CHAPITRE 1

L'hygiénisme



1. Quelques notions d'hygiénisme, un fondement de base pour une bonne santé

L'hygiénisme, en tant que système de pensée et mode de vie, repose sur des fondements profonds visant à favoriser la santé holistique à travers des choix de vie réfléchis. À la base de cette philosophie se trouve la conviction fondamentale que notre corps a la capacité inhérente de maintenir l'équilibre et de s'autoguérir lorsque des conditions optimales sont créées. En embrassant cette idée, l'hygiénisme met l'accent sur la prévention des maladies plutôt que sur leur traitement, dans une démarche proactive de santé.

L'un des piliers centraux de l'hygiénisme est l'alimentation, qui n'est plus vue simplement comme un moyen de satisfaire les besoins nutritionnels mais comme une opportunité de soutenir activement le processus d'autoguérison du corps. En privilégiant une alimentation à base d'aliments crus ou légèrement cuits et – surtout – non transformés, l'hygiénisme cherche à optimiser la digestion, à renforcer le système immunitaire et à fournir au corps l'énergie nécessaire pour fonctionner à un niveau optimal. L'enjeu est également de réduire au maximum la toxémie, qui est l'un des plus grands problèmes de santé actuel, auquel la médecine allopathique n'accorde pas d'intérêt.

Le repos et le sommeil occupent aussi une place cruciale dans les principes de l'hygiénisme. La période de sommeil est considérée comme un temps de régénération essentielle et globale, permettant au corps de réparer et de revitaliser ses fonctions. L'hygiénisme encourage des habitudes de sommeil régulières et suffisantes pour soutenir la santé physique et mentale.

L'activité physique est un autre élément clé, non seulement pour maintenir la condition physique, mais aussi pour stimuler la circulation sanguine, renforcer le système cardiovasculaire et favoriser la flexibilité. Cependant, l'hygiénisme souligne l'importance de l'exercice modéré et adapté à chaque individu, afin d'éviter les extrêmes qui pourraient entraîner un stress excessif sur le corps et l'accumulation d'acides.

La gestion du stress est une composante incontournable de l'hygiénisme. En reconnaissant l'impact négatif du stress chronique sur la santé, cette philosophie encourage des pratiques régulières de relaxation, de méditation et de pleine conscience, pour équilibrer le système nerveux et favoriser le bien-être mental.

L'hygiénisme va au-delà du physique pour englober également l'aspect émotionnel et social de la vie. En mettant l'accent sur des relations saines et épanouissantes, l'hygiénisme reconnaît l'impact significatif des liens sociaux positifs sur le bien-être mental et émotionnel. Enfin, une dimension souvent sous-estimée est son engagement en matière d'écologie. En considérant l'impact de l'environnement sur la santé, cette philosophie encourage des choix respectueux de la planète, favorisant un équilibre entre l'humanité et la nature.

En résumé, l'hygiénisme offre un cadre complet pour vivre en harmonie avec les principes de la santé, du bien-être et du vivant qui nous entoure. En mettant en avant la prévention, l'autorégénération et des choix de vie conscients, je propose un chemin vers une vitalité durable et une santé holistique qui transcendent la simple absence de maladie pour embrasser une vie épanouissante.

2. Les lois du vivant et l'hygiénisme

2.1 L'énervation : impact sur la santé et la vitalité

L'énervation, concept clé dans la compréhension de la santé holistique, renvoie à l'épuisement de l'énergie vitale d'un individu. Cette condition peut avoir des conséquences profondes sur la santé physique, mentale et émotionnelle, influant sur la capacité du corps à maintenir un équilibre interne optimal. Nous explorerons les liens entre l'énervation et divers aspects de la santé, mettant en lumière son impact sur la vitalité individuelle.

L'énervation survient lorsque l'énergie disponible pour les processus biologiques essentiels est insuffisante. Cette déficience énergétique peut résulter de divers facteurs tels que le stress chronique, un mode de vie déséquilibré ou une exposition prolongée à des conditions défavorables. Il est crucial de comprendre que l'énergie vitale est la force motrice derrière les fonctions de détoxination, de digestion, de circulation et bien d'autres processus biologiques.

