Méthodes de traitement

"Il n'y a pas de maladies incurables - il y a des personnes incurables". La sagesse populaire tibétaine.

Pourquoi de nombreuses maladies sont-elles dites "incurables" ? Peut-être parce qu'il n'est pas nécessaire de les guérir, mais plutôt de trouver, comprendre et éliminer la cause qui a provoqué l'apparition de ces maladies dans le corps humain. Les causes de la "maladie" sont une rupture dans les relations d'une personne avec le monde qui l'entoure, avec elle-même ou avec les gens. Les principes selon lesquels le monde qui nous entoure vit et se développe, qui sont bien connus et qui sont les mêmes pour tous, quelle que soit leur foi, ont été violés. Il faut s'en rendre compte et le comprendre, car c'est sur ces relations que le monde qui nous entoure a été créé - autosuffisant, autodéveloppant et auto-régénérant. Vous et moi sommes une partie de ce monde, une partie bien-aimée, donc créée à notre propre image et ressemblance, et nous seuls avons la liberté de choix et la capacité de créer et d'améliorer ce monde.

Dans le corps humain, toutes les cellules sont reliées entre elles et au corps dans son ensemble, c'est le même monde et il se développe selon les mêmes lois. Lorsqu'une personne devient égoïste, une seule cellule devient égoïste en premier, et si cela se produit, l'organisme
- Non, il ne détruit pas cette cellule, mais cherche plutôt à l'aider, à la rééduquer. C'est pourquoi l'immunité ne fonctionne pas, car il s'agit de sa propre cellule native. C'est pourquoi le diagnostic précoce du cancer est presque impossible. La cellule réincarnée cesse de remplir les fonctions qui lui sont assignées par l'organisme, elle sort du mouvement général - le développement, c'est-à-dire qu'elle avance à reculons, et c'est ainsi que le cancer avance. Le nom de la maladie n'est pas accidentel. Et puis, si une personne reste égoïste, son exemple peut être suivi par d'autres cellules, et cela déjà des métastases et la dégénérescence de tout l'organe, et plus loin l'organisme, et une triste issue. Tout cela s'accompagne de douleurs. La douleur est un signal, un avertissement que la voie choisie par une personne, ses relations avec le monde perturbent l'harmonie de ce monde.

Il existe de nombreuses méthodes de traitement. Et beaucoup d'entre eux sont efficaces. L'essentiel est de ne pas se précipiter de remède en remède, de méthode en méthode, car cela ne mène à rien de bon. L'essentiel est de croire infiniment à la possibilité de se rétablir. C'est la chose la plus importante. Je sais comment les gens guérissent, comment ils se débarrassent des maladies les plus désespérées. Il y en a beaucoup, beaucoup plus qu'on ne le pense. Quel est le problème de guérir la plupart des gens de maladies graves ? Ils sont frénétiques et impétueux. Il semblerait que l'on puisse comprendre, une maladie terrible, souvent perçue comme une sentence (bien qu'elle ne le soit pas), et on ne peut s'empêcher de comprendre.

Une personne est capable de se rétablir si elle croit absolument en cette possibilité. Je connais des gens qui ont bu un mélange de vodka et d'huile de tournesol. Et avec succès. Utilisé d'autres thérapies. Et ces gens ont récupéré... Mais... il y a un "mais". Ces gens n'ont pas flotté d'un côté à l'autre. S'ils commençaient une chimiothérapie, ils ne la prenaient pas simplement. Ils y croyaient comme Dieu. S'ils prenaient de la teinture de Boligolov, ils y croyaient comme à Dieu. S'ils prenaient un mélange de vodka et d'huile de tournesol, ou une radiothérapie, ou ... Ils croyaient infiniment à ces méthodes. Et personne ne dit que tout le monde est destiné à être guéri. Pas du tout. Seuls ceux qui croient pleinement à la possibilité de guérison sont destinés à être guéris.

Et c'est souvent comme ça que ça se passe. L'état d'une personne empire et elle commence immédiatement à blâmer quelqu'un d'autre. La méthode, ou l'auteur, ou la personne qui l'a dit ou écrit. Et il ne semble pas que ce soit dû à un manque de foi, ou à une négligence extrême de la maladie, ou à un oubli dans la mise en œuvre, ou... Et c'est particulièrement typique de nous, les Russes. Je veux dire, nous sommes soit

aimer jusqu'à la déification, ou haïr et tout détruire. Je veux que tu comprennes ce que je veux dire. Si une personne essaie pendant un ou deux mois, puis abandonne après avoir lu une autre méthode... puis après un mois ou deux, abandonne à nouveau... Non, ce n'est pas la faute de la personne malade... c'est son malheur. Et il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Il est très difficile de donner la foi à une personne. C'est très difficile. Et sans la foi... Rien ne fonctionne sans la foi.

Nos méthodes de traitement :

- Nettoyer le corps
- Le jeûne absolu (sec) (élimination totale de l'eau et de la nourriture).
- Combiné : jeûne thérapeutique absolu (sec) + complet (humide)
- Jeûne sec fractionné
- Le jeûne physiologiquement bénéfique selon Arakelyan (PPG)
- Jeûne thérapeutique humide complet (sans restriction d'eau)
- Hirudothérapie (traitement avec des sangsues)
- Phytothérapie (traitement par les plantes)
- Massage classique
- Soins chiropratiques
- Chiropratique viscérale (compression abdominale thérapeutique et diagnostique, redressement de la tête et de la colonne vertébrale)
- Bains de bois
- Surveiller le nettoyage du côlon

Types de jeûne

Le diable n'est pas aussi effrayant qu'ils le font croire. La maladie qui s'accroche et étouffe, tourmente et tue n'est pas si terrible. L'homme est plus fort que tous les maux qui existent. Il est fort de son esprit, don divin de la nature. Lorsque cette divinité est utilisée de manière habile et rationnelle, tous les problèmes sont résolus facilement, y compris les problèmes de santé.

Mon premier conseil : ne cherchez pas à soulager la maladie ailleurs, chez quelqu'un d'autre. Votre médecin est assis à l'intérieur de vous. Hippocrate a lancé une mise en garde à ce sujet dès le quatrième siècle avant Jésus-Christ.
Deuxième conseil : abstenez-vous de manger. Libérez votre corps du lourd fardeau de la digestion. Cette abstinence est scientifiquement appelée jeûne mesuré, dans le langage médical elle est appelée thérapie par le régime et dans le langage populaire elle est appelée jeûne thérapeutique.

La famine n'est pas un remède. Il s'agit d'une loi biologique de la nature, qui permet au corps de déplacer toutes les forces vitales de la digestion des aliments vers le nettoyage du corps des années de poisons toxiques accumulés, de la bave, du mucus, des sels et autres débris. Cette saleté s'accumule dans les trillions de cellules de notre corps.
Pendant le jeûne, 90g de saleté sortent avec un litre d'urine ; quand vous expirez, vos poumons

plus de 150 poisons gazeux, à travers les 96 millions de pores de la peau, une énorme quantité de toxines sortent avec l'humidité et la sueur, à travers la langue, des poisons sont libérés, empoisonnant les organes internes. Nous devons nous rappeler qu'il n'y a pas de maladie dans un corps propre, les maladies apparaissent avec l'accumulation de saletés dans le corps. C'est une vérité naturelle.

Le pouvoir du jeûne est abordé par Paul Bragg dans The Miracle of Fasting (Le miracle du jeûne), par Herbert Shelton dans
"La famine vous sauvera la vie", Y.S. Nikolaev dans le livre "Starvation for Health" et bien d'autres. La famine est une science. Et elle doit être réalisée sous la stricte supervision d'un praticien.

Troisième conseil : apprenez à jeûner et à jeûner pour votre santé et votre longue vie. Il est scientifiquement prouvé que 99% des maladies peuvent être guéries par le jeûne. D'où la morale : si vous maîtrisez votre estomac, vous maîtrisez la maladie.
Une personne peut ne pas tomber malade, ne pas vieillir prématurément et vivre très longtemps si elle suit les lois de la nature, dont la première ligne est la purification par le jeûne.

Il existe un grand nombre de modifications du jeûne humide et du jeûne sec, mais l'élément principal de tous ces jeûnes est l'absence totale de nourriture et d'eau.

Cela permet à l'organisme de passer à un mode de fonctionnement totalement nouveau, en activant des mécanismes sous-jacents uniques qui étaient auparavant en sommeil. Chaque type de jeûne a ses avantages et ses inconvénients. Sur ce site, je vous donnerai des informations sur les types de jeûne les plus efficaces de mon point de vue pratique. Mais le choix doit toujours être le vôtre.

N'oubliez pas le plus important : *absorber une quantité minimale de calories alimentaires et, dans certains cas, être entouré de nourriture ne permet pas à l'organisme de passer complètement à la nutrition interne et de ne jamais engager pleinement ces mécanismes de guérison sous-jacents.*

Dans cet article, j'aimerais vous parler un peu de moi et vous expliquer comment j'ai découvert cette méthode de guérison naturelle et étonnante dans ma pratique médicale.

