CR de l’atelier « JEUNE THÉRAPEUTIQUE » du 13 août 2013 de 16h15 à 18h15

1) Visionnage du film réalisé par Sylvie Gelman et Thierry de Lestrade en 2011.

Titre du film « Le jeune une nouvelle thérapie »

Ce film a été diffusé sur ARTE en mars 2012

Le film retrace différents lieux médicaux de pratique du jeûne thérapeutique en Sibérie.  
Le sanatorium de Goriachinsk proche du lac Biakal depuis 1995, pratique le jeûne pour différentes pathologies, les malades bénéficient en plus de sources d’eau chaudes toutes proches.  
Le film montre aussi certains lieux de soins médicaux en Allemagne et de recherches aux USA sur le jeûne.   
Selon différentes approches, le jeûne produit dans l’organisme des réactions, alors comment le corps réagit-il ?  
Le jeûne est une approche complémentaire dans les traitements du cancer.   
Le film met en exergue l’importance du mental, le corps s’adapte mais la tête ne suit pas toujours.  
Le jeûne provoque une réaction, c’est-à-dire l’autorégulation du corps.  
Le docteur Walter Lango (biologiste) de l’université de Los Angeles, a mené des études sur le vieillissement et le traitement du cancer.  
Le jeûne a été expérimenté lors de chimiothérapies, il a été prouvé par ces études américaines que pour les gens qui suivent un jeûne même court, les effets secondaires de la chimiothérapie sont beaucoup mieux supportés voire inexistants, alors que chez les gens qui ne jeûnent pas , elles sont très fréquentes.  
De plus, il est démontré par les résultats constatés sur des gens atteints de cancer que le jeûne protège les cellules saines après 2 à 3 jours de jeûne, en modifiant leurs gènes et qu’au contraire, les gènes des cellules cancéreuses sont affaiblis.  
Des expériences ont été menées sur des souris, pour déterminé comment le jeûne peut aider ou non à supporter les traitements de chimiothérapies du cancer.  
Les Dr David Quin et Tanya Dorff, dans le « Norris Cancer Hospital » ont fait sur les humains cancéreux la mise en pratique de ces expériences menées sur les souris.   
Au cours d’un jeûne, il y a un phénomène d’autolyse, c’est à dire la capacité du corps à digérer les vieux tissus, les excroissances et d’utiliser ainsi des protéines pour nourrir ses organes vitaux.  
Depuis plus de 150 ans, en Sibérie, on a expérimenté la pratique du jeûne, principalement dans le sanatorium de Goriachinsk. Ces études scientifiques recueillis par l’Académie des Sciences russes n’ont toujours pas été traduits dans d’autres langues.  
On sait que le jeûne comme traitement de maladies, ça marche.  
Ces études montrent qu’on a des résultats inespérés mais ou ne sait pas trop pourquoi.   
Et l’occident n’a pas la volonté d’investir de l’argent dans ces recherches.

2) Partage de connaissances et d’expériences au cours d’un débat

Le jeûne qu’est-ce que c’est ?  
Le jeûne c’est l’abstention complète de nourriture pour des périodes plus ou moins longues.  
Il est nécessaire de le faire sans peurs (s’abstenir si les peurs sont importantes) avec ou sans encadrement médical.  
Tout dépend si l’on se sent en confiance avec son mental et avec les réactions de son corps.  
Les contradictions sont :  
- la peur, la maigreur extrême, la faiblesse extrême.  
- les maladies par carence, la respiration difficile, les reins inactifs.  
  
Très souvent, au bout de 2 ou 3 jours de jeûne, il se produit la crise d’acidose, c’est la désintoxication, l’organisme se nettoie, toutes les pathologies s’aggravent, c’est un passage obligé et difficile.  
Au cours d’un jeûne, il y a 3 étapes :  
- pendant 24 heures…..utilisation et épuisement des glucoses présents dans le corps.  
- transformation des lipides en glucose par le foie et en même temps économie des protéines.  
- transformation des protéines en glucose.  
Après 24h, il y a épuisement du glucose présent dans le corps, le foie transforme alors les lipides en glucose.  
Cette transformation des lipides en glucose représentent 96 % du glucose consommé par le corps.  
Dans le même temps, les tissus dégradés, vieux, les tumeurs et excroissances sont digérés pour produire des protéines qui sont transformées en glucose, cela représente 4% du glucose consommé par le corps.  
Au bout d’un certain temps, le corps ayant digéré, donc détruits tous les tissus malades, il s’attaque aux muscles sains.  
Or le cœur est un muscle, dons il s’atrophie d’où un éventuel danger.

Il faut donc arrêter le jeûne dès que tous les tissus malades ont été digérés et détruits, d’où le besoin important d’être à l’écoute de son corps.

Le jeûne traite des maladies comme l’hypertension, le diabète, l’arthrose, l’arthrite rhumatismale…