FRANCE GUILLAIN

MODULE 6

LES CURES



Qu'est-ce qu'une cure?

Nous mettons aujourd'hui sous le terme de cure toutes sortes de comportements qui ont pour but d'améliorer le fonctionnement de notre organisme, de nous soulager de douleurs, ou pour essayer de nous faire la silhouette de nos rêves, du moins celle qui est regardée comme la plus enviable autour de nous.

Nous mettons donc dans la même catégorie de cure : diète, régime, jeûne intermittent, jeûne, cure thermale, mais aussi bains de mer et cure de citron ou de jus verts.

Nous allons essayer de faire le tri et comprendre l'intérêt des diverses techniques.

Mon premier conseil : Sauf maladie grave exceptionnelle, on ne fait jamais de cure, diète, régime, jeûne, etc par principe, en se l'imposant intellectuellement. On doit toujours choisir ce qui est le plus agréable, réjouissant, ce qui fait très envie, qui apporte du plaisir.

C'est valable pour tout le monde.

Nous verrons donc ce qui différencie - ou assemble - une cure, une diète, un régime, un jeûne intermittent, un jeûne.

Les diverses cures.

À l'origine, une cure est un soin dans le sens de s'occuper de, un souci dans le sens de je n'en ai cure, une charge telle la responsabilité d'une paroisse pour un prêtre, un traitement dans la manière de s'occuper d'une personne ou d'un animal.

C'est à partir du 13 ème siècle que le mot cure prend un sens médical.

La cure devient un traitement pour préserver sa santé. On va commencer à parler de cure à propos de journées où l'on ne boit que des tisanes, des bouillons. Le médecin qui vous cure (prend soin de vous) conseille une modification de ce que l'on boit ou mange, il impose du repos.

Au 19 ème siècle, vers 1863, on désigne clairement par cure les séjours de traitement en station thermale.

LA CURE THERMALE

Chaque station thermale dispose d'eaux de sources aux propriétés particulières. Ainsi certaines sont recommandées en cas de rhumatismes, d'autres pour les voies respiratoires en montagne, contre l'arthrose, pour le soleil, contre les rhumatismes en bord de mer. Il y a la thalasso thérapie ou utilisation des eaux marines, tandis que dans le Massif Central on vante les boues volcaniques. Ici ce sont les bains chauds soufrés naturels, là-bas l'air sec et vivifiant de la montagne. En Italie, ce sont des bains dans l'argile, tout comme l'on va en Israël se couvrir des boues de la Mer Morte.

Ces lieux de cure sont équipés de salles de sport, piscines, jacuzzi, saunas, hammams, jets plus ou moins puissants ou tombant en pluie sur le dos allongé.

L'alimentation y est dite diététique et en principe adaptée au régime de chacun, conseillé par le médecin.

On y fait des enveloppements d'argile, mais de ce côté-là il y a beaucoup de critiques à faire : la couche d'argile est bien trop fine pour être efficace, la personne est en général enveloppée d'un film de plastique transparent pour que l'argile reste humide, ce qui est un non-sens absolu et empêche la peau de respirer. Sans compter le *lavage de l'argile* pour la réutiliser!

Leur **point fort,** outre le climat de la région, **est l'eau minérale parfaite** lorsqu'elle est **prélevée directement au griffon,** et bue immédiatement.

La Sécurité Sociale finance en partie ces cures thermales dont l'utilité est de plus en plus remise en cause, même si ceux qui y ont recours y trouvent du plaisir et un réel confort de vie durant quelques mois de retour chez eux.

Les cures d'air, de lumière et de soleil

Dès le début du 20 ème siècle, ce sont des médecins, tel le Dr Durville, mais aussi Carton, Schlemmer, qui ordonnent à leurs patients des cures de bains de mer, d'air et de lumière, autrement dit de soleil. Ce sont eux qui créent en France le mouvement naturiste qui est le seul à aménager des lieux où il est possible d'exposer la totalité de son corps à l'eau de mer, à l'air et au soleil.

Car les gens de la ville qui se rendent dans les stations balnéaires entrent dans l'eau tout habillés. Assis, tout habillés, en robe ou pantalon, sur un siège posé sur des rails, ils sont acheminés, tractés par des câbles puissants, jusqu'à l'immersion complète qui ne laisse dépasser de l'eau que la tête. On les fait reposer dans l'eau cinq minutes ou plus selon la température ressentie, puis on les remonte sur les rails jusqu'aux cabines de plage, où ils vont se sécher et se rhabiller. Nous sommes en 1930, encore bien loin des congés payés et de la natation et des sports nautiques pour tous !

On trouve encore ces célèbres cabines à la Baule.

Les naturistes, eux, sont bien plus en avance. Ils jouent nus au volley dans des espaces naturels bien protégés des regards par des haies, ils vont nager nus dans des rivières où ils sont sûrs de ne rencontrer personne, ou dans la mer là où les paysans ont toujours nagé nus, sur la côte atlantique entre le Verdon et Lacanau. Ils sont les premiers à offrir à leurs corps la liberté de mouvements et tous les bienfaits qu'offre la nature.

De plus, les naturistes sont les premiers végétariens, de nombreux médecins leurs expliquent l'importance d'une alimentation naturelle, pauvre en produits animaux, riche en fruits et légumes.

C'est aussi chez les naturistes que l'on enseigne dès 1920 les techniques de Louis Kuhne, le Bain dérivatif. On peut dire sans se tromper que le naturisme est avant tout un ensemble de cures naturelles, les moins onéreuses qui existent.

On va donc en lieu naturiste pour faire des cures d'air, de lumière et des bains de mer.

LA CURE D'AIR

La cure d'air consiste à faire de l'exercice en plein air, en un lieu naturel, campagne, forêt, montagne ou bord de mer.

Cela s'oppose aux salles de sport où l'on est habillé de vêtements de sport qui gardent la sueur sur la peau et où l'air est confiné malgré les brasseurs d'air et les souffleries.

Dehors, la présence d'une brise légère est très appréciée.

Le bain d'air peut se faire debout, assis, allongé ou occupé à jouer au volley ou au badminton ou encore en faisant des exercices de gymnastique.

On veille à inspirer et expirer profondément et, en ces temps, bruyamment, on expose à l'air la totalité du corps.