Je suis né dans l'Altai dans une famille de médecins. Ma mère et ma sœur aînée sont des médecins pédiatriques. Donc, en tant qu'enfant, j'étais constamment exposé à des discussions sur la médecine. Il semblerait qu'avec une telle
"anamnèse" est ma voie directe vers la médecine. C'est ce qui s'est passé après. Mais... Toute mon enfance et mon adolescence conscientes, je n'ai fait que délirer sur la médecine. Je voulais être, probablement, comme tous les garçons de notre cour, un pilote. Un jour, mon père et moi sommes allés skier. Après la marche, nous sommes allés prendre le thé chez un ami, et là, pour la première fois de ma vie, j'ai vu un homme atteint du cancer. Il était très maigre et souffrait beaucoup. Cela a fait une très forte impression sur moi. Lorsque nous sommes arrivés à la maison, j'ai demandé à ma mère s'il n'y avait pas de remède à la maladie. Elle a répondu : "Malheureusement, mon fils, à ce stade, notre médecine est impuissante.

Quand j'étais en quatrième, je suis tombé par hasard sur un livre, dont je ne me souviens même plus du nom maintenant. Il décrivait comment un guérisseur populaire talentueux avait guéri le cancer d'un homme grâce à des herbes et à la famine. Je me suis dit que le corps avait donc des réserves et des pouvoirs qui pouvaient guérir une maladie aussi grave et insidieuse que le cancer. Pour chaque poison dans la nature, il doit y avoir un antidote. Pour chaque maladie, il doit y avoir un pouvoir de guérison. Après tout, les animaux dans la nature n'ont pas d'hôpitaux, de cliniques ou de médecins. Ils sont guidés par leurs instincts naturels. Ils savent mieux que n'importe quel herboriste de quelle herbe ils ont besoin à un moment donné, ou commencent

tout simplement

le jeûne. Depuis lors, je m'intéresse de plus en plus aux méthodes de guérison naturelles. J'ai commencé à lire des livres sur le jeûne, l'hypnose, les herbes, l'acupuncture. J'ai commencé à comprendre de plus en plus : l'homme est une pharmacie naturelle, il a tout pour guérir n'importe quelle maladie, il faut seulement découvrir et faire fonctionner ces médicaments naturels pour le bien de mon corps avec son propre travail, sa patience et sa volonté.

J'ai décidé de faire des études de médecine en toute connaissance de cause, mais je me suis rendu compte que je ne serais pas intéressé par le fait de rester assis dans une polyclinique à prescrire des pilules. Je devais trouver une spécialité et acquérir des connaissances qui permettraient à mes futurs patients d'utiliser leur vaste potentiel caché pour traiter leurs maladies. En quatrième année, on m'a confié un patient souffrant d'asthme bronchique. Lorsque je suis entré dans sa chambre, j'ai vu une femme épanouie, au teint rosé et aux yeux brillants. Elle n'avait pas du tout l'air d'avoir de l'asthme. J'étais sur le point de m'excuser et de dire que je m'étais trompé de chambre, mais j'ai redemandé son nom. Il s'est avéré que c'était elle. "Ne vous étonnez pas, dit-elle, que je n'aie pas l'air d'une asthmatique, car j'ai fait un jeûne de vingt jours, et je sors du jeûne maintenant. Après le dixième jour de jeûne, je n'ai eu aucune crise et j'ai cessé d'utiliser mon inhalateur. Son regard, sa respiration, m'ont vraiment frappé. C'est une chose de lire des livres sur le jeûne, mais c'en est une autre de voir les résultats du jeûne dans la pratique. Après cela, j'ai définitivement décidé d'apprendre tout sur cette méthode miraculeuse et d'en devenir un spécialiste.

Le meilleur livre sur le jeûne thérapeutique à cette époque a été écrit par le professeur Y. S. Nikolaev. Son livre a été écrit avec un tel enthousiasme et une telle foi en cette méthode naturelle, qu'après l'avoir lu, on a envie de jeûner. Tout mon groupe a jeûné avec moi. Nous avons commencé à jeûner avec des jus de fruits, puis nous avons essayé l'eau. Bien sûr, la plupart des membres de mon groupe ont tout abandonné par la suite. J'ai adoré jeûner avant les examens - après le jeûne, j'avais la tête plus légère et plus claire, ma mémoire s'améliorait considérablement et, surtout, j'allais à mes examens sans aucune excitation.

Après avoir obtenu mon diplôme de médecine, j'ai été affecté à la station de Goryachinsk, qui était située dans la République de Bouriatie, sur les rives du lac sacré Baïkal. La nature et la beauté de ces lieux me fascinaient, en particulier l'énergie et la rudesse du lac Baïkal. Pendant que je travaillais à la station, j'ai eu la chance de rencontrer un homme très intéressant - Verbul Vladimir Romanovich. Il souffrait de l'asthme bronchique le plus grave, et il fut le premier en Bouriatie à s'affamer chez lui pendant vingt-quatre jours. Ses collègues de travail étaient stupéfaits des résultats du jeûne thérapeutique qu'ils voyaient.
Ensemble, ils ont décidé d'inviter le professeur Y.S. Nikolaev en Bouriatie. Quand le professeur est venu dans notre république, on nous l'a amené à la station de Goryachinsk. C'est là qu'a eu lieu ma rencontre avec cet homme étonnant. Yuri Sergeevich a beaucoup aimé notre station et la nature. Il a déclaré : "Vous avez un lieu et des conditions parfaits pour le jeûne thérapeutique au Baïkal. Il m'a invité à Moscou pour étudier dans son département de RDT (thérapie diététique). Après mes études à Moscou, nous avons ouvert un département de RDT dans notre spa. Bien sûr, j'ai eu du mal à démarrer - notre personnel était sceptique quant au jeûne et m'appelait "médecin affamé" derrière mon dos. Je me souviens que lorsque mon premier patient est venu à la cantine pour sortir de la famine, le diététicien a apporté du porridge de millet salé froid et a dit "mangez-le" ; bien sûr, il s'est souvenu de toutes mes recommandations et m'a attendu. Et s'il avait mangé le porridge ? Mais notre équipe, voyant les bons résultats du jeûne thérapeutique, a commencé à penser différemment à cette méthode, et certains d'entre eux ont même suivi une cure de jeûne humide.

Après avoir travaillé seul pendant deux ans, j'ai eu la chance d'aller voir le professeur Alexey Nikolaevich Kokosov pour une autre spécialisation en RDT à Saint-Pétersbourg. C'est là que j'ai appris l'existence du jeûne absolu (sec) et son application dans le traitement des maladies. J'ai eu des patients qui ont subi un jeûne humide, et pendant le jeûne tous les symptômes de la maladie ont disparu, mais à la fin du jeûne certains des symptômes sont revenus. Pour moi, ce n'était pas une expérience agréable. Je réfléchissais depuis longtemps à la manière d'augmenter l'efficacité du jeûne, sachant bien sûr que plus la période de jeûne est longue, meilleur est le résultat, mais malheureusement, l'époque était aux traitements payants, et tout le monde ne pouvait pas se permettre de faire une cure de jeûne sérieuse. Comment augmenter l'effet du jeûne dans l'environnement du sanatorium ? Mon chien m'a donné la réponse. Après avoir été renversée par une moto, elle a refusé non seulement de la nourriture mais aussi de l'eau. Elle est restée dans un hangar sombre pendant sept jours, et ce n'est que le huitième jour qu'elle a commencé à boire, puis à manger. Je me suis dit : " Il y a le traumatisme, probablement l'œdème - elle l'a senti instinctivement, alors elle a refusé l'eau, ce qui l'a sauvée ". Puis, comme par hasard, je suis tombé dans la glace après avoir pêché et j'ai dû faire vingt kilomètres en moto. Par conséquent, j'ai été trempé jusqu'aux os. Tout allait bien, mais après cela, j'ai eu une frontite aiguë (infection des sinus). La douleur était infernale, lorsque j'ai incliné la tête vers le bas, des larmes ont coulé de mes yeux. Je me suis dit que ce type de douleur était principalement dû à l'œdème, pas d'eau, pas d'œdème. Bien sûr, dans cette situation, je pense que personne n'aurait d'appétit. J'ai décidé de jeûner sans eau jusqu'à ce que les douleurs disparaissent. Ce n'est qu'au cinquième jour que mes symptômes ont disparu, et jusqu'à aujourd'hui, ils ne me dérangent plus. C'était mon premier jeûne sec ; bien sûr, au Baïkal, il n'a pas été difficile pour moi de le passer, car j'avais une certaine expérience des jeûnes humides. Mais j'ai surtout été frappé par l'effet thérapeutique obtenu pour une période aussi courte. J'ai eu des patients atteints de maxillite et de frontite, mais le résultat thérapeutique n'est venu qu'après le dixième jour du jeûne humide.

Un homme souffrant de prostatite chronique est venu nous voir pour un traitement - il avait déjà suivi un jeûne humide de quatorze jours avec moi. Après le jeûne, il se sentait mieux, mais avait encore quelques poussées. Je me suis dit qu'en principe, la prostatite est un processus infectieux, que toute infection aime se reproduire dans l'eau et que tout processus infectieux provoque des vomissements. Le gars était très sérieux au sujet du traitement, et il a aimé mes arguments et mes convictions sur le jeûne sec. Il a fait cinq jours de jeûne sec et cinq jours de jeûne humide. Il est revenu exactement un an plus tard et a dit qu'il ne jeûnerait plus avec de l'eau, qu'il aimait beaucoup l'effet du jeûne sec et qu'il n'avait pas encore eu d'exacerbation cette année. Il a traversé sept jours de jeûne sec. Il m'a appelé souvent et était très heureux des résultats.

