

## Avant-propos

---



**L**a rencontre avec le jeûne sec a été pour moi une révélation sur le plan humain, mais elle a secoué certains principes de vie et croyances en la médecine naturelle, que j'avais pourtant étudiée durant ces quinze dernières années. La découverte du jeûne sec de longue durée a modifié sensiblement ma pratique thérapeutique et mon regard sur les maladies et les déséquilibres des personnes. Après des années de consultations en naturopathie, le jeûne sec m'a permis de découvrir tout un pan de la médecine naturelle jusqu'alors totalement inconnu pour moi.

Quand j'ai entendu que l'on pouvait jeûner à sec sur une longue durée dépassant sept jours, j'ai d'abord cru qu'il s'agissait d'une blague ou d'une nouvelle invention à la mode, ou encore d'une thérapie dont on essaie de nous vanter les mérites. Mais ma curiosité pour les méthodes thérapeutiques provenant de Russie fut piquée au vif et je commençais alors à lire les écrits du Dr Filonov. Puis tout s'est éclairé et m'a paru évident. Cette méthode me semblait tout à fait révolutionnaire dans le domaine de la santé. En fait, il ne s'agissait ni plus ni moins que du message diffusé par de nombreuses religions à travers l'Histoire: seule l'abstinence totale de nourriture et de liquide peut guérir l'homme et le régénérer. L'animal blessé dans la nature n'a souvent ni eau ni nourriture à disposition et il attend que l'orage passe afin de guérir. C'est exactement ce que peut faire l'être humain en souffrance, car il est parfaitement équipé pour le jeûne sec, comme nous allons le découvrir ci-après.

De mon côté, j'ai commencé par expérimenter des périodes courtes de jeûne sec: 36 h au début puis 3 à 4 jours ensuite. Ces durées étaient déjà très intéressantes pour voir comment mon corps pouvait s'accoutumer à ce jeûne. Puis j'ai testé mon premier jeûne sec de longue durée de 8 jours dans les pays de l'est. Je peux assurer aux lecteurs qu'il s'agit de la plus puissante thérapie que je connaisse. Ce premier jeûne long fut pourtant réalisé en pleine canicule avec des températures avoisinant les 40 degrés.

Pour ma part, je propose à mes patients des jeûnes courts de 3 à 5 jours qui ont prouvé leur efficacité et font rapidement baisser une inflammation ou un œdème. Passé ce délai, l'encadrement est nécessaire avec des instructions claires, tout comme le choix d'un lieu propice au jeûne. Une bonne préparation préalable ainsi qu'une reprise alimentaire correcte sont également très importantes. Les cures de jeûne dépassant donc les 3 à 5 jours doivent être encadrées et réalisées en groupe, avec si possible quelques biothérapies en parallèle, afin qu'elles soient conduites correctement et avec efficacité. J'ai effectué plusieurs retraites allant de 8 à 10 jours dans l'Altaï Russe, sans eau ni nourriture, dans des conditions rudes, parfois en tente et sans électricité. Ces retraites longues permettent un nettoyage physique et psychique très profond. Ces expériences sont difficiles à mettre en mots tellement elles sont puissantes, mais une chose est sûre, si vous passez plus de 7 jours sans eau ni nourriture, vous changerez à jamais, tant sur le côté physique que spirituel.

Nous sommes ici loin des cures classiques de jeûne, où seule l'abstinence de nourriture est proposée (cf : cures Buchinger d'une semaine ou cures avec des jus qui apportent peut-être quelque chose de positif mais ne peuvent prétendre à une prise en charge efficace et rapide de pathologies chroniques graves). En effet, l'autophagie est ralentie par l'apport de glucides et le nettoyage cellulaire sera ralenti par rapport à un jeûne sec. La cure de jeûne sec de longue durée vous amènera au plus profond de vous-même et révélera toutes vos tensions et malaises intérieurs. Les crises d'acidose pourront survenir rapidement et les processus d'autophagie, c'est-à-dire de nettoyage cellulaire, seront à leur maximum, ce qui permettra d'améliorer n'importe quelle problématique de santé, même dans les cas les plus désespérés. J'ai échangé avec beaucoup de jeûneurs à sec et j'ai vu des jeûneurs guérir de maladies quasiment incurables en peu de temps. J'ai commencé à le recommander à mes patients sous des formes courtes de 1 à 5 jours avec une méthodologie personnalisée, car chaque personne doit être accompagnée de manière individuelle. De ce fait, la consultation avant un jeûne sec me semble incontournable. Le jeûne sec ne peut pas être transmis à tout le monde car il existe des contre-indications. La décision d'entreprendre cette démarche doit être personnelle et réalisée en toute conscience. Il est surtout important de comprendre la physiologie du jeûne sec et d'entretenir un esprit positif de guérison et de transformation durant la cure et ne pas générer des conflits intérieurs. L'esprit de groupe est d'une importance capitale car elle apporte de la détente, du partage mais aussi de l'introspection. Il s'avère primordial d'informer votre corps à l'avance que la guérison se situe au bout de l'expérience, et que la pratique va vous faire du bien. L'enjeu principal reste de vaincre nos peurs et toutes nos résistances intérieures.

