

Préface

du Docteur Sergei Ivanovitch FILONOV



J Je suis né dans l'Altaï dans une famille de médecins. J'ai obtenu un diplôme de médecine en 1988 à l'Institut médical d'État de l'Altaï (Sibérie). J'ai commencé à m'intéresser au jeûne thérapeutique en 1986. En 1989, après avoir obtenu mon diplôme de médecin, j'ai été affecté au sanatorium de Gorjačinsk, un célèbre centre médical pour le jeûne thérapeutique sur les rives du lac Baïkal que l'on peut découvrir dans le film documentaire d'Arte « Le jeûne une nouvelle thérapie », diffusé en 2018.

En 1994, je me suis spécialisé dans le jeûne thérapeutique sous la direction du célèbre professeur Jurij Nikolaev, fondateur en URSS d'une thérapie basée sur le jeûne thérapeutique. En 1996, j'ai approfondi ma spécialisation à Saint-Pétersbourg, en travaillant avec le professeur Kokosov, un pneumologue réputé, auteur d'un manuel médical dédié au traitement des pathologies des organes internes, via le jeûne thérapeutique.

Depuis 2005, je travaille dans ma propre clinique « Sinegor'e », dans les montagnes de l'Altaï où j'organise des séjours de jeûne sec thérapeutique toute l'année. J'accueille les patients du monde entier et je pratique sa méthode basée sur le jeûne sec, combinée à des soins ancestraux. Ce livre écrit par mon ami naturopathe Suisse Michel Deladoey, décrit une méthode très efficace pour jeûner à sec, combinée à un travail sur les émotions. Michel a effectué plusieurs retraites de jeûne sec avec moi et connaît bien les procédures, de par ses propres expériences mais aussi grâce aux accompagnements qu'il réalise lui-même en Europe. Il connaît mon travail, l'a étudié et a suivi des patients en consultation et en retraite longue avec moi.

Bien que le jeûne sec de plus de 5 jours ne soit pas recommandé seul, ce livre vous propose une explication approfondie de la physiologie du jeûne sec. Tout jeûneur doit comprendre ce qui se passe dans son corps et doit détenir le plus d'informations précises pour se prendre en charge. Des jeûnes secs

courts et réguliers sont déjà efficaces, mais bien sûr des jeûnes plus longs vont présenter une efficacité maximum, surtout dans le cas de pathologies. À ce jour, les gens sont de moins en moins en bonne santé et c'est pourquoi un accompagnement avec des thérapies paraît incontournable. L'effet de groupe rendra un jeûne sec long plus facile à tenir dans le cadre d'une structure de soins.

De plus, le fait d'être dans la nature augmente l'efficacité du jeûne sec. La reprise alimentaire surveillée en groupe permettra d'éviter les accidents et les erreurs principales courantes de la pratique. Après une longue expérience du jeûne humide, j'ai découvert le jeûne sec et je me suis rendu compte qu'il donnait de meilleurs résultats sur les pathologies chroniques, contrairement au jeûne humide où certaines pathologies ne pouvaient être guéries.

Je préciserai que le jeûne sec est l'une des méthodes les plus efficaces parmi tous les types de jeûne, mais une utilisation incorrecte peut entraîner des complications graves. Le plus ennuyeux est que certains individus pourraient s'accrocher à la méthode de jeûne sec comme thérapie de la dernière chance, comme si elle pouvait tout réparer par miracle et corriger des années d'erreurs. Ne l'oubliez pas, la prévention et les grands principes de santé naturelle et d'hygiène de vie garantissent une santé de fer. Le jeûne, même court, fait partie de ces thérapies de prévention.

Mais comme je le dis toujours à mes patients, tout doit être fait à temps. Cette méthode a ses limites, ses indications et ses contre-indications. Bien sûr, dans le traitement de toute maladie au stade initial, elle n'a pas d'égal. Elle peut sauver des vies. Il y a beaucoup d'histoires et de mythes horribles sur les très grands dangers du jeûne sec. Je ne veux pas minimiser le rôle des autres types de jeûne. Mais je crois qu'avant d'émettre une critique, toute personne devrait obtenir des informations précises concernant le jeûne sec et tester le jeûne sec sur elle-même.