Bien sûr, j'avais encore peur de faire un jeûne sec pendant plus de sept jours. Mais j'ai toujours eu la chance de trouver des personnes intéressantes et uniques dans ma vie. Pour des raisons familiales, j'ai dû retourner dans l'Altaï, où l'on m'a proposé un emploi dans un centre médical où l'on pratiquait le jeûne thérapeutique. Un jour, j'ai reçu une invitation d'Oulan-Oude à une conférence de médecins sur le jeûne thérapeutique. Il y avait des médecins pratiquant le jeûne thérapeutique venus de toute la Russie. J'ai pu y rencontrer l'un des auteurs du jeûne sec de longue durée, le professeur de médecine traditionnelle L.A. Schennikov. Il a mené un jeûne sec de onze jours pour les patients ; lui-même a fait un jeûne de vingt et un jours. Après la conférence, il m'a invité dans sa maison à Kislovodsk. J'y ai rencontré ses patients et étudié sa méthode en pratique. Bien sûr, sa méthode est très efficace, mais il est très, très difficile pour une personne ordinaire non préparée et non entraînée de la suivre d'un seul coup. Après être arrivé à Kislovodsk, j'ai moi-même fait neuf jours de jeûne sec. J'en ai fait une partie à la maison, puis je suis allé dans les montagnes de l'Altaï, au lac Teletskoe, où j'ai compris qu'il est possible de passer par un sérieux jeûne sec...

uniquement dans la nature et de préférence dans les montagnes et près des rivières de montagne. Après cela, j'ai fait un jeûne sec de dix jours, mais seulement dans les montagnes de l'Altaï, et nous avons traversé toute la faim à cheval lors d'une randonnée. En tenant compte de tous les inconvénients et avantages des différentes méthodes de jeûne sec, j'ai développé, sur la base de mon expérience, ma propre méthode de jeûne thérapeutique, appelée "jeûne sec fractionné". C'est ce que nous pratiquons actuellement.

Je pratique le jeûne thérapeutique depuis vingt ans maintenant. Des centaines de patients sont passés entre mes mains. Il y a eu de très bons résultats, mais il y a aussi eu des cas où le jeûne thérapeutique n'a pas eu l'effet escompté. Les gens m'appellent souvent, m'écrivent ou me demandent simplement par où commencer et comment maximiser l'effet du jeûne thérapeutique sec. Aujourd'hui, avec le développement d'Internet, des informations sur le jeûne sec ont commencé à apparaître. Bien sûr, les informations sont très contradictoires : certains écrivent qu'on peut guérir le cancer après deux jours de jeûne sec, d'autres disent qu'il faut passer par quinze jours de jeûne sec pour commencer. Je crois que ni l'un ni l'autre n'a raison. D'après mon expérience, le jeûne sec est l'une des méthodes les plus efficaces parmi tous les types de jeûne, mais il comporte de graves complications s'il n'est pas préparé et appliqué correctement. En principe, les autres méthodes le sont aussi. On rapporte aujourd'hui de nombreux cas de personnes décédées à la suite d'une banale opération de chirurgie esthétique ou de l'utilisation inappropriée d'herbes toxiques.
Le plus frustrant est que cette méthode est saisie comme une paille au tout dernier moment, lorsque toutes les autres thérapies ont été essayées et que du temps a été perdu. Mais, comme je le dis toujours à mes patients, tout doit être fait en temps voulu.

Cette méthode, comme toutes les autres, a ses limites, ses indications et ses contre-indications. Bien sûr, il n'a pas d'égal dans le traitement de toute maladie à son stade initial. Il existe de nombreuses craintes et de nombreux mythes concernant les très grands méfaits du jeûne sec. Je ne veux absolument pas déprécier le rôle des autres types de jeûne et de traitement. Mais je crois que tout le monde devrait pouvoir disposer d'informations complètes et fiables et avoir le choix. Mais si quelqu'un décide d'améliorer lui-même sa santé en utilisant la méthode thérapeutique du jeûne sec, il doit le faire de manière compétente, afin d'obtenir réellement l'effet thérapeutique maximal et d'utiliser toutes les possibilités de cette méthode.

Le jeûne thérapeutique humide

"Sagesse, apprenez de la nature"

La famine est le moyen le plus naturel de nettoyer l'organisme des substances nocives accumulées. Il est utile en termes de purification mentale, spirituelle et physique. Le système du jeûne thérapeutique trouve ses origines dans l'Antiquité. "Les plus sains des mortels, les Égyptiens. Pendant trois jours chaque mois, ils s'abstiennent de toute nourriture, se purifiant par des vomissements et des purifications." Hérodote. Histoire. 4e siècle avant J.-C.

L'homme de la civilisation moderne est accablé de connaissances sur la nature extérieure des choses et est totalement analphabète quant à son être intérieur. Ses actions n'ont pas grand-chose à voir avec la création : au travail, il est le rouage d'une machine mise en mouvement par quelqu'un d'autre, à la maison, il est un consommateur de nourriture, d'énergie et de médicaments. Il est allé jusqu'à ne plus chanter : il fait chanter des stars de la télé pour lui. Il est devenu irritable, craintif, inerte, malade. Il

ne sait pas comment se sortir des problèmes sans aide. Le chemin de l'auto-guérison lui est inconnu.

L'humanité consomme plus de trois millions de tonnes de médicaments par an. Il est difficile de dire combien d'argent est dépensé dans ce domaine à partir des maigres budgets familiaux, surtout chez les Russes. Et le résultat est un énorme dommage pour la santé. De la drogue pas bon - pourquoi pas ? C'est le cas. Médecine payante, entreprises pharmaceutiques, intermédiaires. En Amérique, les médecins font partie des personnes les plus riches. Ils profitent de la souffrance. Mais le patient pour son propre argent se fait beaucoup de mal à lui-même. Et pas seulement pour eux-mêmes. Les futurs enfants, les deuxième et troisième générations de Russes. La médecine scientifique est tellement liée à la chimie, au scalpel, qu'elle mène à une impasse. Il y a un dicton qui dit : "Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts". J'ai le sentiment que le but de la médecine, et surtout de la pharmacologie, est de former et de renforcer les virus, les germes et les cellules cancéreuses, car auparavant, lorsque la pénicilline est apparue, c'était un remède fabuleux. Vous n'êtes probablement pas nombreux à savoir que la pénicilline traite un grand nombre de maladies, dont l'hypertension. Mais il a été lancé très largement et rendu très disponible. Et maintenant il y a des infections pour lesquelles la pénicilline est comme un traitement. Aujourd'hui, il existe une cinquième génération d'antibiotiques, et l'infection devient plus forte et plus résistante.

Prenons l'exemple des maternités : à mon avis, elles sont les plus fortes, les plus sélectives en matière de staphylocoques et de streptocoques. Et prenez l'oncologie. Il existe quatre principaux traitements du cancer : la chimiothérapie, la radiothérapie, le traitement chirurgical et l'hormonothérapie. Lorsqu'il y a exposition, l'organisme humain souffre en premier lieu et les cellules cancéreuses faibles, moyennement fortes et les plus fortes meurent, mais les cellules les plus fortes et les plus endurcies restent. Une compétition est alors organisée : l'organisme humain ou les cellules cancéreuses les meilleures et les plus fortes se régénéreront et gagneront en force plus rapidement. Et dans l'ensemble, les humains n'ont aucune chance, car ils sont complètement passifs dans le processus de récupération.

C'est le cas dans la plupart des cas, il me semble donc que les drogues et les médicaments ne sont pas une méthode de traitement, mais une méthode qui donne à une personne une opportunité - le temps dont elle a besoin pour trouver la force et les moyens de stimuler la force intérieure du corps. Je ne suis pas contre les médicaments et je crois que l'humanité a beaucoup progressé dans ce domaine, mais les médicaments ne devraient être utilisés que dans les cas aigus, lorsqu'ils sont vraiment nécessaires. Le plus important est de mobiliser les réserves internes du corps, afin que chaque cellule, chaque organe, chaque molécule, chaque atome du corps soit si fort et si harmonieux que les germes, les virus, les toxines en aient peur. Jamais l'homme ne s'est éloigné autant de la nature, n'a violé aussi grossièrement ses lois que maintenant. La première punition de cette situation est une multitude de maladies et une fragilité qui s'accroît rapidement et qui se transforme en une profonde dégénérescence, voire en une extinction de la race humaine.

La science gouvernementale met tout sur le compte de la contagion et consacre toutes ses énergies à la lutte contre les germes nuisibles, mais cela ne fait que nous empêcher de comprendre la cause profonde du mal. La nature n'est pas mauvaise ; elle n'a rien de superflu. Les microbes ont toujours existé et n'ont empêché ni les animaux ni les humains de vivre et de s'améliorer. Au contraire, ils ont même aidé, car un corps sain n'en subit aucun préjudice, et n'est la proie que de ce qui a échappé à la vie naturelle. Il est temps de réaliser qu'il ne s'agit pas de germes, mais de nos propres vices, et de diriger tous les efforts contre eux.

Dans l'environnement hautement toxique d'aujourd'hui, la personne moyenne, à l'âge de 40 ans, est une personne atteinte d'une maladie interne dont au moins un tiers du poids est constitué de toxines, c'est-à-dire de sels de poisons déversés par l'organisme sage dans les tissus inertes de son corps, principalement

et donc dans les tissus adipeux. Le corps humain est un mécanisme étonnant qui protège ses organes les plus importants - le cerveau et le cœur - des toxines. Comment ? La principale façon dont le corps se débarrasse des produits toxiques - les toxines - est de les neutraliser dans le foie et de les éliminer avec les reins. Les poisons hydrosolubles sont éliminés par les reins et les poisons liposolubles par la bile (avec la substance bilirubine) dans les intestins puis dans les fèces. Pour d'autres substances, les mécanismes d'excrétion sont les poumons (CO2) et la peau joue un rôle important. Cependant, la quantité de toxines dans l'environnement de la civilisation moderne dépasse toutes les normes acceptables par des centaines et des milliers d'indicateurs.

