

Table des matières



Préface de Thierry Casasnovas..... 7

Préface de Raphaël Perez 9

Préface de Cristina Gabriela Chaligne 11

Introduction 13

CHAPITRE 1

L'hygiénisme 17

1. Quelques notions d'hygiénisme, un fondement de base pour une bonne santé 17

2. Les lois du vivant et l'hygiénisme 18

2.1 L'énervation : impact sur la santé et la vitalité 18

2.2 L'importance de comprendre la toxémie pour guérir et retrouver la santé 20

2.3 Quelques solutions pour diminuer la toxémie 21

3. L'expérience d'Alexis Carrel, biologiste français 22

4. Lois d'Hippocrate – Principes fondamentaux de la médecine naturelle 24

5. L'activité sportive 25

CHAPITRE 2

Qu'est-ce que le jeûne sec ? 29

1. Jeûne sec: généralités 29

2. Jeûne sec: un peu d'histoire 31

3. L'histoire du jeûne sec moderne avec la Russie 32

4. Jeûner: une pratique connue depuis toujours 36

5. Les bienfaits et bénéfices du jeûne sec..... 39

6. Est-ce qu'un jeûne avec des jus et des bouillons type Buchinger, du thé ou du citron est réellement un jeûne ? 41

7. Quels sont les avantages du jeûne sec par rapport au jeûne humide?	41
8. Quelle différence entre le pranisme et le jeûne sec?	43

CHAPITRE 3

L'autophagie, principe thérapeutique clé du jeûne	46
1. Le processus d'autophagie.....	46
2. Les 4 méthodes les plus efficaces.....	47
3. L'autophagie pendant le jeûne	48
4. Pendant combien de temps faut-il jeûner pour induire l'autophagie?	48
5. Bienfaits de l'autophagie	48
6. La destruction des kystes, fibromes, mastoses, excroissances et tissus malades	49
7. Le Prix Nobel de médecine 2016 et l'autophagie	50
8. L'autophagie spécifique au jeûne sec	51
9. Bienfaits potentiels de l'autophagie pendant le jeûne sec	52
10. Macro-autophagie et micro-autophagie pendant le jeûne sec	54
11. Jeûne sec et production de cellules souches post-jeûne sec.....	56
12. Mitophagie et jeûne sec	57

CHAPITRE 4

L'aspect mental en jeûne sec	60
1. Sortir de ses peurs avec le jeûne sec et retrouver un élan de vie..	61
2. Le jeûne sec et la gestion de la douleur	62
3. Les pulsions sucrées avant ou après le jeûne sec	63
4. L'entourage en jeûne sec: quoi dire et avec qui jeûner?	65

CHAPITRE 5

L'urgence et les crises aiguës en jeûne sec	67
1. Les fondements du jeûne sec en situation d'urgence.....	67
2. Les bénéfices du jeûne sec en cas d'urgence	67
3. Pourquoi le jeûne sec en cas d'urgence?	68

CHAPITRE 6

Jeûne sec et rajeunissement	69
1. Mécanismes	69
2. Jeûne sec et apoptose	70
3. Le jeûne sec peut-il vous donner une apparence plus jeune?	72

4. Peut-on inverser le vieillissement avec le jeûne sec?	72
5. Peut-on améliorer la qualité de la peau avec le jeûne sec?	73
6. Puissance de rajeunissement augmentée du jeûne sec par rapport au jeûne humide	74
7. Le jeûne sec et l'effet anti-âge	74
8. Système de l'hormone de croissance: interactions avec la peau	75

CHAPITRE 7

Le jeûne sec est-il efficace pour la perte de poids?	78
1. Les dangers méconnus du sucre et du fructose, notamment pour le foie	78
2. Encrassement de l'organisme et prise de poids	78
3. La perte de poids grâce au jeûne sec: une méthode efficace et naturelle	79
4. La dégradation des graisses dans le jeûne sec pour créer de l'eau endogène	81

CHAPITRE 8

Les différents types de jeûne sec	83
1. Description du fonctionnement	83
2. Effets sur la santé globale	87