Avantages: cette cure peut être faite à longueur d'année, même sans présence de soleil, dans toute région. Elle permet à notre peau de respirer librement, de sortir de ces *caves ambulantes* que sont pour notre corps les vêtements. La peau bénéficie des UV -même faibles mais efficaces- de l'hiver. Cela apporte à l'esprit une sensation très importante de liberté, surtout en hiver.

La cure d'air peut être pratiquée nu chez soi, la fenêtre ouverte ou dans son jardin, lorsqu'il n'y aucun vis-à-vis, que personne d'étranger ne peut nous voir. Le seul danger est la dénonciation d'un voisin dans les pays où être nu est considéré comme une agression, ce qui n'est heureusement pas le cas en certaines régions du monde.

LA CURE DE LUMIÈRE

Elle consiste à recevoir la lumière du soleil sur tout le corps, directe ou indirecte, selon la saison. Le bain de lumière solaire peut être pris directement au soleil doux, soit en hiver ou aux intersaisons, soit le matin et le soir en été.

Il peut être pris sous un arbre, sous une véranda ouverte ou sous un parasol. Bien évidemment on ne s'allonge pas au soleil brûlant, et on ne regarde jamais le soleil!

Notre corps a absolument besoin de lumière solaire douce directe, et en particulier sur le cou et sur le sexe. Tous les mammifères exposent régulièrement leur cou et leur sexe à la lumière solaire directe.

C'est très important pour le bon fonctionnement de la thyroïde et pour l'ensemble du système hormonal.

En une demi-heure d'exposition du sexe à la lumière directe d'un soleil doux on peut doubler le taux d'hormones du corps. C'est particulièrement **important pour la fertilité des hommes comme des femmes**, important aussi après la ménopause.

Un couple qui a du mal à concevoir un enfant a tout intérêt à prendre des bains de lumière sur tout le corps.

Avec un peu d'imagination, d'observation et des précautions élémentaires pour ne pas être vu de l'extérieur, certaines personnes arrivent à prendre ces bains de lumière solaire directe dans leur appartement ou leur maison même en hiver. Bien évidemment les lieux naturistes sont les plus adaptés et totalement sécurisés.

Malheureusement, le colonialisme a tellement **stigmatisé la nudité des sauvages** que le naturisme est souvent interdit dans toutes ces îles où le soleil est si généreux. Alors que se mettre nu au soleil et dans l'eau dans la grande ville capitale Stockholm en Suède ne pose aucun problème.

Avantage des bains de lumière solaire douce: tandis que le soleil de midi, en été, détruit le collagène de la peau, au contraire, le soleil du matin et du soir participe à la reconstruction du collagène de la peau et donc nous rajeunit.

LA CURE DE BAINS DE MER

Nous avons vu précédemment comment, sur la recommandation de leur médecin, les belles de Paris se faisaient tracter tout habillées sur une chaise, sur des rails, jusque dans l'eau, à La Baule, en 1930. Nous savons aussi que les naturistes font depuis très longtemps des cures de bains de mer sur la côte atlantique, s'allongeant dans les grandes flaques en marée basse, ou bravant les vagues idéales pour le surf et le body surf.

Nous connaissons aussi ces centres de thalasso qui utilisent l'eau de mer pour leurs piscines et jacuzzi, mais aussi pour leurs jets de massage.

Ces centres ont bien sûr de très bonnes raisons d'exister à longueur d'année et rendent de grands services.

Mais le bénéfice que nous pouvons retirer de la mer est infiniment plus grand lorsque nous sommes directement sur la plage et dans l'eau.

Les belles vagues qui se heurtent avec leur écume blanche projettent dans les airs de minuscules particules d'ozone qui purifient et oxygènent la peau, un milliard de fois plus que le vaporisateur de l'esthéticienne de l'institut de Thalasso! Voilà donc une belle cure de beauté gratuite. Il suffit pour en profiter de se promener le long de la plage et de recevoir la bruine fine des vagues qui claquent. Plus la mer est forte, mieux cela marche.

Nager dans une mer calme -sans huiles ni crèmes solaires- nourrit notre corps en sels minéraux, par osmose. Il est donc important de nager la tête dans l'eau. Garder la tête hors de l'eau est un non-

sens car le sel, la réverbération, le vent et le soleil vieillissent rapidement la peau et le visage. Par contre, nager longtemps la tête dans l'eau répare et lisse le visage.

Bien sûr la natation, le body surf, la marche dans l'eau jusqu'aux cuisses combinent les avantages de l'eau de mer nourricière et du sport.

Plonger dans les brisants en se relevant à chaque vague est aussi un exercice sportif et excellent pour la peau, cela s'accompagne de véritables **massages du corps par les vagues**. C'est bien supérieur au jacuzzi, aux jets de massage et aux piscines des centres de Thalasso.

A tout cela il faut ajouter le fait de marcher le long de la plage sur des kilomètres, les pieds nus dans 10 centimètres d'eau. Cela peut aider beaucoup à éliminer un hallux valgus ou quelques grosseurs qui déforment les pieds, sur les orteils ou au-dessus du talon.

Et n'oublions pas les **massages du corps** que l'on peut se faire soi-même avec le sable fin mouillé. Massages des bras, des jambes, des chevilles, des pieds, **gommage** parfait et en douceur de la peau. Certains **sables noirs ou blancs** extrêmement fins sont particulièrement bien indiqués.

Les longues marches le long de la côte dans 50 centimètres d'eau sont aussi très intéressantes pour muscler nos jambes, nos cuisses, affiner la taille et muscler le dos.

LA CURE D'ARGILE VERTE ILLITE PURE

CURE EXTERNE

La cure externe d'argile verte illite.

En externe et en interne, la cure d'argile marque la transition entre la cure thermale et cette autre définition de la cure qui signifie l'usage abondant de quelque chose.

Proche de la cure Thermale, la cure d'argile en externe peut se faire dans un centre de remise en forme doté de belles nappes d'argile dans lesquelles se rouler, comme l'on fait dans les boues volcaniques ou celles de la Mer Morte.

Les lieux où l'on peut s'enduire de la tête aux pieds d'une épaisse couche de boues volcaniques, de boues marines ou d'argile très épaisse pour aller ensuite se rincer dans la mer, un lac, une cascade ou une rivière, sont beaucoup moins nombreux et accessibles que les centres de Thalasso.

Par ailleurs, il est impossible de faire cette sorte d'enveloppement d'argile bien épaisse du corps chez soi, pour se rincer ensuite dans sa baignoire ou sous la douche, cela boucherait de manière irrémédiable les canalisations, et croyez-en mon expérience, il faut énormément d'eau, trois baignoires n'y suffiraient pas.