En conséquence, le corps ne peut pas faire face à l'avalanche de toxines modernes qui s'abattent sur l'organisme (j'ai presque dit l'homme, mais dans la vie moderne, cela s'applique aussi aux animaux). Tout le monde peut contempler les cadavres de pigeons dans les rues des villes. Les humains sont tout aussi malades que les pigeons. Et tous les cynophiles vous diront que les chiens sont désormais atteints des mêmes maladies de civilisation que les humains. Où va l'excès de toxine ? Un organisme avisé "prend la poudre d'escampette" ; il dépose les toxines en excès dans des tissus inertes, périphériques, dont les dommages ne mettent pas immédiatement la vie en danger. Ces tissus sont les tissus adipeux, dont la plupart sont situés dans l'espace sous-cutané et rétropéritonéal le long de la colonne vertébrale, provoquant un gros ventre chez les hommes et des dépôts de graisse dans le bassin et les hanches chez les femmes ; et les dépôts salins de toxines dans les os et les ligaments, l'appareil musculo-squelettique. Les dépôts de toxines sous forme de sels de calcium dans l'appareil moteur provoquent la fameuse ostéochondrose.

Au fil des ans, le "cimetière" des sels toxiques dans le tissu fibreux et les ligaments est déjà extrêmement rempli, puis le processus de dépôt des sels toxiques est transféré aux organes vitaux, dans lesquels des changements pathologiques (douloureux) commencent progressivement à s'accumuler. Premier exemple bien connu : l'athérosclérose vasculaire, qui a, en principe, la même origine dégénérative que l'ostéochondrose des ligaments et des articulations, mais qui se produit dans les vaisseaux de transport vitaux, rétrécissant leur lumière et affectant le flux sanguin vers les organes vitaux. Et c'est la raison pour laquelle les maladies cardiovasculaires cardiaques et cérébrales - angine de poitrine et accident vasculaire cérébral - sont, respectivement, la première et la deuxième cause de décès pour tous, y compris les personnes âgées.

Les principaux tueurs de notre époque sont les maladies cardiovasculaires et le cancer, dont la cause principale est également l'auto-intoxication du corps. Il y a eu diverses théories du cancer : infectieuse, génétique. Mais on oublie qu'il y a cent ans, lorsque l'environnement n'était pas aussi toxique, le cancer, comme les maladies cardiovasculaires, était une maladie rare, et qu'aujourd'hui il est la troisième cause de décès.

Quelle partie de l'environnement est la plus polluée ? L'air. Et le cancer du poumon est le premier cancer au monde. Il est intéressant de noter que les cancers digestifs occupent la première place aux États-Unis pour le cancer du côlon. Et en Russie ? En Russie, les cancers de l'estomac et du duodénum occupent la première place. Comment pouvons-nous interpréter ces données ? Il est clair que la Russie a l'incidence la plus élevée de cancer à l'entrée du système digestif et que les États-Unis ont l'incidence la plus élevée à la sortie. Quelle théorie infectieuse ou génétique peut expliquer cela ? De toute évidence, elle est liée aux habitudes alimentaires des populations des deux pays.

On peut supposer que chez les Américains, les aliments sont plus malins de manière chronique, c'est-à-dire qu'ils exercent leur effet maléfique vers la fin de la digestion.

En Russie, les aliments sont plus malins de manière aiguë, c'est-à-dire qu'ils montrent leur effet malin directement et immédiatement après avoir pénétré dans l'estomac. Cela peut être dû aux particularités du régime alimentaire de la population russe, à savoir l'alcoolisation de la population et, en raison du climat nordique, le manque de fibres végétales dans l'alimentation, le manque de fruits et de légumes frais et la consommation prédominante de féculents cuits, de pain, de pommes de terre et de saucisses constitués de composants plutôt malins. Aux États-Unis, parce que leur frontière septentrionale se trouve à la latitude de notre Crimée, les fruits et légumes de qualité médiocre sont présents toute l'année, mais ils consomment beaucoup de viande et de produits laitiers hormonaux et de pesticides, ainsi que des aliments préparés à partir de plats cuisinés ; il est exact de dire que les Américains mangent tout en boîtes et en bouteilles.

Aux États-Unis, les statistiques montrent que le cancer de la prostate et le cancer du sein sont diagnostiqués après l'âge de 50 ans chez un homme et une femme sur deux respectivement. Cela est dû à la consommation de viande et de produits laitiers hormonaux. Comment vivent-ils avec ça ?
Prendre constamment des médicaments cytostatiques toxiques et vivre. Quel genre de vie est-ce là ? Tu sais quel genre de vie c'est. Le corps de cette catégorie de personnes est hautement contaminé. Elle représente une sorte de poubelle, à l'intérieur de laquelle sont stockées des particules de cellules mortes et de masse protéique (les espaces intercellulaires en sont encombrés et parfois les vaisseaux lymphatiques sont littéralement bouchés). Ce site
Les "déchets" interfèrent avec le fonctionnement normal de l'organisme, empêchent les cellules de "communiquer" entre elles, réduisant la force des signaux électriques transmis par les cellules entre elles. En termes de naturopathie, le corps de ces personnes (je répète que nous parlons de la majorité de la population) se trouve dans ce que l'on appelle le troisième état. Cela signifie que ces personnes ne sont pas manifestement malades, mais qu'elles ne sont en aucun cas en bonne santé. C'est précisément cette catégorie qui est la plus sensible aux rhumes, à la grippe et à diverses autres maladies. En effet, un organisme souillé ne résiste pas à la maladie, mais l'accueille au contraire à bras ouverts, percevant les germes comme des livreurs à qui il faut donner ses déchets.

Conclusion.

Si vous ne voulez pas tomber dans les statistiques caractéristiques de la mortalité moderne, vous devez faire un effort supplémentaire et conscient pour nettoyer votre corps des toxines qui ne cessent de s'accumuler. Cependant, ce nom a une connotation technique et ne reflète donc pas les conséquences tragiques liées aux dommages causés aux organes vitaux par les toxines. Le corps n'est pas seulement un pot dans lequel certaines toxines neutres sont déposées - le corps est fatalement endommagé par ces toxines. Il est donc plus correct de parler d'intoxication chronique par des poisons alimentaires, domestiques et industriels, c'est-à-dire des toxines, ce que l'on appelle en termes médicaux la toxémie chronique. À proprement parler, le problème principal n'est pas tant l'augmentation de la concentration de toxines dans le sang, mais l'augmentation de la concentration de toxines dans les tissus et les organes et les dommages croissants qui en résultent, qu'il serait plus correct d'appeler toxicohistia, car la racine "hist" signifie "tissu".

Une étude très intéressante a été menée à Ekaterinbourg : ils ont soumis 24 habitants de l'Oural à une analyse spectrale et ont trouvé des concentrations toxiques de Hg, Li, Cr dans leur corps. Il est absolument certain que ces éléments sont cancérigènes, il ne faut donc pas s'étonner que nous ayons un cancer.

La méthode la plus radicale et donc la plus efficace pour éliminer les toxines chroniques est le jeûne thérapeutique, un moyen naturel de nettoyer l'organisme des substances nocives accumulées.

Il est utile en termes de nettoyage mental, spirituel et physique. Les origines du système de jeûne thérapeutique remontent à l'Antiquité. Note - aucun animal, lorsqu'il est malade, ne mange. Malheureusement, les gens ne comprennent pas que le manque d'appétit pendant une maladie est un signe que les défenses de l'organisme le combattent. C'est la réaction du corps à la maladie. La perte d'appétit pendant la maladie signifie que les forces de défense de l'organisme se défendent. Si la température augmente, cela signifie que les défenses de l'organisme sont mobilisées. Après des milliers d'années d'expérience, de nombreuses expériences et des études cliniques approfondies, il est apparu clairement que le jeûne thérapeutique (aujourd'hui plus communément appelé diétothérapie) est un outil thérapeutique exceptionnel. Il favorise un nettoyage radical, et tout ce qui nettoie aide à guérir. Elle est d'une rapidité et d'une efficacité inégalées pour se débarrasser de diverses affections, notamment lorsque le traitement médicamenteux d'une affection en aggrave une autre. Ou lorsque le patient présente une intolérance aux médicaments.
On peut dire que toute forme d'abstinence alimentaire est bénéfique car, pendant cette période, le corps se débarrasse des impuretés toxiques et donne du repos au système nerveux central et aux organes digestifs. Lorsque vous jeûnez, l'énergie vitale effectue un travail de purification dans votre corps.