Lorsque l'énervation s'installe, le corps entre dans un mode d'économie d'énergie, priorisant les fonctions de détoxination au détriment d'autres processus vitaux. Cela peut entraîner une diminution du transit intestinal, des problèmes de digestion, une circulation sanguine altérée et une diminution de la capacité à faire face au stress. Ces manifestations physiologiques démontrent la manière dont l'énervation peut affecter l'ensemble du corps.

Outre les impacts physiques, l'énervation a des répercussions significatives sur la santé mentale. Une énergie vitale insuffisante peut entraîner une diminution des fonctions sensorielles, une fatigue persistante, une capacité musculaire restreinte et une diminution de la tolérance au stress. Ces aspects

psychologiques sont souvent négligés mais jouent un rôle essentiel dans la santé globale d'un individu.

Quand l'énervation persiste, la toxémie (ou accumulation de déchets toxiques) augmente de manière excessive. Le corps réagit alors par des crises d'élimination ou des maladies aiguës, cherchant à réduire rapidement la toxémie et à favoriser le retour à la santé. Toutefois, si l'énervation devient chronique, l'énergie vitale n'est plus distribuée efficacement, entraînant une cascade de symptômes et de problèmes de santé.

La gestion de l'énervation nécessite une approche holistique. Repos physique, mental et digestif sont essentiels pour rétablir l'énergie vitale : on parle des « trois repos ». Éviter l'absorption de substances toxiques, que ce soit par l'alimentation ou l'utilisation de médicaments, est également crucial. Herbert M. Shelton soulignait l'importance de permettre à l'organisme de suivre ses propres mécanismes d'épuration plutôt que de le forcer avec des méthodes artificielles.

La biogonie (les mouvements de vie du corps) offre un éclairage précieux sur la manière dont l'organisme réagit à l'énervation. Les symptômes aigus et chroniques, les inflammations et les pathologies dégénératives peuvent tous être interprétés au prisme de la biogonie. Comprendre ces mouvements permet aux praticiens de concevoir des approches adaptées pour la restauration de la santé. L'impact de l'énervation va au-delà du corps physique, influençant également les corps mental, émotionnel et énergétique. Les besoins spécifiques de chaque corps doivent être pris en compte pour maintenir une santé optimale. Négliger les besoins émotionnels, mentaux ou énergétiques peut entraîner des affections de la santé globale, soulignant l'importance de l'approche holistique dans la prévention de l'énervation.

En conclusion, l'énervation joue un rôle central dans la santé globale d'un individu. Comprendre ses mécanismes, ses impacts sur le corps et l'esprit, ainsi que les moyens de prévention et de gestion est essentiel pour promouvoir la vitalité et prévenir le développement de maladies chroniques. L'approche holistique, intégrant la biogonie et la considération des corps subtils, offre une perspective complète pour guider les individus vers un état de santé optimal.

Les cures de jeûne sec ont été proposées comme un moyen de stimuler le processus de détoxination et d'autoguérison, permettant à l'organisme de se libérer des toxines accumulées et de se restructurer totalement. Pendant le jeûne sec, le corps entre dans un état de cétose, où il brûle les réserves de graisse pour produire de l'énergie. Cependant, il est essentiel de reconnaître que le jeûne sec peut initialement entraîner une forme d'énervation. Pendant les premiers jours, le corps s'adapte à l'absence de nourriture et d'eau, ce qui peut provoquer une sensation de fatigue, des maux de tête et d'autres symptômes associés à la détoxination. Cette phase initiale peut être interprétée comme une période où l'énergie vitale est réorientée vers les processus de nettoyage et d'autoréparation. En jeûne sec, une fois cette phase initiale surmontée,

le corps entre dans une phase de régénération. C'est ici que les bénéfices potentiels sur la santé, tels que la réduction de l'inflammation, la régulation du métabolisme et l'amélioration de la clarté mentale, sont souvent observés, ainsi qu'une foule d'autres bienfaits. Le jeûne sec peut contribuer à réinitialiser le système immunitaire et à favoriser une meilleure gestion de l'énergie vitale à long terme.