C'est pourquoi il est extrêmement intéressant de savoir que nous pouvons nous faire beaucoup de bien d'une manière plus simple, chez nous, en posant des cataplasmes très épais sur les deux points stratégiques du corps, le bas du ventre et la nuque.

C'est Raymond Dextreit qui a montré le grand intérêt de cette pratique qu'il est intéressant d'appliquer 21 jours d'affilée à raison de deux heures chaque jour.

Cette cure de trois semaines peut être renouvelée tous les trois mois, à chaque changement de saison.

Comment faire la cure ?

Quelle argile?

Nous utilisons l'argile verte illite pure.

Pourquoi:

- 1) c'est la plus pure. Elle est extraite à une profondeur de 50 à 70 mètres, entre des couches de roches.
- 2) c'est la seule argile qui a été étudiée durant 50 ans par le CRNS.

- 3) c'est celle qui est la plus universelle en Europe.
- 4) c'est celle qui adhère le mieux à la peau.
- 5) c'est celle qui travaille le plus en profondeur.

Je ne réponds que de l'argile verte illite pure.

Si vous avez des problèmes avec de la Montmorillonite, ou avec de l'illite mélangée à du kaolin, ou à de la Montmorillonite, ou, pire, accompagnée d'huiles essentielles ou de tout type de conservateur, vous en prenez la responsabilité totale.

Nous ne prenons **PAS** de Montmorillonite, qui est une argile de surface.

Quand et comment ?

Chaque jour, autant que possible dans la même tranche d'heures, par exemple chaque soir en rentrant chez soi, après la journée de travail, mettre un cataplasme **sur le bas du ventre**, juste contre la partie supérieure de l'os du pubis, que l'on fixe avec une bande souple de coton.

La quantité d'argile est le maximum de **ce que peuvent contenir nos deux mains réunies**. Le cataplasme doit faire 3 cm d'épaisseur. On ne l'étale pas, il est bien centré. Une fois fixé, l'épaisseur doit être d'au moins 2 cm.

Dans le même temps, on prend une très grosse poignée d'argile que l'on met sur le cou, à l'arrière.

La pose est de deux heures tous les jours durant 21 jours.

On fait cela durant 21 jours consécutifs.

Si on oublie de le faire une journée, il faut recommencer pour 21 nouveaux jours. Pour être efficace, l'argile exige la régularité.

Pour quoi faire cette cure?

Nuque et bas du ventre sont des points de drainage. Le but est de ramener vers l'intestin tout ce qui doit être expulsé du corps.

Ce drainage accentue les effets du Bain dérivatif ou poche froide. Il est important de pratiquer les deux simultanément.

L'argile travaille en profondeur jusqu'à 4 ou 5 cm sous la peau. Elle peut déshydrater des fibromes qui, peu à peu, vont se détacher et partir par les voies naturelles sous forme de caillots. Elle peut aussi faire sortir des morceaux de fils -dits résorbables- de césarienne faite il y a vingt ans.

Cette cure agit un peu sur tous les organes du ventre.

CURE INTERNE

La cure interne d'argile verte illite pure en poudre surventilée.

Cette cure ne doit **PAS** être faite par une personne qui a de l'**hypertension**, **NI** par une personne qui a un taux de **fer trop élevé**. Le risque avec l'hypertension est d'avoir des palpitations cardiaques.

Dans cette cure nous utilisons de l'argile en poudre surfine, surventilée.

L'argile verte illite existe sous plusieurs formes :

- 1) Concassée grossièrement, elle est très commode à préparer en cataplasmes.
- 2) Granulée, je la trouve plus difficile à préparer en pâte.
- 3) En poudre ventilée, elle a une consistance légèrement sableuse.
- 4) En poudre surfine et surventilée, elle est fine comme du talc.

Pour la boire, nous la prenons toujours surfine et surventilée.

Durant **21 jours consécutifs**, chaque soir nous mettons **une cuiller à café** d'argile en poudre surfine et surventilée dans un verre d'eau.

Nous agitons l'argile et laissons reposer toute la nuit.

Le lendemain matin au réveil, on **boit la partie claire de l'eau**, on ne remue pas pour absorber le fond.

Bue de cette manière, **elle ne pose pas de problème** ni avec la pilule contraceptive, ni avec les médicaments, ni avec les huiles.

Ses effets : elle nettoie le sang, ce qui peut être vérifié par un médecin qui peut faire une prise de sang du bout du doigt sur une plaquette, une fois avant la cure, une fois après la cure, et on compare la couleur, la viscosité, etc.

Cela peut se voir aussi dans la coloration des règles qui peuvent être moins noires.

Elle permet une **meilleure fixation du fer**. Une analyse de sang peut montrer que le taux de fer monte si on en avait besoin.

Cette cure peut être faite en même temps que la cure externe, et en même temps que la pratique du Bain dérivatif ou poche froide, c'est même recommandé.

Elle peut être faite en même temps qu'un jeûne, ou que toute autre cure ou diète.

La cure d'argile verte illite nous place dans la catégorie de l'usage abondant de quelque chose.

LES CURES PAR USAGE ABONDANT DE QUELQUE CHOSE Plus faciles qu'un jeûne

LA SÈVE DE BOULEAU

Ne confondez pas sève de bouleau et jus de bouleau.

La sève est l'équivalent de notre sang pour l'arbre, elle le nourrit, le répare, le fat vivre. Le jus de bouleau vendu dans le commerce en petites bouteilles est une décoction de feuilles de bouleau ce qui n'a absolument rien à voir avec la sève. C'est un aliment mort, beaucoup plus cuit qu'une tisane. Il est vendu comme complément alimentaire pour faciliter les fonctions d'élimination. Fonction que la sève remplit aussi très bien, mais en apportant une foule d'autres avantages.

Ce que nous apporte la sève de bouleau.

Ou pourquoi avons-nous intérêt à boire régulièrement de la sève de bouleau.

La sève de bouleau est une mine de bienfaits.

Elle contient

Du calcium qui intervient dans la conduction nerveuse, les contractions musculaires, la coagulation sanguine, la perméabilité des membranes, la libération de certaines hormones.

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement du cerveau et au bon état de nos os. Les végétaux sont une excellente source de calcium.