CHAPITRE 9

Pourquoi jeûner à sec est nécessaire dans la vie	89
1. Pourquoi le jeûne sec devient-il essentiel?	89
2. Le rôle crucial du jeûne sec	89
3. Le jeûne sec et le BDNF	90
4. Le jeûne sec stimule les cellules souches qui nous réparent	91
5. Jeûne sec et pathologies	92
6. Jeûne sec et hormèse	93

CHAPITRE 10

Les études sur le jeûne sec	95
1. Le brevet russe du système de réhabilitation de la santé de Léonid Ščennikov.....	95
2. Étude sur le jeûne sec court durant le Ramadan	98
3. Physiologie du jeûne sec: réponses à l'hypovolémie et à l'hypertonie	99

4. Innocuité du jeûne sec et amélioration de certains paramètres de santé	100
5. Le jeûne intermittent pendant le Ramadan	102

CHAPITRE 11

La préparation physique au jeûne sec	105
1. Le schéma d'organisation alimentaire d'une bonne préparation au jeûne sec	105
1.1 Les avantages du régime cétogène pour préparer un jeûne sec	105
1.2 Les avantages du régime dissocié en préparation du jeûne sec	106
1.3 Préparation spécifique au jeûne sec long jusqu'à 10 jours	107
2. Le régime AIP	115
3. Le nettoyage des organes	117
3.1 L'essentiel du nettoyage du foie pour une santé optimale	117
3.2 L'importance d'un intestin sain pour l'immunité	118
3.3 L'importance du nettoyage intestinal avant le jeûne sec	119
3.4 Le lavement au café et ses effets sur la santé et le foie	120
4. La consultation personnalisée de naturopathie avant le jeûne sec	122
5. Peut-on jeûner à sec chez soi ?	123

CHAPITRE 12

Méthode de la pratique du jeûne sec de 10 jours	125
1. Déroulement de la pratique: que se passe-t-il pendant le jeûne ?	125
2. Pense-bête durant le jeûne sec	134
3. Les contre-indications générales au jeûne sec	138
4. Jeûne et médication	138
5. Votre système immunitaire est-il en bonne santé ?	139
6. Favoriser la détox à tout prix	140

CHAPITRE 13

Les mécanismes et symptômes généraux en jeûne sec	142
1. Les symptômes durant le jeûne	142
2. Comment le jeûne sec s'occupe de vos maux	150
3. Lien entre force vitale et toxémie	151
4. Comment travaillent les organes émonctoires durant le jeûne sec et comment ils se régénèrent	152
5. Élévation du rythme cardiaque durant le jeûne sec	157
6. Influence du système nerveux sympathique	157

7. Travail intense d'élimination et perte des minéraux	157
8. Variabilité cardiaque et détoxification	157
9. L'observation des constantes durant le jeûne sec	158

CHAPITRE 14

Les effets physiologiques du jeûne.....	162
1. Restructuration et autoguérison après jeûne sec	162
2. Les effets thérapeutiques généraux du jeûne sec	162
2.1 Effets de détoxification	162
2.2 Effets sur l'ADN et le génome	163
2.3 Effets sur l'inflammation	163
2.4 Effets sur les organes	163
3. Système nerveux et jeûne sec	165
4. Effets sur les infections virales bactériennes et parasitaires	167
5. ADH et jeûne sec.....	167

CHAPITRE 15

Les effets émotionnels et énergétiques du jeûne sec	169
1. Le mal-être psychique durant le jeûne sec	169
2. Ressenti et introspection	169
3. Les 3 phases de travail intérieur durant le jeûne sec de 7-9 jours	170
4. Comment le jeûne sec thérapeutique travaille sur l'énergie d'une personne	172
5. La purification émotionnelle-énergétique durant le jeûne sec	173
6. Jeûne et émotions: une connexion profonde pour la guérison	173
7. Le jeûne sec: un outil de rééquilibrage émotionnel	174
8. Trouver un but à sa vie aide au bonheur et à la guérison	175
9. Le jeûne sec comme porte vers la guérison spirituelle, l'éveil de conscience et l'évolution de l'être	176

