

Table des matières



Avant-propos	5
Préface du Docteur Sergei Ivanovitch FILONOV	9
Préface du Docteur Lorenzo CARCERERI	11

CHAPITRE 1

L'histoire du jeûne sec en Russie.....	13
Russie tsariste Viktor Vasilevic Pašutin.....	13
Époque soviétique - Porfirij Ivanov	15
Pr Jurij Nikolaev - Années 60-90.....	16
L.A.Chennikov 1929-2019.....	17
Sergei Filonov	17

CHAPITRE 2

Généralités	19
Jeûner à sec dans la nature ou en ville?.....	19
Nous mangeons trop et trop mal.....	21
Les fondements de la santé naturelle.....	22
La joie de vivre au quotidien.....	23
Que peut apporter une cure de jeûne sec?	24
Pourquoi jeûner en groupe plutôt que seul?	25
Étude clinique du Dr Chennikov.....	26

CHAPITRE 3

Le jeûne sec en Altaï Russe - Clinique Sinegorié du Dr Filonov	29
Les croyances sur le jeûne sec.....	31
Jeûne sec et traitement de pathologies aiguës	45
Grippe et Corona virus	45
Traitement post-covid par le jeûne sec.....	51
Jeûne sec et chronicité pathologique	61
L'autophagie: la régénération dans nos cellules.....	66
Jeûne et traditions	69
Comment stimuler l'autophagie dans nos cellules?	69
Les techniques d'accompagnement durant le jeûne sec	71
1 - Le bâton vitalisant.....	71
2 - Le yoga.....	72
3 - La Tension musculaire – relaxation.....	72
4 - Les exercices souffis.....	72
5 - Massage au miel.....	73
6 - La libération psycho émotionnelle	73
7 - Ito Thermie, une aide précieuse pour le jeûne sec.....	73
8 - Su Jok Therapie	75
9 - La marche à pied durant le jeûne sec et ses grands bienfaits.....	76
10 - Le plateau de Schuman	77
11 - Le patch quantique de B- epic	78
12 - Le biomagnétisme.....	82
13 - Le travail de conscience sur le champ d'informations durant le jeûne sec	83
14 - La Respiration, un élément clé de santé durant le jeûne sec	83

CHAPITRE 4

L'alimentation, clé de la santé	93
Restrictions alimentaires.....	94
Incompatibilités alimentaires principales	97
Plan d'alimentation (hors période de jeûne sec)	97
Axes complémentaires à l'alimentation	104
Quelle préparation au jeûne sec?.....	107
Le froid, l'ami du jeûne sec.....	108

CHAPITRE 5

Les préparatifs relatif au jeûne sec (Méthode Deladoey sur 3 semaines ou plus)	115
Nettoyage à l'huile de ricin	119
Jeûne sec préventif de 36 h par semaine.....	125
Les propriétés uniques du bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium	127
Maladie de Lyme et jeûne sec (voir cas clinique)	129
Dysbiose, Sibo, Sifo, côlon irritable, perméabilité de l'intestin.....	132
Lavement au café.....	133
Entrée en jeûne sec: 2 variantes	137
Sortie du jeûne.....	138
L'effet d'amaigrissement en jeûne sec.....	138
Progresser dans le jeûne pas à pas.....	139
La sortie de jeûne sec à court terme.....	141
La sortie du jeûne humide est identique à celle du jeûne sec.....	141
Recommandations pour sortir du jeûne sec à court terme de 1 à 3 jours	142
La compréhension de la physiologie du jeûne sec de long terme	145
Jeûne sec et activation des cellules souches.....	169
La protection contre les facteurs environnementaux défavorables et la prévention des maladies oncologiques.....	172
Les avantages certains du jeûne sec comparés à d'autres types de jeûne	174

CHAPITRE 6

Les maladies pour lesquelles le jeûne sec est le plus efficace	179
Maladies broncho pulmonaires.....	179
Maladies du tractus gastro-intestinal	179
Maladies gynécologiques	180
Maladies du système musculosquelettique.....	180
Maladies neurologiques.....	180
Maladies urologiques	180
Maladies auto-immunes	180
Maladies de la peau	181
Maladies du système cardiovasculaire	181
Contre-indications	181

Les bienfaits et bénéfiques du jeûne sec.....	182
Recommandations importantes pour faire un jeûne sec de longue durée.....	183

CHAPITRE 7

Méthode de la pratique du jeûne sec de 10 jours	187
Que se passe-t-il pendant le jeûne ?	187
Votre système immunitaire est-il en bonne santé?.....	192
Comment le jeûne thérapeutique affecte l'énergie d'une personne?.....	196
Pourquoi la purification émotionnelle-énergétique est-elle si importante?	198
Etude intéressante	201
Le repos du système digestif et le repos de la conscience	202

CHAPITRE 8

Sortir du jeûne sec de 10 jours	205
Programme d'alimentation suite au jeûne sec de 10 jours	207

CHAPITRE 9

Questions générales sur le jeûne sec	217
Est-il possible de perdre du poids de manière stable après une cure de jeûne sec?.....	218
Pourquoi un rajeunissement plus puissant du corps se produit-il pendant le jeûne sec plutôt que pendant le jeûne à l'eau?	220
Est-ce qu'un jeûne avec des jus, du thé, du citron est réellement un jeûne?.....	223
Est-ce que le jeûne sec peut activer les cellules souches?	223

CHAPITRE 10

Les solutions en oncologie	225
Méthodes d'application.....	227
La DETKA de Porfiry Ivanov	228
Les applications du jeûne sec en oncologie.....	229
Traitement au bicarbonate de soude contre les maladies de cancer	230
Lavement à partir d'une solution aqueuse de soude	232
Bains de bicarbonate de soude	233
Usage externe de bicarbonate de soude: acné et inflammation cutanée	234

Pour le cancer de la peau - la première recette	234
---	-----

CHAPITRE 11

Questions diverses: sport, développement spirituel et médecine quantique..	235
L'exercice physique, avant, pendant et après le jeûne	235
Comment un jeûne sec de 7 à 10 jours est lié au développement spirituel de l'homme?.....	236
La Biorésonance russe METATRON NLS	237

CHAPITRE 12

Causeries du Dr Sergei Filonov et Michel Deladoey	241
Comment le Dr Filonov en est arrivé au jeûne sec?	241
Jeûne sec et préparation	244
Déshydratation et eau endogène	244
Indications et contre-indications.....	247
Jeûne sec et fertilité.....	249
Jeûne sec et sport.....	250



Conclusion	253
Annexes	255
Témoignages retraites	255
Cas cliniques	259
Cas clinique 1 - Tuberculose, sarcoïdose et infertilité	259
Cas clinique 2 - Ulcère duodéal.....	259
Cas clinique 3 - Colite chronique	260
Cas clinique 4 - Maladie de Lyme (stade avancé) cas relaté du Dr Filonov	260
Cas clinique 5 - Névralgie dorsale	261
Cas clinique 6 - Constipation Chronique	261
Cas clinique 7 - Dépression	261
Cas clinique 8 - Loïc, guérison - Maladie de Lyme et fatigue chronique .	262
Bibliographie	263
À propos de l'auteur	265