Le corps se nettoie, se soigne et se guérit lui-même. Lorsque vous arrêtez de manger, des choses merveilleuses se produisent dans votre corps ! Si vous voulez garder votre corps propre, vous devez jeûner ! Essayez de jeûner quelques fois et vous ressentirez quelque chose que vous n'avez jamais ressenti auparavant : un nettoyage intérieur qui mène à la santé ! Il est impossible de vivre sans vieillir, mais il est possible de prolonger ses années de longévité active, même dans des conditions d'environnement modifié. Ce remède ne fonctionne qu'avec la volonté de vivre et d'être en bonne santé. Pour l'utiliser, il est nécessaire de supprimer l'instinct le plus ancien - le désir de tous les êtres vivants d'être continuellement nourris.
Absorption limitée uniquement par la taille de l'estomac, et le manque de nourriture. La volonté de vivre est personnelle. Chacun décide lui-même de sa façon de vivre. La nature a une méthode fiable, naturelle et éprouvée : le jeûne. C'est un remède à la portée de tous. Ce n'est pas un remède disponible en pharmacie, ce n'est pas une cure, cela fait partie d'un mode de vie et d'un défi au destin. Nous le faisons nous-mêmes, pour nous-mêmes et pour ne pas devenir un fardeau pour nous-mêmes et pour les autres, sinon... tout se passera comme d'habitude.

De quoi puis-je me débarrasser en apprenant la méthode du jeûne thérapeutique ?

- L'obésité. Plus d'un tiers de la population mondiale en souffre.
- Gastrite et ulcère gastrique. Affecte 50% de la population (douleurs abdominales, plaque sur la langue, mauvaise haleine)
- Le diabète sucré est en train de devenir une épidémie dans les pays développés.
- Hypertension (accident vasculaire cérébral, crise cardiaque ou attente à vie).
- L'athérosclérose des vaisseaux sanguins.
- Le syndrome de fatigue chronique, la dépression, c'est lorsque les activités quotidiennes deviennent pénibles.
- Allergies, asthme bronchique, maladies de la peau (psoriasis, neurodermatite, eczéma), infections chroniques.
- Dérèglement hormonal. Règles irrégulières, infertilité, ménopause précoce

- Maladies précancéreuses (adénome de la prostate, goitre nodulaire, mastite, myome, endométriose).
- Rajeunissement.
- Enfin, vous pouvez éviter de dépenser de l'argent en changements de garde-robe, en médicaments et en nourriture inutile. En nos temps difficiles, ce n'est pas le dernier facteur important.

La famine a deux fonctions :

La première est prophylactique *:* en jeûnant pendant environ trois jours, l'organisme passe à une alimentation provenant des réserves internes (alimentation endogène). Elle détruit les structures étrangères (bactéries et virus), défectueuses et pathologiques au niveau cellulaire.

Le second est thérapeutique *:* le jeûne permet un nettoyage en profondeur de tous les organes, les pathologies existantes (y compris les germes tumoraux) étant détruites lors de l'alimentation endogène. Tous les organes perdent du poids. Leur récupération s'effectue au cours d'une alimentation médicamenteuse correcte pendant la période de récupération, dont la durée est approximativement égale à la durée du jeûne. Pendant cette période, tous les organes repoussent, mais sous une forme renouvelée et saine.

Différences entre le jeûne humide et les autres méthodes de récupération :

- Il peut aider dans les cas de maladies chroniques graves où aucun médicament ne peut aider.
- Il n'y a pas de risque que le traitement d'une maladie en provoque une autre, comme c'est parfois le cas avec les médicaments. Au contraire, en ayant un effet curatif général, le jeûne thérapeutique remet en ordre l'ensemble du système du corps humain.

Jeûne thérapeutique sec (absolu)

"Observez la nature, apprenez d'elle, prenez le meilleur d'elle et améliorez-vous, il n'y a pas de limite à la perfection.

Le jeûne thérapeutique sec est désormais considéré comme l'un des traitements les plus récents. Cependant, cette méthode est née à l'aube de l'humanité. En outre, on peut affirmer sans risque de se tromper que, dès le début du développement des formes actuelles de la vie animale, elle a été activement utilisée par tous les membres du règne animal. Le processus de jeûne sans eau est connu depuis des milliers d'années, mais malheureusement, il n'est pas utilisé par la majorité de l'humanité, beaucoup n'en ont même pas conscience. Dans la nature, le jeûne sec est beaucoup plus courant et répandu que le jeûne humide. Toute matière vivante utilise des variations de la famine sèche (anabiose, hypobiose, hibernation) pour survivre, guérir et améliorer son espèce.

Voyons si ce processus est naturel.

Oui, c'est un processus naturel, il est inscrit dans le code génétique des humains et des animaux. Dès qu'un animal tombe malade, surtout si la maladie est grave, il refuse immédiatement de manger et de boire, et le corps humain fait de même. Souvent, le corps humain ne réagit pas à cet état et mange et boit par la force, buvant souvent des choses qui sont nocives pour le corps humain, "mangeant" ... des pilules. Lorsque l'organisme tombe malade, il commence à mobiliser ses forces vitales pour se sauver et se protéger, et utilise ses réserves s'il en a encore. Et pour que l'organisme ne soit pas distrait par le "travail" avec la nourriture et l'eau, le programme de sauvetage de l'organisme comprend le "refus" de nourriture et d'eau. Des situations similaires peuvent également se produire lors d'influences stressantes.

Quant à l'abstinence consciente de nourriture et d'eau dans un but de bien-être, il est probable qu'elle ait résulté d'observations d'humains et d'animaux sur lesquels
La "famine à tout va" a eu un effet bénéfique. Ces observations, répétées à l'infini, étaient mémorisées et transmises de génération en génération avec d'autres connaissances. Au début de l'histoire de l'humanité, avant l'écriture, cette expérience de guérison était le "domaine oral" de tous les membres du clan ou de la tribu, et la pratique de la guérison était assurée par les anciens, les membres les plus expérimentés de la société primitive.

Les origines du système de jeûne thérapeutique sec remontent à l'Antiquité, notamment aux yogis indiens. Il a déjà été dit que les yogis ont toujours été de grands observateurs de la nature, des animaux et des plantes. C'est pourquoi, dans leurs recommandations, ils se sont efforcés de rapprocher l'homme de la nature, de la nature tout court. Les yogis ont prêté attention au fait qu'aucun animal, lorsqu'il est malade, ne mange, et s'il est gravement malade, il refuse l'eau.

L'abstinence de nourriture et d'eau a également des racines profondes dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise non seulement à réguler la santé du corps, mais aussi à le transformer dans une sorte d'évolution. Les guérisseurs chinois croyaient qu'en changeant la qualité et la quantité de la nourriture physique ingérée, on pouvait progressivement passer à
-Les aliments "énergétiques", puis les aliments purs, dits "authentiques" ou
-L'énergie "originelle" du cosmos. Le système consistait en un rejet progressif des aliments matériels. D'abord, on mangeait des aliments plus matériels (solides), puis des gelées de fruits et de légumes, et plus tard, l'alimentation se composait uniquement de salive et d'éther dans l'air. Il existait et il existe encore de nombreuses technologies de l'art qui, dans l'Antiquité, étaient appelées
"begu".

Dans les coutumes des Indiens d'Amérique du Nord, le jeûne sec était également de la plus haute importance. Les Indiens d'Amérique considéraient le jeûne comme l'épreuve la plus importante et la plus indispensable pour faire d'un garçon un guerrier. Le garçon a été amené au sommet de la montagne et laissé là pendant quatre jours et quatre nuits sans nourriture ni eau. La famine était, sans exception, considérée par tous les Amérindiens comme un moyen de purification et de renforcement. À différentes périodes de sa vie, l'Indien partait seul dans la nature, mourait de faim et méditait.

La faim et la méditation sont deux composantes essentielles de tout renouveau. Si cela n'est pas fait, la mort s'ensuit inévitablement, à la fois en tant qu'individu et en tant que nation entière.

Plus tard, avec la montée et l'épanouissement des religions, le traitement des malades est progressivement passé entre les mains des rites religieux - chamans et prêtres - et le traitement des malades et la formation des guérisseurs se sont concentrés dans les temples. C'est pourquoi les anciennes injonctions alimentaires sont souvent étroitement liées à certaines croyances mystiques et font partie de certains rituels religieux. Ainsi, les premiers ascètes chrétiens refusaient souvent de manger et de boire, mais ils le faisaient principalement pour des raisons religieuses. Les Perses, adorateurs du soleil, jeûnaient également pendant de nombreux jours dans le même but. Les prêtres druides des tribus celtiques, ainsi que les prêtres de l'Égypte ancienne, étaient obligés de subir un long jeûne avant de pouvoir être admis au niveau d'initiation suivant. À cette époque, le jeûne était une abstinence de nourriture et d'eau. Ce n'est que plus tard que ce terme a été utilisé pour désigner la substitution de certains aliments à d'autres, par exemple le beurre, l'huile végétale, le poisson, etc. Tous les peuples anciens, dont les monuments culturels écrits, les "textes sacrés", les "écritures" ou les "écrits" ont survécu et sont parvenus jusqu'à nous, font l'éloge du traitement de la faim. Presque tous les peuples anciens considéraient l'abstinence de nourriture et d'eau comme le meilleur moyen de purifier le corps.

Dans notre pays, la restriction absolue de nourriture et d'eau (jeûne sec) n'a commencé à être appliquée dans la pratique clinique que ces dernières années [Zakirov V.A. 1990 ; Khoroshilov I.E., 1994]. Bien que l'on ait écrit dès Pashutin V. sur l'opportunité de restreindre la consommation d'eau pendant une privation totale de nourriture thérapeutique. V. (1902), Pevzner M. I. (1958), Vivini Y. (1964).