Pendant les cures de jeûne sec, la gestion de l'énervation devient cruciale. Il est recommandé de respecter les signaux du corps, de se reposer suffisamment et d'adopter des pratiques de gestion du stress que nous proposons durant nos cures et qui ne cessent de s'améliorer d'année en année. Les approches holistiques telles que la méditation, le yoga, la kinésiologie, le massage doux, l'Ito-thermie, la respiration, le développement personnel ou encore la couverture thérapeutique peuvent être intégrées pour soutenir l'équilibre énergétique durant le jeûne sec.

Il est important de noter que la réponse au jeûne sec peut varier d'une personne à l'autre en fonction de divers facteurs tels que la santé globale, les antécédents médicaux et le niveau d'activité physique. Certains individus peuvent ressentir une énervation plus prononcée, tandis que d'autres éprouveront une amélioration rapide de leur vitalité.

En conclusion, les cures de jeûne sec peuvent être liées à l'énervation, en particulier pendant la phase d'adaptation initiale. Cependant, pour de nombreux praticiens du jeûne sec, cette période est considérée comme une étape nécessaire vers la régénération et la revitalisation. La gestion attentive de l'énergie vitale pendant le jeûne sec, combinée à une approche personnalisée, peut contribuer à maximiser les avantages tout en minimisant les effets négatifs potentiels sur l'énervation.

2.2 L'importance de comprendre la toxémie pour guérir et retrouver la santé

La toxémie, ou accumulation de toxines dans l'organisme, peut excéder un seuil de tolérance individuel, engendrant alors divers symptômes pathologiques. Plutôt que de parler de « quatre stades » de toxémie, on peut envisager les « quatre niveaux d'intoxication » pour décrire cette progression.

1. Intoxication initiale : Cette première phase marque le début d'une accumulation toxique, où la fatigue signale une altération de la santé globale. Cette alerte nécessite des mesures correctives telles que du repos, un sommeil suffisant, la réduction des activités physiques et mentales et l'adoption d'une diète allégée ou d'un jeûne sec pour aider à la détoxification.

2. Réaction aiguë : Lorsque le niveau d'intoxication devient intolérable, l'organisme déclenche une réaction sous forme de maladie aiguë ou de crise. Cette réaction est un mécanisme de défense visant à rétablir l'équilibre. Le

repos complet est alors primordial pour faciliter le processus de guérison et le retour à un état de santé optimal.

3. Phase chronique : Si les symptômes persistent malgré les crises aiguës, cela indique une phase chronique où le corps lutte continuellement pour maintenir le niveau d'intoxication à un seuil supportable. Cette étape reflète une incapacité à éliminer complètement les toxines, entraînant une dégradation graduelle de la santé.

4. Dégénérescence avancée : Cette dernière étape illustre l'évolution négative des troubles chroniques vers des complications graves et potentiellement mortelles. Elle se caractérise par une inflammation persistante, des ulcérations, des tuméfactions et un risque accru de transformation cancéreuse, signe d'une défaillance systémique majeure.

L'approche hygiéniste naturopathique est considérée comme une philosophie de vie qui promeut un ensemble de conditions propices à une bonne santé. Elle met l'accent sur la prévention par l'enseignement des principes d'hygiène vitale, incluant la nutrition, le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique pour préserver la vitalité et éviter l'apparition de maladies. Cette méthode souligne que l'état de santé où le niveau de toxémie est le résultat direct du mode de vie adopté illustre l'importance cruciale de prendre soin de son bien-être de manière proactive et consciente dès les premiers signes de déséquilibre.

2.3 Quelques solutions pour diminuer la toxémie

La gestion de la toxémie, état résultant de l'accumulation excessive de toxines dans le corps, nécessite une approche globale qui englobe une alimentation saine, la gestion du stress et des émotions, le sommeil, l'exercice physique, le jeûne sec court et long. Voici comment intégrer ces éléments pour améliorer votre bien-être général.

Utilisation des plantes

Certaines plantes, comme le pissenlit, le chardon-Marie, l'ortie et la bardane, ont des propriétés détoxifiantes. Elles soutiennent le foie, les reins et le système lymphatique, facilitant ainsi l'élimination des toxines.