CHAPITRE 16

Le retour à l'amour, un chemin de guérison	178
1. La première porte vers la guérison: l'intelligence du cœur de l'âme, ses émotions	181
1.1 Exercices de relaxation	184
2. La voie du mental – Le labyrinthe: l'importance de libérer son mental et de défaire ses croyances	188
2.1 Exercices pratiques.....	191

3. La petite porte de l'esprit: de la conscience individuelle à l'universalité	194
3.1 Exercices pratiques.....	198

CHAPITRE 17

Les remèdes clés de la santé	204
1. La marche à pied et ses bienfaits	204
2. Ito-thermie, l'art japonais qui guérit	206
3. La fasciathérapie	207
4. <i>Oil pulling</i> : une thérapie de préparation au jeûne sec avec de l'huile de coco	208
5. La couverture thérapeutique Pucma	211
6. Le tapis d'acupression « Champ de fleurs », l'ami des douleurs durant le jeûne	214
7. Bienfaits du brossage à sec: à faire vous-même	218
8. Conseils pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique avant et après un jeûne sec	220
9. Les massages aux huiles essentielles et aux huiles végétales ...	220
10. Les jets d'eau froide après la douche	220
11. Drainage lymphatique	221
12. S'hydrater suffisamment	221
13. Des coupes de vêtements et des textiles adaptés	221
14. Bain Salmanoff	221
15. Cure de bicarbonate de soude	222
16. Bague de massage	223
17. Les bienfaits du yoga durant les cures de jeûne sec.....	224
18. La respiration carrée	226
19. Pratiquer la cohérence cardiaque	227
20. Séance de méditation: visualisation de guérison physique et émotionnelle	229
21. Les atouts des soins énergétiques durant le jeûne sec: bienfaits et mécanismes	230
22. La photo-luminothérapie et son intérêt durant les cures de jeûne sec	232
23. Chi Machine	235
24. Le plateau de Schumann 3D modèle TESLA	236
25. Le baume de sapin: un trésor de bienfaits pour votre santé .	240
26. Le neem	242

27. La photo-luminothérapie durant les cures (et pour se soigner au quotidien)	243
--	-----

CHAPITRE 18

La transformation et la guérison à travers le jeûne sec en groupe	247
1. Sécurité et focus	247
2. Thérapies et ateliers.....	248
3. Du mental au cœur, déployer son authenticité	249
4. Cadre et contemplation.....	250

CHAPITRE 19

La sortie de jeûne sec	251
1. Les complications possibles en sortie de jeûne sec	251
2. Lorsque vous sortez du jeûne sec, suivez ces règles importantes.....	252
3. Programme d'alimentation suite au jeûne sec long	255
4. Recettes de cure: réintroduction alimentaire	257
5. L'intérêt des combinaisons alimentaires en sortie de jeûne	261
6. Protéines animales ou végétales?	262
7. Y a-t-il des carences à la fin d'un jeûne sec?	263
8. Perd-on des muscles lors d'un jeûne sec?	264
9. Les jus de légumes et fruits riches en glucides: pourquoi sont-ils déconseillés juste avant et juste après un jeûne sec?.....	267

CHAPITRE 20

Les indications médicales du jeûne sec	270
1. Dépression, anxiété, mal-être	270
2. Pathologies rhumatismales et auto-immunes.....	271
3. Jeûne sec et amélioration cardiovasculaire	272
4. Le jeûne sec et la fertilité	273
5. Jeûne sec et pathologies digestives	273
6. Traitement efficace de la porosité intestinale et des pathologies associées	274
7. Traitement des pathologies respiratoires et infectieuses par jeûne sec	275
8. Traitement des pathologies broncho-pulmonaires et jeûne sec.....	275
9. Jeûne sec et cancer	276

CHAPITRE 21

Déterminer son alimentation idéale selon le profil ApoE 279

CHAPITRE 22

Les croyances sur le jeûne sec 289

CHAPITRE 23

Témoignages et cas cliniques de jeûne sec 295

 1. Cas cliniques..... 295

 2. Témoignages 297

Références scientifiques 312

Table des matières 313