D'un point de vue physiologique, l'organisme en cours d'inanition complète ne connaît pas de déficit significatif en liquide, car pour chaque kilogramme de masse grasse (ou de glycogène) en cours de dégradation, jusqu'à 1 litre d'eau endogène (métabolique) est libéré quotidiennement. Les pertes de liquide par l'organisme (pour l'aspiration et la diurèse de la peau et des poumons) dans des conditions de température normales sont faibles et s'élèvent à 1,5 à 2 litres par jour. Ainsi, le déficit hydrique ne dépasse pas 0,5-1 litre par jour, ce qui est tout à fait physiologiquement acceptable dans des conditions de métabolisme de base réduit. Si l'absence absolue de nourriture et d'eau ne dépasse pas 3-4 jours, la déshydratation de l'organisme ne dépasse pas les limites d'un degré léger. (Les travailleurs des magasins chauds perdent jusqu'à 5 litres de sueur par poste, il en va de même dans un bain de vapeur).

Le jeûne sec a un effet curatif plus important que le jeûne complet (avec de l'eau), car au troisième jour de jeûne absolu, une acidose s'installe, après quoi le patient se sent beaucoup mieux et l'effet thérapeutique sur l'organisme est le plus important. La crise ne survient qu'après 7 à 16 jours de jeûne à l'eau.
Un jeûne sec de 3 à 4 jours n'entraîne pas de déshydratation sévère (l'organisme libère environ 1 litre d'eau endogène par jour lors de la dégradation des graisses) et est relativement facile à supporter. Effectuer un jeûne sec de 3 jours équivaut à un jeûne hydrique de 7 à 9 jours.

La période de déchargement se déroule en trois étapes identiques à celles de la famine complète, mais le moment de leur apparition est plus court. La phase d'"excitation alimentaire" dure quelques heures (très individuelle), la phase d'"acidocétose montante" de 1 à 3 jours.
Dès le troisième jour de jeûne absolu, une "crise d'acidocétose" se produit, après laquelle les patients se sentent nettement mieux (acidocétose compensée). Contrairement à l'idée reçue selon laquelle le jeûne sec est subjectivement plus difficile à tolérer que le jeûne humide, le contraire est vrai. Sentiments

les patients n'ont pas soif (à l'exception d'une légère sécheresse de la bouche), la faim et les malaises causés par l'acidocétose sont soulagés plus rapidement.

Avec le jeûne sec, la dégradation des graisses déposées est plus précoce et plus complète. Dès 24 heures, la teneur en triglycérides et en cholestérol dans le sang augmente. La part des graisses dans l'apport énergétique de l'organisme passe de 15 à 31 % au début de 2 jours de jeûne absolu. La réduction de l'excès de poids corporel est de 2 à 3 kg par jour, 40% du poids perdu étant de l'eau, 30-40% étant de l'eau.
- par la dégradation du tissu adipeux, 15-20% par la perte de masse maigre, principalement le glycogène du foie et des muscles squelettiques (Khoroshilov I.E., 1994).

B. A. Zakirov (1989) a montré une plus grande efficacité du jeûne sec de 3 jours, comparé au jeûne humide de 3 jours dans le traitement des patients souffrant d'asthme bronchique. On peut considérer que trois jours de jeûne absolu correspondent à 7-9 jours de jeûne complet sans restriction hydrique. Apparemment, très rationnelle est la recommandation d'un jeûne sec hebdomadaire de 24-36 heures en ambulatoire (Ivanov P.K.).

Une combinaison de jeûne thérapeutique absolu et total est également conseillée. En juillet 1994, à Moscou, lors du 1er congrès international sur la médecine traditionnelle et la nutrition, un rapport intitulé "Expérience de l'application du jeûne thérapeutique à court terme pour le traitement des rhumes infectieux aigus chez les adultes" (A.H.Kokosov, A.A.Alifanov) a été présenté par la Russie, dans lequel il est dit que l'application du jeûne absolu ou combiné (absolu et total) est plus justifiée, car en cas d'abstinence de liquide, la concentration des facteurs de résistance non spécifiques des voies respiratoires supérieures augmente considérablement. Les facteurs de résistance non spécifique des voies respiratoires supérieures aux infections virales causant le rhume - lysozyme, interféron, etc. - sont considérablement augmentés (Zakirov, A. et al. (V. A. Zakirov, 1990).

Une expérience clinique menée au milieu des années 1990 à l'Académie de médecine d'Ivanovo a montré que le jeûne thérapeutique absolu (sans nourriture ni eau) est très prometteur pour le traitement des tumeurs et des immunodéficiences graves. Le jeûne sec permet d'obtenir des concentrations plus élevées de substances biologiquement actives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels, ce qui donne un puissant effet immunostimulant. Cette méthode est utilisée dans des indications très strictes, lorsque la vitalité du patient cancéreux est suffisamment préservée. Il est souhaitable de l'utiliser dans les premiers stades de la maladie, car en plus de la désintoxication de l'organisme, il est nécessaire de disposer de réserves pour sa récupération. Sinon, un stress excessif sur le corps - la famine peut miner l'énergie restante du corps et accélérer une triste fin, surtout après une chimiothérapie, une radiothérapie ou la présence de maladies concomitantes !

Il existe deux types de faim sèche. La première, la plus dure et la plus sèche, est le refus total de l'eau, non seulement de la boire, mais aussi de tout contact avec l'eau. C'est-à-dire que nous ne nous lavons pas, ne prenons pas de bain, n'essayons pas de nous laver les mains ou d'entrer en contact avec l'eau. L'autre méthode, plus douce, consiste à éviter de boire de l'eau en interne, tout en autorisant le contact externe avec l'eau sous toutes les formes possibles et disponibles. Nous allons maintenant examiner les processus impliqués dans ces méthodes de jeûne, leurs différences et leurs avantages. Pour commencer, le jeûne sec place l'organisme dans des conditions plus difficiles que le jeûne à l'eau. Les processus du corps qui sont axés sur la survie sont beaucoup plus profonds dans le cadre du jeûne sec. Le corps doit non seulement se réadapter à une dépense différente d'énergie et de réserves, mais il doit aussi résister à la déshydratation. En outre, le jeûne sec nous permet de surmonter non seulement la peur de vivre sans nourriture, mais aussi sans eau. B

Le résultat est une pénétration beaucoup plus profonde dans le monde intérieur, en entrant en contact avec des peurs profondément enfouies. Par conséquent, la transformation du monde intérieur est beaucoup plus profonde. Lorsque l'on refuse de manger et de boire, dès 18-20 heures, on constate des changements notables dans la composition du sang, l'état des muqueuses. Les cellules saines du corps commencent à prendre non seulement la nourriture, mais aussi l'eau des cellules faibles, malades et étrangères. Les cellules malades et malignes rétrécissent et sont rejetées. En outre, en l'absence de milieu hydrique, divers virus, bactéries et même des vers cessent de se multiplier, et si la famine dure plusieurs jours, ils quittent eux-mêmes le corps ou meurent. Ce n'est qu'une petite partie des processus qui se déroulent en nous. La privation de nourriture sèche détruit le mucus qui s'est accumulé dans notre corps et cesse donc d'être un terrain propice au développement de divers micro-organismes pathologiques. La vitalité de chaque cellule du corps augmente très rapidement et de manière significative.

Le jeûne sec déclenche des processus en nous pour nous renouveler de manière significative. Cela commence dès que l'on sort du jeûne sec. Le corps entier est renouvelé et rajeuni. Le jeûne sec nettoie efficacement les vaisseaux sanguins.
Les muqueuses de l'estomac, des intestins et de la bouche sont merveilleusement nettoyées et renouvelées. Un état d'esprit particulier est important pour le jeûne sec. Pour la plupart des gens, c'est psychologiquement plus difficile à supporter. Bien que de nombreuses personnes qui s'y sont risquées et l'ont expérimenté passent souvent au jeûne sec dans leur pratique. Les lavements secs à jeun sont contre-indiqués. Même si les intestins ne fonctionnent pas, ils se rétablissent rapidement et immédiatement lorsque vous sortez du jeûne. Il est acceptable de faire une courte série de lavements avant le jeûne, surtout si vous vous sentez encombré, léthargique ou si vous êtes sujet à des maux de tête.

Revenons aux deux types de faim sèche.

La première méthode consiste à éviter le contact avec l'eau, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le corps est placé dans les conditions critiques les plus sévères et active ses réserves internes cachées pour survivre. Le corps commence à rétrécir très lentement. Nos maladies, mucus, virus, tumeurs et gonflements sont les premiers à se résorber. Les cellules absorbent les nutriments et les fluides. En conséquence, les cellules deviennent fortes et très vivantes. L'écoulement de l'eau et des fluides est réduit.
La respiration change. Les poumons sont renouvelés. Si vous jeûnez pendant trois jours ou plus, votre sensibilité augmente énormément. Il est difficile de se trouver dans des espaces énergétiquement sales et, au contraire, il est très agréable de se trouver dans des espaces propres. Nous commençons à rêver de plans d'eau et de cours d'eau. Parfois, dans les rêves, on boit de l'eau et on étanche sa soif. La bouche, les lèvres, la gorge et la peau deviennent sèches. Le grand avantage de ce type de jeûne est le renouvellement et le rajeunissement de la peau et des muqueuses. Le deuxième type de jeûne sec ne consiste pas à prendre de l'eau en interne, mais à entrer en contact avec de l'eau provenant de l'extérieur. Porfiry Ivanov était un partisan de ce type. Il a exhorté à jeûner hebdomadairement 40-42 heures à sec, tout en versant de l'eau, en se baignant dans des plans d'eau ouverts. Lui-même a jeûné de cette manière pendant une longue période. Certaines personnes, qui jeûnent à sec pendant plusieurs jours, s'assoient pendant des heures dans la baignoire, se lavent souvent le visage et se mouillent la tête. En dehors du contact avec l'eau, il est plus facile de tolérer la famine, il est plus facile de mourir de faim plus longtemps. Chaque contact avec l'eau nettoie les pores, rafraîchit et revigore. Cependant, cela vous donne souvent plus soif.