Gestion du stress et des émotions

Les techniques comme la méditation, le yoga et la respiration profonde aident à réduire le stress, à équilibrer les émotions et à minimiser la production de toxines liées au stress.

Alimentation idéale et saine

Privilégiez une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines de qualité. Évitez les aliments fermentés et ceux riches en additifs pour maintenir l'équilibre du pH corporel et favoriser une bonne digestion.

Sommeil réparateur

Un bon sommeil est crucial pour la régénération du corps et l'élimination des toxines. Adoptez une routine de coucher et créez un environnement propice au repos.

Exercice physique

L'activité physique stimule la circulation sanguine et lymphatique, facilitant l'élimination des toxines. Trouvez une activité qui vous plaît et intégrez-la régulièrement à votre routine.

Techniques d'hygiène

Le brossage à sec de la peau et les bains détoxifiants (avec du sel d'Epsom, par exemple) peuvent stimuler la circulation et aider à l'élimination des toxines à travers la peau.

Santé mentale optimale

Maintenir une bonne santé mentale est essentiel. Envisagez des thérapies ou des groupes de soutien pour gérer le stress et les émotions négatives.

Éviction des pollutions électromagnétiques

Réduisez votre exposition aux champs électromagnétiques en limitant l'usage des appareils électroniques et en éteignant le Wi-Fi la nuit. Utilisez des protecteurs d'ondes.

Lien social et calme intérieur

Cultivez des relations positives et prenez du temps pour vous. Pratiquez la gratitude et connectez-vous à la nature pour favoriser la paix intérieure. Pratiquez un jeûne sec ou hydrique de 24 h chaque semaine et un jeûne sec long annuel. Sept jours de jeûne sec par an permettront de faire un nettoyage et un renouvellement des tissus et organes chaque année.

3. L'expérience d'Alexis Carrel, biologiste français

L'expérience menée par Alexis Carrel, biologiste et chirurgien français lauréat du prix Nobel, est souvent citée pour illustrer le potentiel de longévité des cellules dans des conditions optimales. Dans les années 1910, Carrel a commencé une expérience où il a maintenu des cellules cardiaques de poulet en vie pendant une période prolongée grâce à des techniques de culture cellulaire et en remplaçant régulièrement le milieu nutritif dans lequel les cellules étaient cultivées.

L'expérience de Carrel a démontré que tant que les cellules bénéficiaient d'un environnement nutritif adéquat et que les déchets métaboliques étaient régulièrement éliminés, elles pouvaient survivre et se diviser bien au-delà de ce qui était considéré comme la durée de vie normale pour des cellules de

poulet. Certains rapports indiquent que les cellules ont été maintenues en vie pendant plus de 20 ans, ce qui suggère que dans des conditions parfaites, sans toxines et avec des nutriments adéquats, les cellules humaines pourraient potentiellement vivre bien plus de 150 ans.

Cette expérience a eu un impact significatif sur la science et la médecine, soulignant l'importance de l'environnement sur la santé et la longévité cellulaire. Elle a également alimenté les discussions sur les possibilités de prolongation de la vie humaine et sur les méthodes pour maintenir la santé des tissus et des organes. Les organismes vivants sont en effet soumis à une multitude de facteurs environnementaux, génétiques et métaboliques qui influencent leur santé et leur longévité.

Néanmoins, cette expérience illustre l'importance d'une élimination efficace des toxines, notamment grâce au jeûne sec, pour maintenir une bonne santé cellulaire et, par extension, pour la santé globale de l'organisme. Elle renforce l'idée que maintenir un environnement propre, tant au niveau interne qu'externe, tout en fournissant des nutriments adéquats, est essentiel pour promouvoir la longévité et prévenir les maladies. Le jeûne sec est une réponse idéale pour se purifier et implémenter des habitudes saines dans sa vie physique et psychique.

