraînement**

Comme indiqué dans le texte joint, entraînez-vous préalablement à retirer les matières grasses et les amidons, puis après les protéines, sur une journée.

Voyez vos réactions et selon votre satisfaction tentez d'accéder au jeûne diététique assisté journalier.

Ce n'est que par la suite que vous vous lancerez pour effectuer un stage de plusieurs jours, réussi.

Livres de l'auteur sur le jeûne :

- « la détoxination par paliers » Ed. Jouvence
- « les 5 clés de la revitalisation de l'organisme » Ed. Le courrier du livre
- « jeûne et santé » Ed. Nature et Vie

Contact :

Centre Nature et Vie, Désiré Mérien
8 impasse des roitelets,
village de Kervam, 56270 Ploemeur France
Tél : 02 97 82 85 20
mel : nature.et.vie@wanadoo.fr

www.nature-et-vie.fr