Les effets de purification interne du deuxième type de jeûne sont presque les mêmes que ceux du premier, peut-être un peu plus faibles. Mais le rajeunissement de la peau est considérablement moindre. Si nous nous rinçons la bouche et la gorge, les muqueuses sont également moins nettoyées. Lorsque nous entrons en contact avec

avec de l'eau, la peau absorbe l'eau. La nutrition de la peau est activée. C'est un avantage de cette méthode. Le contact avec de l'eau propre est également souhaitable.

Sur la base de cette condition, il existe un autre type de jeûne combiné : le jeûne sec + le jeûne hydrique. Jeûnez pendant un jour ou plus à sec, puis sortez du jeûne à sec et faites un autre jeûne à l'eau. Le jeûne à l'eau après un jeûne sec est facile et agréable. Insistez sur le fait que le jeûne hydrique vient après le jeûne sec, et non l'inverse. Ce type de jeûne vous permet de saturer vos cellules d'humidité, ce qui prolonge les effets du nettoyage. C'est une méthode exotique, et je ne la recommande qu'aux personnes qui maîtrisent parfaitement le jeûne à l'eau et le jeûne sec et qui ont de nombreuses années d'expérience dans ces pratiques.

Le jeûne sec est limité dans le temps. Le livre Guinness des records mondiaux détient un record de 18 jours de jeûne sec.

Jeûne sec fractionné

Il implique plusieurs cycles (fractions) consécutifs (généralement deux ou trois) de jeûne sec. Le premier est de 5 à 7 jours, le second de 7 à 9 jours et le troisième de 9 à 11 jours. Entre ces jeûnes, il y a un régime régénérateur selon une méthodologie spéciale.

La période de guérison d'un jeûne sec humain est de 11 jours. Vivre une telle famine en une seule fois est très, très difficile, tant sur le plan physique que psychologique. L'organisme des gens modernes est tellement rempli de poisons et de toxines qu'ils peuvent mourir non pas de faim mais d'une puissante intoxication de l'organisme. Les organes d'excrétion n'ont pas le temps de neutraliser et d'éliminer les poisons et les toxines du corps. Il y a *un "blocage" ;* le corps ne s'adapte pas à la famine. Cela se produit généralement entre le 5e et le 10e jour. La personne affamée cesse de perdre du poids, la faiblesse augmente, des nausées, des maux de tête, une faiblesse cardiaque et une arythmie apparaissent.
Ce sont les principaux signes d'un *"blocage"* (intoxication grave). Dans ce cas, nous devons interrompre le jeûne, nous asseoir sur des jus de fruits, un régime végétal, puis recommencer le jeûne. Compte tenu de tous ces facteurs, nous avons décidé de faire un jeûne sec par cycles (fractions).

La première partie du jeûne est "nettoyante", aussi longtemps que le patient peut le tolérer, pendant laquelle la baignade sous une chute d'eau et dans les rivières de montagne est autorisée, pour un meilleur nettoyage du corps. Lors du premier jeûne a lieu la première *crise acidotique*, une très bonne purification de l'organisme et la personne comprend ce que c'est. Ensuite, un programme spécial avec des herbes de l'Altaï est suivi pour dynamiser l'organisme.

Le deuxième jeûne sec - le *jeûne* thérapeutique - est effectué autant que possible afin de passer le plus thérapeutique - la deuxième crise acidotique. Le deuxième jeûne est beaucoup plus facile que le premier, tant sur le plan physique que psychologique. Mais parfois, dans le cas de maladies très graves, le troisième (dernier) jeûne sec est effectué, la chose la plus importante ici est qu'avec chaque jeûne il y a une transition plus rapide vers une nutrition endogène et une biosynthèse de très haute qualité.

La méthode du fractionnement est bonne car elle empêche les personnes obèses de prendre du poids. Le poids est progressivement réduit. En conséquence, les personnes obèses non seulement normalisent leur poids mais perdent également 2 à 3 kg en dessous de la norme. Cela active leur corps de manière extraordinaire et, par la suite, le poids n'est pas pris mais maintenu au même niveau, tandis que les cellules graisseuses excédentaires du corps meurent - c'est-à-dire qu'elles sont moins nombreuses. Par conséquent, les cellules adipeuses peuvent augmenter leur contenu pendant la nutrition régénérative, mais elles sont moins nombreuses et, par conséquent, l'homme ne tombe pas malade. Les cellules graisseuses ne commencent à mourir qu'après une crise acidotique. Après une cure complète de fractionnement, le nombre de cellules graisseuses dans le corps se normalise. Ils deviennent aussi nombreux qu'ils l'étaient dans leur jeunesse, et la personne paraît mince et jeune. La destruction des cellules graisseuses n'est possible que par la faim, toutes sortes de régimes ne font qu'épuiser les cellules graisseuses et dès que la personne commence à manger, elles se reconstituent rapidement, et la personne redevient grosse. Le jeûne fractionné est très efficace pour traiter l'obésité.

Ce cycle de jeûne "pendulaire" vous permet d'améliorer de plus en plus les défenses et le système de nettoyage de votre corps à chaque jeûne.

Pourquoi l'effet de ce jeûne fractionné est-il renforcé ? Un avantage supplémentaire de cette méthode est qu'après la première étape de nettoyage, nous donnons à la cellule l'occasion de faire le nettoyage, de restaurer la fonctionnalité et le volume de la mémoire, le potentiel énergétique de la cellule, puis par la deuxième période de jeûne nous donnons l'occasion de terminer le processus, de finir le nettoyage, de polir les moments manqués. C'est une sorte d'activation du principe de supercompensation pendant le jeûne. Tout ce qui a été manqué dans une certaine mesure est raffiné. Il s'avère qu'à chaque fois que votre corps aborde de nouveaux stress positifs, il se prépare davantage au combat. Dans cette méthode, un jeûne est comme superposé à un autre, et l'effet de guérison est potentialisé. Voici la principale différence avec le jeûne sec selon L. A. Schennikov. Il effectue d'emblée un jeûne sec dont la durée maximale est de 9-10, 11 jours.

Le jeûne en cascade selon Lavrova. V.P. - ici le jeûne sec est effectué avec des périodes égales de faim et de sortie, en cascade (un en un, deux en deux, cinq en cinq) ce jeûne est très efficace, mais pour obtenir une deuxième crise acidotique thérapeutique il faut le faire pendant très longtemps.

Dans notre méthode, le jeûne sec est progressif, la période de jeûne augmente à chaque cycle, de sorte que la deuxième crise acidotique survient dans un délai plus court. J'aime beaucoup cette méthode, elle a un potentiel thérapeutique puissant, les effets de rajeunissement et de perte de poids sont très prononcés. Surtout, il est beaucoup plus facile à tolérer et il n'y a pratiquement pas de complications.

Le jeûne physiologiquement bénéfique (PBF) selon Arakelyan

J'aime vraiment ce type de jeûne. Il est très facile à tolérer, peut être fait à la maison et peut être considéré comme une bonne préparation à un jeûne sec.

Cette méthode a un effet rajeunissant et nettoyant. C'est pourquoi je cite intégralement la méthode de l'auteur...

"Vivrons-nous pendant trois cents ans ?"

Suren Avakovich Arakelyan a eu une enfance difficile pendant la guerre dans les montagnes d'Arménie. Une famille nombreuse : huit enfants. Il n'y avait pas de père. Pour s'en sortir, la mère gardait une vache, des moutons et des oiseaux.
Il n'y avait pas assez de fourrage. Les enfants devront être nourris, mais la vache devra faire ce que Dieu veut. Chaque hiver semblait être le dernier des enfants pour leur chère Chinarka. Mais non, elle a réussi. Et dans un an, et dans deux. Suren, déjà étudiant à l'école technique zoovétérinaire, venait au village natal pour les vacances et était très heureux que son soutien de famille soit en vie et ne lésine pas sur le lait, bien que son âge soit plutôt avancé par rapport à celui de la vache. Au lieu des 12 ans habituels, Chinarka a vécu 20 ans, et aurait vécu encore plus longtemps si elle n'avait pas été envoyée à l'usine de viande. On s'est souvenu de Chinarka plus d'une fois.
Des années plus tard, Suren Arakelyan, vétérinaire en chef de la ferme Ostankino, près de Moscou, a osé une expérience audacieuse. Il a soumis de vieilles poules obèses, ne pondant plus d'œufs et destinées à l'abattage, à un régime de famine. Pas de fourrage, juste de l'eau avec un petit additif : une préparation à base d'herbes poussant dans les montagnes d'Arménie,
- Arakelyan l'appelle conventionnellement "anti-stress". Lorsqu'un animal est affamé pendant une longue période, il a un état de panique et le médicament le soulage. Ainsi, après avoir jeûné, les poules ont retrouvé la raison et ont recommencé à pondre des œufs. C'était une sensation. Et la raison d'une nouvelle expérience, étendue et bien préparée. Elle a été réalisée en 1964 dans la ville de Marks, dans la région de Saratov, à l'Institut de recherche sur la volaille (Suren Avakovitch y a été envoyé après ses études supérieures). Un millier de poulets japonais de record avaient dépassé, comme ils disent, leur âge. On ne donnait plus d'œufs, on les laissait pour la viande. Ces "vieilles poules" peu prometteuses ont été données à Arakelyan. On a commencé un jeûne de sept jours - un jeûne physiologiquement utile (c'est ainsi que le scientifique définit le jeûne avec l'utilisation de médicaments anti-stress). C'était un risque. Pas seulement pour les "Japs". Plus d'une tonne et demie de viande était un bien public, et Arakelyan en était responsable. Un mois plus tard, un miracle s'est produit. Au lieu de plumes anciennes, minables et frisées, les poules ont développé de nouvelles plumes, soyeuses et légères. Les oiseaux sont devenus vigoureux, mobiles, leur crête a disparu et leur voix est devenue aiguë, presque comme celle d'un poulet. Et le plus important, rajeunies (il était maintenant possible d'utiliser ce mot librement) les poules sont retournées à l'activité oubliée de la lointaine jeunesse - elles ont commencé à pondre des œufs. Voici les chiffres du rapport officiel : un mois après les DG, 63% des poules pondaient, un mois plus tard - déjà 91%. Donc, la famine ne tue pas. Au contraire, raisonnable, contrôlée, elle redonne de la jeunesse. Les poulets qui ont été soumis à des DGF d'un mois vivent maintenant en moyenne 18 ans, au lieu des six ans prévus par la nature. La durée de vie de l'espèce est triplée...