J'ai pu rapidement mesurer la puissance du jeûne sec en tant que moyen de prévention, mais aussi comme levier thérapeutique. Les religions recommandent le jeûne sec depuis longtemps, comme avec Yom Kippour chez les juifs ou Ramadan pour les musulmans. C'est comme s'il suffisait de s'abstenir

d'absorber quoi que ce soit, sous forme liquide ou solide, pour passer à une autre dimension de l'être et surtout pour ne plus avoir peur de rien, tout en bénéficiant d'un renouvellement cellulaire qu'aucune thérapie ne peut atteindre à ma connaissance. La détoxination est extrêmement forte sur une période courte, bien que la préparation au jeûne sec dure de 1/3 semaines jusqu'à 3 mois, suivant l'état de surcharge toxinique des personnes. La réalimentation doit se faire doucement, sur une période d'environ 2 mois, avant de retrouver son plein potentiel vital. Il ne serait pas judicieux d'effectuer des analyses de sang ou autre bilan de santé avant 2 voire 3 mois, car le corps effectue un reset complet, tant au niveau physique et mental que spirituel.

Avec le temps, j'ai eu envie de proposer des cures aux personnes francophones sur 12 jours avec une reprise alimentaire comprise. Ce type de cure se prépare et plus la préparation aura été bien conduite, plus la cure sera efficace.

Votre vie après ce type de jeûne sec ne sera plus comme avant, car vous serez encouragé à ne plus avoir une nutrition malsaine. D'ailleurs, votre corps vous le signalera très vite en cas d'abus de nourriture ou de consommation d'aliments de basse qualité que l'on trouve hélas de partout. D'autre part, cette cure vous invite à un nouvel état mental, en restructurant vos pensées de manière à vous réaligner. Cela vous apprend à prendre soin de votre santé au quotidien en alternant phases de mouvement et de repos, mais aussi en adoptant une nourriture saine dans un environnement calme, dans la nature si possible. Cela vous donnera également envie de pratiquer des jeûnes régulièrement, qu'ils soient à l'eau ou sec. Il s'agit d'un terreau fertile pour une meilleure harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit. Cette cure vous amènera à l'essentiel de vous-même et vous aurez une technique de soin redoutable que vous aurez comprise et acquise durant nos retraites. Elle aura aussi son utilité en prévention, car actuellement la médecine ne propose aucune politique de prévention et fonctionne uniquement sur le paradigme réactif à un symptôme. Il faut éliminer ce dernier coûte que coûte avec des médicaments qui ne sont pas reconnus par nos cellules et ne font qu'empirer notre état de santé.

De plus, donner des médicaments identiques à tout le monde et à la même dose est un non-sens total car chaque personne a ses spécificités et certains individus toléreront plus ou moins bien telle ou telle substance. L'allopathie vise uniquement à éliminer le système d'alerte intelligent de notre corps, sans aucune compréhension de la physiopathologie et des multiples interactions des systèmes vivants dans notre corps. Nous sommes un corps vivant rempli d'informations vivantes que seul le vivant peut réajuster ou guérir. Le jeûne sec a l'avantage d'intervenir comme un chirurgien intérieur en interaction avec les forces du vivant, pour nous ramener à la norme de santé idéale avec un reset cellulaire complet. Il permet un nettoyage de toutes les pollutions internes que nous avons accumulées des années durant avec les médicaments, la vaccination, le stress psychique, la pollution électromagnétique, les particules fines des voitures et autres moyens de chauffage, ou encore la nourriture contenant des pesticides et autres produits chimiques.