L'expérience de Carrel offre une perspective fascinante sur les capacités de longévité des cellules dans des conditions optimales, suggérant qu'un environnement propice peut considérablement prolonger la vie cellulaire. En maintenant des cellules cardiaques de poulet en vie pendant des décennies, bien au-delà de leur espérance de vie naturelle, Carrel a mis en lumière l'importance cruciale d'un environnement adéquat pour la santé et la longévité cellulaire. Ce travail illustre le potentiel de vie indéfini des cellules dans un milieu exempt de toxines et riche en nutriments.

Parallèlement, le jeûne sec met en évidence une méthode pratique par laquelle les individus peuvent influencer positivement leur environnement interne. En éliminant l'apport alimentaire et hydrique pendant une période, le jeûne sec favorise la détoxification et la régénération cellulaire. Cette pratique crée des conditions internes qui peuvent rappeler à une échelle différente l'environnement contrôlé qu'Alexis Carrel avait créé pour ses cellules cardiaques de poulet.

Le jeûne sec, en favorisant l'autophagie (processus par lequel les cellules décomposent et éliminent les composants endommagés), peut contribuer à réduire les accumulations de déchets métaboliques et à améliorer la fonction cellulaire.

Néanmoins, l'analogie entre les deux approches souligne un principe fondamental commun : la nécessité d'adopter des habitudes de vie saines et de maintenir un environnement interne pur pour favoriser la longévité et le bien-vieillir. Le jeûne sec offre une voie accessible pour améliorer la santé globale, en écho aux leçons tirées de l'expérience de Carrel sur l'importance d'un environnement sain pour la longévité cellulaire. Le jeûne sec, en promouvant un

nettoyage profond et une revitalisation du corps, peut être considéré comme une stratégie concrète pour atteindre un bien-être optimal et, peut-être, prolonger la durée et la qualité de la vie.

4. Lois d'Hippocrate – Principes fondamentaux de la médecine naturelle

À rappeler à votre médecin quand vous le voyez.

1. *Vis medicatrix naturae* – La nature recèle son propre pouvoir de guérison

Original : Le corps possède la capacité inhérente de préserver la santé et de la rétablir lorsqu'elle est perdue.

Le corps, par sa nature même, détient le pouvoir intrinsèque de maintenir la santé et de la restaurer en cas de déséquilibre. Les forces vitales au cœur de l'organisme sont les alliées essentielles dans ce processus. Le rôle du médecin ou du thérapeute consiste à faciliter l'accès à ces forces en éliminant les obstacles qui les entravent, plutôt que de simplement supprimer les symptômes comme le fait souvent la médecine contemporaine.

Commentaire : La reconnaissance de la puissance régénératrice de la nature inhérente à notre propre corps est un guide précieux vers une approche holistique de la guérison. Cela nous rappelle que la médecine devrait être un partenariat avec les processus naturels plutôt qu'une tentative de les contrer.

2. *Primum non nocere* – D'abord ne pas nuire

Original : Les symptômes d'une maladie peuvent être des manifestations d'un processus de guérison. Leur suppression pure et simple peut causer plus de tort que de bien.

Les symptômes d'une maladie, comme la fièvre, peuvent être des signes d'un processus de guérison en cours. Ainsi la suppression aveugle de ces symptômes peut souvent entraîner plus de préjudices que d'avantages. Les interventions thérapeutiques devraient donc soutenir le processus naturel de guérison plutôt que l'entraver.

Commentaire : La prudence dans l'intervention médicale, en évitant de nuire aux processus naturels de guérison, résonne comme un principe éthique essentiel. Cela nous rappelle que l'art de guérir réside parfois dans la sagesse de ne pas perturber les mécanismes intrinsèques de rétablissement. Il est toujours utile de se questionner quant à la pertinence de prendre un médicament allopathique.

3. *Tolle causam* – Découvrir et traiter la cause

Original : Le médecin doit rechercher les causes de la maladie plutôt que de tenter d'en supprimer les symptômes.

Plutôt que de simplement traiter les symptômes, le médecin doit investiguer et traiter les causes sous-jacentes de la maladie. Considérant la maladie comme le résultat ultime d'un dérèglement spécifique, le rétablissement de l'équilibre naturel nécessite une approche ciblée sur les causes à l'origine de ce dérèglement.