Du cuivre, très important pour le foie et le cerveau. Il intervient dans la réticulation de la peau, il est indispensable aux cheveux. C'est pourquoi une cure de sève de bouleau est en général très profitable aux personnes qui ont des problèmes de peau. Il est un protecteur contre les radicaux libres.

Du fer, qui permet de lutter contre l'anémie et indispensable à notre intelligence. Car le fer participe à l'oxygénation du cerveau, ainsi qu'à la puissance des muscles et à la synthèse de l'ADN.

Du magnésium, indispensable aux os et aux muscles, mais aussi au système nerveux pour éviter déprime et dépression.

Du manganèse, antivieillissement puissant, excellent pour la peau, les cheveux et les ongles, mais aussi important pour la fertilité.

Du phosphore qui intervient dans la fixation et l'utilisation du calcium. Il est très intéressant pour les personnes qui ont des troubles ORL à répétition. Le phosphore entre dans la composition des phospholipides, constituants importants des membranes de neurones.

Du potassium et du sodium, dans des proportions parfaites. L'hypertension est caractérisée par un trop faible écart entre les quantités de potassium et de sodium dans notre corps.

11 grammes de potassium pour 0,7 grammes de sodium est aujourd'hui considéré comme un écart parfait.

Du zinc, un cicatrisant remarquable qui intervient dans la production de neurones et nous permet d'apprécier et reconnaître les saveurs. Il est indispensable au bon état de nos membranes cérébrales, de la peau et des muqueuses.

Dix-sept acides aminés qui agissent sur notre sommeil et donc sur notre humeur. Parmi ces acides aminés, la glutamine a un effet apaisant. Elle aide au nettoyage du cerveau.

Du salycylate de méthyle, un anti inflammatoire, anti douleurs, mais aussi diurétique, très apprécié des personnes qui souffrent de douleurs articulaires qu'elles croient liées à l'âge, alors qu'il s'agit d'un problème d'alimentation et d'expulsion des déchets¹.

Du silicium organique naturel, comme on en trouve dans tous les végétaux qui sont consommés crus. Mais la sève de bouleau fraîche en est si riche qu'il serait vraiment dommage de ne pas en faire au moins deux cures par an.

Car, merveille des merveilles, le silicium organique sous sa forme naturelle, non extrait ni isolé, est le seul antidote à l'aluminium auquel il nous est impossible d'échapper et qui est responsable des métastases dans les cancers.

Des flavonoïdes, antioxydants puissants, qui évitent le vieillissement prématuré.

Des mucilages qui, en gonflant en une sorte de gélatine, favorisent le microbiote.

Du sélénium, bienvenu pour protéger nos neurones ainsi que la glande thyroïde.

Du chrome qui régule la sécrétion d'insuline ainsi que le taux de sucre dans notre sang.

Des vitamines A, B1, B2, PP, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et aussi E, D3, C et K12.

De la bétuline, un élément spécifique au bouleau. La bétuline est étudiée actuellement pour ses effets sur les cellules cancéreuses. La bétuline est particulièrement concentrée dans l'écorce de l'arbre dont on fait des tisanes en Sibérie.

Deux ou trois cures de trois semaines par an à raison d'un quart de litre par jour à prendre entre les repas font de la sève de bouleau une cure minéralisante, drainante, qui aide à réparer les cartilages et les os.

A recommander aux personnes qui ont des douleurs articulaires.

Dans les pays tropicaux où abondent les cocotiers, c'est l'eau des cocos verts qui remplace avantageusement la sève de bouleau.

LA CURE DE RAISINS

C'est une cure qui élimine les toxines dues aux pollutions environnementales, additifs alimentaires, pesticides, etc... par les émonctoires, ces fabuleuses portes de sortie des déchets par l'organisme (reins, peau, poumons, intestins).

En mettant au repos le système digestif, on utilise seulement 30% de l'énergie digestive, ce qui permet à l'organisme de se concentrer sur l'élimination.

La cure de raisin permet de faire en même temps une cure de nettoyage, de drainage et de revitalisation.

"Tonus extraordinaire, joie, dynamisme, super forme, clarté d'esprit, joli teint, vitalité, bien-être": ces mots reviennent fréquemment dans la bouche de ceux qui ont suivi cette cure. La grande majorité

¹ A ces personnes on ne peut que recommander, en plus de la cure de sève de bouleau, la pratique du Bain dérivatif et du Miam-Ô-Fruit *cf La Méthode France Guillain* éditions du Rocher

des personnes qui, avant la cure, souffraient de fatigue, ont constaté une amélioration spectaculaire de leur état. Cette amélioration est proportionnelle à la durée de la cure. Celle-ci s'adresse presqu'à tous (quelques précautions s'imposent, par exemple avec le diabète de type 2. Cette cure est aussi déconseillée aux femmes allaitantes ou enceintes).

Si vous souhaitez vous lancer sur une longue période, demandez conseil à un professionnel de santé.

Comment faire la cure de raisins?

Avant de commencer, il est capital de vous préparer. Plusieurs jours avant, allégez vos repas en évitant les plats trop riches, les céréales à gluten, les fritures, le café et les boissons alcoolisées...Privilégiez les repas à base de végétaux accompagnés éventuellement de céréales.

Combien de temps?

Si vous souhaitez vous initier en douceur, vous pouvez la réaliser sur trois jours.

Même sur cette brève période, vous en ressentirez les effets positifs. Vous pouvez également faire une journée par semaine pendant un à deux mois si faire plusieurs jours consécutifs ne vous est pas facile. La durée de la cure dépend de chacun... Entre 3 jours et 3 semaines ! Selon votre envie, votre motivation et vos possibilités.

On peut très bien continuer à travailler pendant la cure, mais il est cependant souhaitable de s'adonner à des activités de loisirs, de détente et de créativité qui vous permettront de profiter pleinement de ses effets positifs. Pratiquez un sport doux chaque jour : natation, yoga, vélo, marche...

LE LAIT DE JUMENT

Que nous apporte le lait de juments ?

Par sa composition la plus proche du lait maternel, le lait de juments est un substitut parfait pour le nourrisson dès que la mère ne peut plus allaiter, en complément à une alimentation diversifiée. Son prix étant assez élevé, il peut être donné avantageusement en complément d'un autre lait. Le lait de jument peut aussi être consommé par la mère qui allaite, comme il est intéressant pour la femme enceinte. Comme il diminue les besoins de sucre, il est très intéressant à une époque où l'on est souvent pris de fringales intempestives.