Si quelqu'un décide de reprendre sa santé en main de façon indépendante en utilisant la méthode du jeûne sec thérapeutique, il doit le faire correctement afin d'obtenir vraiment l'effet thérapeutique maximum. N'oubliez pas : une personne peut tout supporter en sachant pourquoi elle le fait.

Docteur Sergei Ivanovitch FILONOV



Préface

du Docteur Lorenzo CARCERERI



J'avais déjà eu l'expérience de jeûne humide à base de jus et d'eau. Mon intérêt est né de la pratique du yoga, de l'étude de sa philosophie et du régime végétarien, avec l'apprentissage de la cuisine de plats indiens. Les jeûne sec et liquide sont pratiqués en Inde en lien avec les phases de la lune : il s'agit d'EKADASHI. Eka signifie 1 et dashi signifie 10, soit 11 au total. Le 11^e jour après la pleine lune et le 11^e jour après la nouvelle lune, sont des jours parfaits pour jeûner selon la science du yoga.

Quand j'ai appris que le Dr Filonov organisait un séminaire à Trévise en Italie en mars 2019 et que je l'avais raté, cela m'a donné envie de pratiquer de nouveau le jeûne. C'était pile le temps de préparation qu'il me fallait ! Je me suis donc retrouvé en Altaï, une région isolée de la Sibérie pour rencontrer le Dr Filonov et son groupe de masseurs, avec d'autres personnes de divers pays. J'ai ainsi pu découvrir les récents développements de cette thérapie en Russie. Je me suis réellement impliqué dans la pratique du jeûne sec de longue durée. J'ai appris de la longue expérience des Russes dans la thérapie du jeûne, notamment grâce à l'engagement du professeur Jurij Nikolaev qui, depuis 1960, avait défendu sa thèse de doctorat intitulée « *Le jeûne en cas de schizophrénie et son fondement physiologique* ».

Dès 1975, la thérapie du jeûne était approuvée par le ministère de la santé en Russie. Le Dr Filonov est considéré comme le successeur du professeur Nikolaev. À ma grande surprise, grâce aux enseignements de Filonov, j'ai réussi à jeûner pendant 9 jours. Auparavant, j'aurais considéré cela comme tout bonnement impossible ! Ce fût une expérience inoubliable au niveau physique et mental un moment fort, plein d'émotions. Je porte encore dans mon cœur ce paysage et cette nature inoubliable.

J'ai lu ce livre d'un seul trait. Il est très fluide et comporte beaucoup d'informations sur l'histoire du jeûne et sur les différentes méthodes de jeûne sec.

Pour revenir à la pratique, inutile de dire que cela prend du temps et nécessite de la détermination. Vous devez réessayer jusqu'à ce que la technique du jeûne devienne familière. Le soutien psychologique d'un groupe où chacun s'engage à jeûner nous stimule. Pendant le jeûne, on arrive à une situation de bien-être physique et mental, un sentiment d'euphorie, de lucidité, de concentration, de conscience, et une fois le jeûne sec arrivé à son terme, une nostalgie naît, comme une envie de le faire à nouveau pour ressentir un bien-être profond. La première différence que je constate entre le jeûne sec et humide, est que l'on n'a pas forcément envie de boire. L'intestin est réellement mis au repos. On ne va pas à la selle, mais on continue d'uriner. Pendant que vous vivez un nettoyage profond, la faim et la soif disparaissent et une dimension nouvelle de paix intérieure s'invite alors en vous. L'espace-temps se modifie et nous pouvons nous reposer, avoir des activités intéressantes, faire des promenades dans les bois...

Par conséquent, le jeûne sec est presque plus facile que le jeûne humide durant lequel l'intestin reste actif et le sentiment de faim plus important. Au cours des mois qui ont suivi mon premier jeûne sec de longue durée, j'ai eu d'autres expériences de jeûne sec et j'ai pu constater à quel point il était facile de se remettre des symptômes de la grippe virale en 1 ou 2 jours par exemple. Cette pratique de jeûne sec peut être utilement associée à d'autres thérapies naturelles telles que la phytothérapie, l'homéopathie, l'ostéopathie, la naturopathie, les massages, etc.

Bonne lecture !

**Docteur Lorenzo CARCERERI M.D. (Padoue/Italie) &
Ostéopathe, membre du London College of Osteopathic Medicine**