Commentaire : L'approche de recherche des causes sous-jacentes est un rappel précieux que la médecine ne devrait pas se limiter à la suppression des symptômes visibles, mais plutôt à une compréhension profonde des facteurs déclencheurs de manière holistique.

4. Deinde purgare – Détoxifier et purifier l'organisme

Commentaire : La détoxification telle que préconisée par Hippocrate souligne l'importance de libérer le corps des impuretés accumulées, permettant ainsi à ses mécanismes de guérison naturels de fonctionner de manière optimale.

5. Docere – Enseigner

Le médecin doit guider son patient sur la voie de la guérison et l'aider à préserver sa santé de façon naturelle, tout en restant le principal acteur de sa guérison. Le rôle du médecin ou du thérapeute va au-delà du traitement ; il inclut le devoir d'enseigner au patient comment être acteur de sa propre santé et de son processus de guérison. Cette responsabilité éducative contribue à l'autonomisation du patient.

Commentaire : L'aspect éducatif de la médecine revêt une importance particulière, car il permet d'autonomiser les individus dans la gestion de leur bien-être, établissant ainsi un partenariat entre le médecin et le patient dans la recherche d'une santé optimale.

5. L'activité sportive

L'activité physique et sportive est une pratique clé qui doit être implémentée dans sa vie, avant et après le jeûne sec. Voici quelques bienfaits clés.

1. Elle contribue au maintien d'un poids corporel optimal

Une activité physique régulière peut réduire le risque de surpoids ou d'obésité. Bien que l'exercice en soi ne garantisse pas nécessairement une perte de poids spectaculaire, associé à une alimentation équilibrée et contrôlée en calories, il peut favoriser une réduction efficace du poids. De plus, des éléments probants suggèrent qu'une activité physique régulière peut contribuer au maintien d'un poids corporel sain sur le long terme.

2. Elle abaisse la pression artérielle

L'hypertension artérielle, facteur de risque pour de nombreuses maladies comme les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques, peut être atténuée par une activité physique régulière. Cette dernière améliore la force cardiaque, réduisant ainsi l'effort nécessaire pour pomper le sang dans le corps. Ces bénéfices diminuent la pression exercée sur les artères, contribuant ainsi à maintenir une tension artérielle saine.

3. Elle diminue le risque de maladies cardiaques

Une pratique sportive régulière, notamment d'activités d'endurance telles que la marche rapide, la course à pied et le cyclisme, a démontré une diminution du risque de développer des maladies cardiaques. Ce bienfait est observable chez des individus de toutes tailles, même chez ceux en surpoids ou obèses, soulignant l'importance de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiaques.

4. Elle réduit le risque de diabète de type 2

L'exercice contribue à la régulation du taux de sucre dans le sang et accroît la sensibilité à l'insuline, jouant ainsi un rôle crucial dans la prévention du diabète de type 2. À l'inverse, l'inactivité physique est associée à une augmentation du risque de développer cette maladie. Les personnes atteintes de diabète peuvent également bénéficier de l'exercice régulier pour le contrôle du taux de sucre dans le sang.

5. Elle diminue le risque de certains cancers

Des preuves suggèrent que l'exercice à intensité modérée ou soutenue peut contribuer à réduire le risque de cancer du côlon, colorectal, des poumons et du sein. Cela souligne l'importance de l'activité physique comme mesure préventive contre ces maladies complexes influencées par divers facteurs.

6. Elle augmente la force et la fonction musculaire

Le maintien de la masse musculaire est essentiel pour prévenir la diminution de la mobilité et réduire les risques de chute et de maladies musculaires liées à l'âge. L'entraînement en résistance, y compris le levage de poids et les exercices de poids corporel, peut améliorer la force et la résistance musculaire, réduisant ainsi le risque de troubles musculaires tels que la sarcopénie.

7. Elle améliore la santé et la densité osseuses

L'exercice au poids du corps, comme la course et la danse, ainsi que l'entraînement en résistance, ont démontré leur capacité à améliorer la densité osseuse chez les adolescents et à maintenir cette densité chez les adultes. C'est particulièrement bénéfique pour les adultes plus âgés et les femmes ménopausées, contribuant à ralentir la perte naturelle de densité osseuse associée au vieillissement.