Mais attention, il ne doit jamais être chauffé. Au-dessus de 38 degrés Celsius, l'albumine précipite et devient toxique, ce qui est vrai pour tous les laits, en particulier humain et de juments.

Les qualités du lait de juments

C'est un lait qui est très sain, très peu favorable au développement des germes pathogènes.

Alors qu'en l'espace de deux heures un lait de vaches développe 100.000 germes, il faut six heures au lait de femme pour en développer 10.000 tandis que dans le même laps de temps de six heures, le lait de juments n'en développe que 1.000.

On n'a jamais trouvé dans le lait de juments ni salmonelles, ni listéria, ni corynebacterium.

Le lait de juments a un effet biostimulant sur la **flore intestinale**.

intestinale.

Il restaure le système immunitaire.

Sa lactoferrine est un **antibactérien**, **antiviral**, **antifongique**, anti-inflammatoire, antioxydant.

Il est d'une grande richesse en acides aminés.

Le lysozyme qu'il contient est un antimicrobien excellent contre les aphtes, les infections rhinopharyngées, les rhumes. A recommander aux jeunes enfants, aux personnes âgées, aux personnes dont l'immunité est déficiente comme dans le VIH.

Ce lait contient de la glutamine qui est un **anti-inflammatoire**, de la taurine qui intervient dans la fabrication de **la bile**, de la cystine qui aide à la détoxification **du foie** et ralentit le vieillissement cellulaire C'est un cicatrisant pour **la peau et les bronches**.

Le lait de juments contient du tryptophane qui est un précurseur de la **sérotonine**, hormone du bonheur!

Le lait de juments contient très peu de caséine, à peu près comme le lait de femme, soit moitié moins que le lait de vaches. Or la caséine est une cause importante de troubles chez l'être humain.

Le lait de juments contient très peu de lipides. Il est riche en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés et contient peu d'acides gras saturés, contrairement au lait de vaches.

Il contient aussi du calcium, du phosphore, du magnésium, les vitamines A, D3, E, B6, et C.

Quand faire une cure de lait de juments lyophilisé?

Ce qui précède nous offre d'excellentes raisons de nous s'offrir deux ou trois fois par an une cure de lait de juments lyophilisé, en entretien, à déguster en paillettes directement dans la bouche.

Lorsque l'on se sent fatigué, en convalescence de maladie, en accompagnement de chimiothérapie, ou de trithérapie, c'est un excellent soutien.

Lors de problèmes intestinaux, irritation du colon, flore intestinale défectueuse, le lait de jument joue à la fois le rôle de probiotique et de prébiotique.

Mon expérience, étant sur la brèche sept jours sur sept depuis trois ans avec soixante-dix heures de travail par semaine, je constate une régularité absolue d'énergie calme sans flop, sans besoin brutal de dormir, sans coups de pompe, ce qui était le cas avant de connaître le lait de juments.

Pour s'en procurer aller sur le site de La Voie Lactée.

L'HUILE D'OLIVES VERTES OU OMPHACINE

Composition de l'huile d'olives vertes ou omphacine

Les polyphénols d'omphacine se répartissent ainsi : 320mg par kilo d'hydroxytyrosol, 33 mg par kilo de tyrosol, 11 mg par kilo d'oleuropéine, 1001 mg par kilo de polyphénols simple, un total de 1536 mg par kilo de biophénols et 6022 mg par kilo de squalène.

Les huiles d'olive contiennent aussi de l'oléocanthal qui est un polyphénol qui confère à l'huile sa légère amertume. C'est un ester de tyrosol à structure voisine de l'oleuropéine.

L'hydroxytyrosol de l'huile d'olive est extrait et utilisé pour fabriquer des compléments destinés à retarder le vieillissement. Autant se régaler d'huile d'olive normale tous les jours, ce que je conseille depuis trente années dans tous mes livres, à raison de deux cuillerées à soupe en assaisonnement de crudités. Omphacine étant exceptionnellement riche en hydroxytyrosol et en squalène, elle protège le cerveau du vieillissement.

L'omphacine est intéressante, par voie alimentaire et donc interne, non seulement pour notre peau, nos cheveux, mais aussi pour le système osseux, afin de prévenir l'ostéoporose.

L'huile d'olive est un antioxydant puissant, autant par voie interne qu'externe.

La cure d'huile omphacine est de 9 semaines à raison d'une cuiller à soupe de 10 millilitres par jour, à jeun, le matin, accompagnée d'un bol d'eau tiède.

Outre tout ce qu'elle apporte en polyphénols et anti oxydants, elle permet d'éliminer les calculs biliaires, ce qu'i faut absolument faire régulièrement pour éviter qu'ils ne s'agglutinent un jour et deviennent très douloureux.

Elle nous fait aussi une très belle peau et de beaux cheveux.

Deux fois par an est un bon rythme.

Pour s'en procurer aller sur le site OLERATHERTM.

LES DIÈTES

Diète : où l'on agit sur ce qui entre par la bouche

Diète vient de dieta, c'est une **abstinence alimentaire**. Cette abstinence peut être totale concernant les aliments solides, et privilégier les aliments liquides. C'est la diète ordonnée par tous les médecins jusqu'en 1960.

Exemple: on ordonnait 3 à 5 jours de diète, sans aliments solides, mais avec des bouillons de légumes sans gras, des tisanes et de l'eau. Bien évidemment le repos total faisait partie de l'ordonnance.

La diète est à visée hygiénique, prophylactique, thérapeutique.

On donne à la digestion un repos, afin que le corps dispose de toutes ses forces pour s'auto-réparer. On veille à bien l'hydrater, ce qui permet de mieux éliminer les déchets.

Par extension, on nomme diète un certain nombre de restrictions alimentaires à visée hygiénique : supprimer certains aliments, ou bien ne consommer qu'une seule catégorie d'aliments pendant une période déterminée. Il s'agit encore de soulager l'organisme des digestions longues et compliquées, en revenant à une alimentation frugale, plus simple, propre (sans pesticides) en mastiquant bien pour soulager l'estomac, l'intestin et le foie.

EXEMPLES DE DIÈTES

- Éliminer les produits animaux (viandes, poissons) et les sous-produits animaux (œufs, fromages) sans pour autant manger tous les végétaux crus. Éliminer les boissons alcoolisées, sucrées, autres que thé, tisanes, café et eau. Le but est de soulager l'intestin de putréfactions longues. Cette diète est importante pour des personnes qui ont pris l'habitude de consommer principalement des produits animaux. Beaucoup de gens mangent un énorme steak avec des pâtes, des pommes de terre, et négligent les légumes verts et les crudités. Beaucoup ne mangent presque jamais de légumes crus. Avantages: allègement de la digestion si la personne consomme plus de légumes verts et de fruits. Action intéressante sur le microbiote et contre la constipation.

Inconvénients: La personne risque de forcer sur les céréales et les légumineuses. Les céréales le plus souvent trop cuites et mal mastiquées produisent du sucre et du mauvais gras et des protéines amylases (Alzheimer). Les légumineuses -malgré leurs extraordinaires propriétés intéressantes ne doivent pas dépasser, en volume, une cuiller à soupe par repas. Sinon, elles apportent -comme la viande- des purines.

Ne manger que des aliments crus durant une semaine ou un mois en périodes d'épidémies. Viande (tartare) poisson cru, œuf cru fromage de lait cru peuvent en faire partie. Éliminer les boissons alcoolisées, sucrées, autres que thé, tisanes, café et eau. Avantages: cette diète permet de bien nourrir et revigorer son microbiote. Elle est très revitalisante. Grand apport de

vitamines et de sels minéraux. Pas de préparations culinaires cuites, vaisselle simplifiée, économies d'énergie, protection de la couche d'ozone.

Inconvénients : cette diète est difficile à tenir sur la durée avec une vie sociale normale, car, - outre que tous les aliments doivent être bio- il faut veiller à la parfaite qualité des viandes crues.

 Ne manger que des végétaux et des sous-produits animaux. Sur une période courte, cela peut être intéressant.

De manière définitive, c'est autre chose.

Il peut sembler plus respectueux de la nature de ne prendre que beurre, fromages et œufs. Beaucoup de gens disent que c'est pour ne pas faire souffrir les animaux, pour ne pas les tuer. Du moins est-ce l'idée qu'ils s'en font. Ils disent aussi qu'ils ne veulent pas manger des animaux qui souffrent en captivité. C'est une idée noble qui s'appuie sur une très grande illusion. Car pour pondre des œufs, il faut être une poule, pas un coq. L'éleveur qui produit des œufs et ne peut vendre les cogs est obligé, pour de simples raisons économiques, de tuer tous les poussins mâles à la naissance. Ce n'est pas super gentil de tuer des bébés. Quant à l'éleveur de vaches laitières, s'il ne peut vendre ses veaux mâles qui ne produiront jamais de lait, il doit lui aussi les sacrifier, les tuer. Pas très gentil non plus. Et pour ce qui est des sousproduits, en particulier du lait des vaches, brebis et chèvres, ces femelles privées de leurs petits souffrent également, comme toutes les mamans, de perdre leurs bébés, et bombardent leur lait d'hormones de stress. N'oublions jamais que toute vie sur cette terre, que nous soyons humains, animaux ou plantes ne peut survivre que grâce au sacrifice d'autres vies, humaines (transplantations cardiaques ou de poumons par exemple), animales ou végétales. C'est notre condition d'êtres vivants terrestres. A nous de chercher et trouver les aliments produits dans les meilleures conditions éthiques! Cette diète peut se faire sur une courte durée, pour une remise en forme par exemple.

Ne manger que des végétaux crus durant une période déterminée, Miam-Ô-Fruit, salades variées, avec des huiles crues bio. Cette diète peut être très revitalisante. Mais attention avec les personnes très maigres. Attention aussi aux personnes qui ne peuvent fixer le fer qu'à partir du sang animal. Toute exclusion systématique de catégorie d'aliments naturels doit être de courte durée, une semaine, un ou deux mois selon l'âge, l'énergie de la personne. Il y a un univers entre manger son pavé de viande, volaille ou poisson tous les jours, consommer, en plus, des œufs et du fromage et les supprimer tous complètement. Cette diète est intéressante en accompagnement de maladies à traitement lourd.

Avantages: une diète très économique, très efficace pour remonter l'immunité, très intéressante en cas de maladies. Il est très intéressant pour tout le monde de la pratiquer une ou deux semaines à chaque changement de saison en Europe, tous les trois mois sous les Tropiques.

Inconvénients : déconseillée aux personnes très maigres, attention aux personnes qui ont des troubles de l'appétit.

Le vendredi des chrétiens, jour de poisson en place de viande, est à classer dans les diètes. La genèse du poisson du vendredi est une longue histoire. À l'origine, le vendredi est un jour de jeûne total hydrique. Ce jour-là, on ne boit que de l'eau. Mais au fil des siècles, les moines exégètes, qui étudient les écritures, mais sont aussi de petits gourmands, déclarent que les plantes sont faites à 99% d'eau. On peut donc manger les plantes très aqueuses. Mais peu à peu le glissement inclut tous les végétaux. Les légumes bouillis finissent par couper l'appétit des moines, qui se penchent alors sur le poisson. Et ils concluent que, le poisson vivant dans

l'eau, c'est de l'eau. De plus, le poisson est, depuis les origines, un des symboles de la chrétienté. Cela tombe très bien. Le vendredi sera donc le jour du poisson. Le seul avantage au plan de la santé est que les personnes qui ont gardé cette coutume sont sûres de manger du poisson au moins une fois par semaine. C'est très bien aussi pour les poissonniers et les pêcheurs.

Note importante sur le jeûne.

En dehors des raisons religieuses concernant la pénitence pour racheter ses péchés ou le développement de la conscience de ceux qui n'ont rien à manger, en apprenant à partager avec eux, j'y vois, pour ma part, une fonction très importante. C'est tout à la fois de perdre la peur de manquer, la peur d'avoir faim, la peur de mourir si l'on n'a rien à manger. Une personne qui a pris l'habitude de jeûner une ou deux semaines par an est beaucoup plus apte à supporter l'idée de manque ou de restrictions de denrées alimentaires. Le **Carême** de 40 jours, sans friandises, alcool, gâteaux, desserts, tel qu'il était pratiqué il y a 70 ans par les chrétiens en France, en fait partie. À l'origine, c'était un jeûne hydrique total.

- Le **Ramadan**, qui permet de manger après le coucher du soleil en fait aussi partie, nous verrons que ce n'est pas un jeûne. C'est bien une diète. Les grands mystiques Musulmans ne mangeaient rien durant 40 jours, comme pour le Carême. Ils ne buvaient que de l'eau, mais à la tombée de la nuit.
- Le jeûne intermittent est aussi une diète. Ce n'est pas un jeûne. Le fait de ne prendre que deux repas par jour est une démarche intelligente qui répond aux besoins du corps des personnes qui ne travaillent plus de leurs bras dans les champs, qui ne parcourent plus 15 kilomètres à pied pour se rendre à leur lieu de travail tous les matins.
 - **Avantages**: il permet de manger mois en volume, de mois fatiguer le corps en dépenses d'énergie de digestion. Il aide à réguler son poids. Sauter le petit déjeuner semble la solution la plus facile, c'est la plus répandue. Mais ce n'est pas la plus intéressante. Le mieux est de faire un vrai repas le matin et un autre vrai repas le soir, sans rien manger absolument toute la journée durant 8 ou 9 heures. Par exemple un Miam-Ô-Fruit et un Miam-Ô-5. Des études allemandes et canadiennes montrent qu'alors l'hippocampe se met à produire beaucoup de neurones. Mais cela ne fonctionne pas lorsque l'on se contente de sauter le petit déjeuner. **Inconvénients**: les diabétiques peuvent avoir du mal à équilibrer leur sucre.
- Le jeûne hydrique d'une journée par semaine est aussi une diète, qui doit absolument être un jour fixe de la semaine, afin de permettre au cerveau d'organiser correctement les expulsions et les réserves du corps. Cela évite l'anarchie alimentaire. Il 'y a que des avantages à le pratiquer, sauf pour les diabétiques.
- Le jeûne d'un ou deux ou trois jours par mois est aussi une diète. Nous verrons que le vrai jeûne commence après cinq jours d'abstinence alimentaire. Il a moins d'effets que celui d'un jour par semaine.
- Les régimes. Le mot régime signifie en premier gouverner. On peut dire, par extension, qu'un régime consiste à gouverner son alimentation. Cesser de manger comme tout le monde ou cesser de manger n'importe comment. Ils font donc partie des diètes, car ils s'écartent de l'alimentation traditionnelle, universelle.
 - En effet, il existe une alimentation humaine, traditionnelle et universelle dont les combinaisons d'aliments ont été décrites à Harvard en 2008 à la suite de 22.000 études internationales. Nous les nommons Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5.
 - Il faut ici remémorer que durant des millénaires l'alimentation était très réglementée par les traditions et les religions. Nous en voyons encore aujourd'hui la trace dans divers pays, y compris dans les nôtres, sous les noms de cassoulet, paëlla, tajine, couscous, etc.

Le régime, lui, s'en écarte en supprimant certains de ses composants. On a connu l'exclusion des 3 P, Pain, Pâtes, Pommes de terre. Puis le régime des protéines animales très dominantes. L'exclusion des huiles, celle des fruits jugés trop sucrés. Chaque année au printemps les magazines destinés aux femmes mais aussi, plus récemment, ceux destinés aux hommes donnent des régimes pour se faire un corps de nymphe ou de Rambo.

Le point commun de tous ces régimes minceur est d'être privatifs. Ils suppriment tous quelque chose.

Il y a ceux qui suppriment le sucre, y compris les fruits qui sont soit inexistants soit limités à un fruit par jour au prétexte que les fruits sont riches en fructose et que le fructose n'est pas bon. Or nous savons pour l'avoir déjà étudié que le sucre des fruits frais est le seul qui est indispensable à notre cerveau et qu'il doit absolument être accompagné d'huile car le cerveau ne peut pas métaboliser le sucre sans présence d'huile. Et que la nature a prévu que tout fruit sauvage contient graines ou noyaux riches en protéines végétales qui contiennent de l'huile. Et que manger un fruit, c'est manger en même temps les protéines végétales du noyau ainsi que l'huile qu'il contient. Que nos fruits ayant été déformés par la sélection dans les cultures, nous rétablissons cet équilibre dans la préparation du Miam-Ô-Fruit.

Nous pouvons donc bannir tous les sucres sauf le Miam-Ô-Fruit.

Il y a les régimes qui bannissent ou réduisent de manière drastique les huiles. Or nous savons que les huiles crues bio non seulement ne font pas grossir, mais elles aident à mincir. Ne confondons pas les bonnes et les mauvaises huiles. Souvenons-nous qu'une huile cuite n'a plus de fonctions intéressantes.

Nous n'allons pas passer en revue tous les régimes proposés chaque année.

Retenons que tout régime privatif est une illusion.

Retenons aussi qu'il ne faut pas confondre poids et volume. Que nous devons être aussi lourd que possible pour le plus mince, correspondant à la taille de nos os.

Conclusion: seul un régime d'ordre médical, en relation avec une maladie, vaut considération.

LE JEÛNE

Origine du terme de jeûne².

Jeûne vient de *eJejunar*, qui veut dire « faire abstinence, ne pas s'alimenter pour faire pénitence ». *Jejunus* signifie « à jeun, affamé »

En 1216 apparaît l'expression « à jeun » qui définit le fait de n'avoir rien mangé, ou d'être abstinent d'alcool ou de vin.

L'expression sera d'autant plus utilisée que la religion chrétienne assez présente exige que l'on n'ait rien mangé entre le coucher et la messe du matin pour avoir le droit de communier. L'estomac doit être vide pour ne pas mêler dans son estomac la « représentation » du corps du Christ -l'hostie qui est un pain azyme- avec les aliments.

C'est principalement cette pratique qui maintient l'expression « je suis à jeun » dans le cas de la communion, plutôt que de dire « je n'ai pas mangé et j'ai faim ». Cette dernière formule étant réservée à la sphère familiale.

² Avec la « nouvelle orthographe » -totalement irrespectueuse de la langue française-, il est permis d'écrire le jeûne sans accent, autrement dit jeune comme un jeune homme. Attention à l'équivoque : » je me ferais bien un petit jeûne cette semaine » et « je me ferais bien un petit jeune cette semaine ». L'accent circonflexe indique que la prononciation de jeûne est un e fermé, tandis que dans jeune, c'est un e ouvert.

Le jeûne devient donc, par ce biais, la marque d'une décision libre et volontaire de ne pas manger.

Il est fort probable qu'à l'origine des grands jeûnes religieux se soient produites des famines, du moins de grands manques de nourritures récurrentes à certaines époques de l'année. Ce qui nous conduit à penser que les grands sages ont analysé et compris comment survivre au manque de nourriture, durant des semaines, et parfois des mois, sans s'alimenter. En ne buvant que de l'eau.

Ainsi ont-ils permis au cerveau humain de bien faire la différence entre le jeûne et l'inanition. L'un fait beaucoup de bien tandis que l'autre nous fait vraiment mourir, de faim !

Ne confondons pas jeûne et inanition.

Le vrai jeûne est une absence totale d'alimentation, on ne boit que de l'eau.

Le travail du jeûne sur le corps commence après les 5 premiers jours sans manger, c'est pourquoi on ne peut vraiment parler de travail du jeûne qu'au bout d'une semaine.

Jeûner deux ou trois jours est assimilable à une diète, pas au travail du jeûne d'une semaine.

C'est une décision qui s'accompagne de la conviction que non seulement on ne va pas mourir, mais qu'au contraire on ne se portera que beaucoup mieux.

On jeûne pour se faire du bien.

On jeûne car l'on sait que bien d'autres humains l'ont fait, sur de longues périodes, et qu'ils en sont sortis non seulement vivants, mais souvent rajeunis.

On jeûne pour aider son corps à guérir ou à se revitaliser. C'est une décision intellectuelle dont le bon déroulement dépend de notre organisation et de notre volonté.

L'inanition est tout autre chose.

L'inanition est comme le jeûne une privation totale de nourriture. Mais elle est accompagnée d'une grande peur, la peur de mourir, ce qui déclenche des douleurs d'estomac, des maux de tête, de la fièvre, des étourdissements, des tremblements, des évanouissements.

Alors qu'il est possible à un être humain de jeûner 40 jours, on peut mourir d'inanition en deux ou trois jours seulement.

Ce fut le cas des fameux naufragés de la Méduse, dont Géricault a fait le célèbre tableau. Ces naufragés ont été retrouvés à peine trois jours après leur naufrage, ils étaient tous morts. Morts d'inanition.

Au contraire, en Polynésie, durant mon enfance et ma jeunesse, il est arrivé plusieurs fois qu'une goélette échoue sur un récif et que des familles avec des enfants doivent attendre 3 semaines le passage par hasard d'une autre goélette pour être secourus. Jamais personne n'en est mort, même sans rien manger durant une semaine! Car les Maoris savaient depuis des milliers d'années que l'on ne meurt pas en si peu de temps sans manger. On s'hydrate avec l'eau de mer, on lèche et recueille la rosée du matin très abondante en mer.

C'est en se basant sur l'expérience des Maoris que le médecin, navigateur et écrivain Alain Bombard a fait son expérience de traversée de l'Atlantique à la dérive sur un canot pneumatique. C'est lui qui est à l'origine des canots de survie obligatoires, officiellement homologués, et nommés Bombard.

Entre le jeûne et l'inanition il n'existe qu'un déclic, qui est mental.

Aussi il faut être extrêmement prudent lorsque l'on jeûne! Il faut avoir près de soi des personnes compétentes, qui ne risquent pas de s'affoler et vous faire peur, ou qui soit prise au dépourvu si vous, soudain, un jour de fatigue, vous prenez peur.

Attention aussi à ne pas couper un jeûne brutalement, une jeune femme de 20 ans est morte d'une simple tablette de chocolat. Elle jeûnait depuis 20 jours chez l'hygiéniste Mosseri et s'est enfuie. Elle a mangé une tablette de chocolat et est morte d'inanition et d'une digestion brutale.

Alain Bombard explique très bien dans son livre *Naufragé volontaire* comment il aurait pu mourir d'un simple repas sur un cargo qui l'aurait recueilli après 20 jours sans manger.

Car lorsque l'on sort d'un jeûne, il faut autant de jours qu'a duré le jeûne avant de remanger normalement.

Pour bien comprendre toutes les sensations, les émotions, le travail en profondeur du jeûne, le mieux est de lire avec soin Le Jeûne de Shelton, aux éditions Le Courrier du Livre.

Pendant que l'on jeûne, il faut lire plusieurs fois par jour ce qu'il explique jour après jour. Très exactement, le premier jour, on lit au moins 5 fois ce qu'il dit du premier jour. Le 2 ème jour, on lit 5 fois ce qu'il dit du 2 ème jour. Et ainsi de suite.

Remontée du jeûne.

Quant à la remontée du jeûne, c'est de loin la partie la plus difficile, celle qui demande la plus grande volonté. C'est la période la plus dangereuse pour la santé, les deux risques étant de mourir ou de tomber dans l'anarchie alimentaire, boulimie ou anorexie.

Je ne peux que recommander de toutes mes forces de suivre absolument à la lettre les conseils de Shelton, les suivre parfaitement.

Si l'on n'est pas doté d'une volonté de fer, on ne jeûne pas. Ou du moins on ne jeûne jamais seul. On va dans un centre où se trouve un médecin.

Enfin, lors d'un vrai jeûne hydrique, on se repose le plus souvent possible. Il est bien sûr permis de bouger, mais on évite de conduire une voiture, car les émotions sont très exacerbées.

Attention aux faux jeûnes.

Il existe des centres tels que jeûne et randonnée.

Il ne s'agit pas de jeûnes mais de diètes, car on y boit tisanes et bouillons. Certains donnent même des jus de fruits dilués.

Dans ces centres on marche beaucoup, on y fait de l'exercice.

Le concept est très bien. Mais le gros problème est que l'on rentre chez soi avec une feuille de route pour remonter ce « jeûne ». Et là, on est tout seul. Et je rencontre très régulièrement des gens qui ne sont pas arrivés à se discipliner correctement, et qui, depuis lors, ne savent plus comment manger, entre trop et pas assez.

Souvent ces gens y retournent, disent qu'ils se trouvent très bien de cette semaine, et ensuite durant un an n'arrivent plus à manger correctement. Car il est toujours très difficile de retrouver tout seul un bon équilibre alimentaire après un jeûne ou une longue diète. C'est tout simplement très humain.

Contre-indications du jeûne.

On ne jeûne pas au-delà de 70 ans **si on n'a jamais jeûné de sa vie**. Le métabolisme étant beaucoup plus lent, cela peut être dangereux.

On ne jeûne pas lorsque l'on a de l'arthrose et de l'ostéoporose. On commence par régénérer sa masse osseuse complètement avant de penser à jeûner.

On ne jeûne pas avant 25 ans au moins, sauf cas exceptionnels d'obésité morbide.

On ne jeûne pas en attendant un bébé, ni en l'allaitant.

Jeûne intermittent : nous en avons parlé au sujet des diètes.