L'effet du retour à la jeunesse des animaux de ferme est énorme.

Lorsque je suis arrivé à Noginsk, dans l'entreprise d'élevage mère de l'association, j'ai vu le légendaire Crystal. Représentant de la race danoise noire et blanche, il était âgé de neuf ans. Pour les taureaux, c'est la limite d'âge - leur jeunesse dure 3-4 ans, ils donnent naissance, puis vient la vieillesse, le plus souvent interrompue à l'abattoir. Au cours de sa vie, Cristal donne 200 000 doses de sperme (pour un taureau ordinaire - pas plus de 50 000), c'est-à-dire qu'il a vécu quatre vies, et que chaque vache née de lui a donné mille litres de lait de plus que celle née de ses coéquipières. Il est donc réputé pour être un taureau de grande valeur, un producteur, un améliorateur de race. Mais le taureau, qui a vécu longtemps, avait l'air misérable : il avait des escarres, souffrait d'une sciatique traumatique et semblait condamné à l'immobilité. Et une nouvelle progéniture était tout simplement hors de question.

Et donc à partir du 12 septembre 1985, je l'ai mis sous FPG. Le taureau a cessé d'être nourri. La famine a duré exactement un mois. Crystal a perdu beaucoup de poids mais s'est relevé, marchant d'abord, puis courant. Des examens complémentaires n'ont montré aucun signe de sciatique, sa puissance a augmenté et tous ses paramètres physiologiques étaient au niveau d'un jeune animal sain. Le 24 septembre, Crystal - pour la première fois après une longue pause - a donné du sperme. Comment pensez-vous que cela puisse être considéré comme un rajeunissement ? En outre, la qualité du matériau s'est encore améliorée par rapport à ses jeunes années - il résiste à une congélation plus profonde et sa consistance est beaucoup plus épaisse. La graine de Crystal rajeuni sera envoyée à Norilsk, à la ferme d'État Polarny. Pourquoi si loin ? Les veaux nés d'un taureau record sont plus résistants au froid, moins malades, mieux adaptés aux conditions défavorables. Donc, juste ce qu'il faut pour le Nord.

— Donc, en utilisant des animaux comme exemples, vous prouvez que l'extension de la vie est une chose réelle ? - nous lui demandons.

— Pas seulement la vie, mais la meilleure partie de la vie - la période active et productive. Depuis peu, une nouvelle science prend forme : la juvénologie, qui vise à prolonger la jeunesse. Je renvoie mes expériences à la juvénologie expérimentale.

— Puisque les animaux d'élevage vivent plus longtemps et produisent des produits de meilleure qualité, peut-être la nouvelle science se justifie-t-elle sur le plan économique ?

— Tu parles ! Considérez : une dose de graines de cristal coûte 2 roubles 50 kopecks, et un taureau rajeuni a déjà donné 244 doses dans un des derniers jours, soit 610 roubles par jour de bénéfice net d'un seul animal ! (Pour référence. En Amérique, une dose de sperme d'un animal similaire coûte 250 $). Et il y a cinq ou sept ans, j'ai soumis au FPGA dix descendants de taureaux de grande valeur réformés par la vieillesse. L'effet économique pour trois ans s'est élevé à 527 mille 428 roubles. Et il ne tient pas compte du rendement laitier encore plus élevé des vaches nées, de la productivité accrue des taureaux de la nouvelle génération, de la plus grande résistance de la postérité. Moins de maladies, moins de mortalité, c'est aussi un bénéfice. Les taureaux de grande valeur, les améliorateurs de race constituent l'épine dorsale de notre élevage. En augmentant le nombre et la qualité de ces animaux (et le rajeunissement, comme nous l'avons vu, résout les deux problèmes simultanément), nous contribuons à la réalisation de tâches importantes pour l'économie nationale.

Et un "méridien" de plus. Depuis 1976, à Kirov, à l'Institut de recherche scientifique de la chasse et de l'élevage cynégétique de toute l'Union, qui porte le nom du professeur V. M. Zhitkov, Yu. S. Zabolotsky, candidat en sciences biologiques, mène des travaux très intéressants sur l'utilisation de la famine, qu'il appelle "longue privation de nourriture des chiens viverrins pendant l'élevage en cage". Dans la biostation de l'Institut de recherche de l'Union sur la chasse et l'élevage des animaux à fourrure, il a étudié pendant quatre ans l'effet d'une privation totale de nourriture à long terme (seule de l'eau était donnée) sur l'activité motrice et la reproduction des chiens viverrins. Pendant l'hiver, ils n'ont pas reçu de nourriture pendant deux mois d'affilée. Les chiens se sont bien comportés et aucune mortalité n'a été enregistrée, bien qu'aucun médicament anti-stress n'ait été utilisé. Les animaux expérimentaux, contrairement aux animaux témoins (bien nourris), qui étaient léthargiques et passifs, ont étonné par leur mobilité, leur agilité, inhabituelles pour cette espèce, avec la présence de réactions défensives. Pendant 40 à 60 jours de privation de nourriture en décembre-janvier, les animaux expérimentaux ont perdu en moyenne 26,3 % de leur poids, tandis que les animaux témoins ont perdu 14 % pendant la même période. Les animaux expérimentaux ont donné une portée complète chaque année. Le nombre de petits a augmenté chaque année, et ils étaient plus grands avec plus de 5-6 petits par portée par rapport au groupe témoin.

Les animaux témoins, qui disposaient d'une nourriture abondante, étaient souvent incapables d'allaiter leurs petits.

Les scientifiques avaient l'habitude de suggérer que la léthargie et la maladie des animaux nourris en abondance étaient une conséquence du confinement en cage. Mais ce même "confinement en cage" n'était en quelque sorte pas préjudiciable aux animaux soumis à une famine prolongée. M. Zabolotskiy souligne que la méthode de malnutrition prolongée dans l'élevage en cage, qu'il a mise au point, pourrait apporter un avantage économique considérable dans l'élevage industriel des fourrures, non seulement pour les chiens viverrins, mais aussi pour d'autres animaux. En 1982, le Comité d'État pour les inventions et les découvertes a délivré à Zabolotsky le certificat pour l'invention "Méthode de préparation au rut des reproducteurs de chiens viverrins" sous le numéro 962617.

La similitude et les conclusions similaires de deux travaux de biologistes-pionniers - S. Arakelyan et Yu. Zabolotsky - dans différents domaines de l'économie nationale attirent l'attention, ce qui en soi indique l'importance de la décharge alimentaire en tant que facteur biologique provoquant la mobilisation des forces latentes de l'organisme animal. Un travail similaire a été réalisé au siècle dernier par V. V. Pashutin et son élève, le Dr Zeland, dans la ville de Zeland.
Vernom (Alma Ata).

Que se passe-t-il pendant une famine physiologiquement bénéfique ? Le corps de l'animal est, en quelque sorte, remis en état.

Le sodium quitte les cellules et le potassium entre à sa place depuis l'espace intercellulaire. Il suffit de remplacer un élément chimique par un autre, et un élément similaire. Mais les sels de sodium contribuent à la préservation des substances organiques. Au cours d'une alimentation normale, tous les produits des fonctions vitales sont conservés dans les cellules et l'organisme n'est pas naturellement purifié. Le scientifique est convaincu que la principale cause du vieillissement est aussi le laitier.

Pour éliminer les toxines - pour prévenir le vieillissement. C'est pourquoi une FPG régulière est une prévention judicieuse de la "machine vivante". J'ai essayé le rajeunissement en 1965, alors que je souffrais d'une gastrite chronique et d'un ulcère gastroduodénal et que les traitements ordinaires n'avaient rien donné. FGD appliqué à l'homme : Je jeûne le premier, le deuxième et le troisième jour de chaque mois, une semaine tous les trois mois, deux semaines tous les six mois et un mois une fois par an. Je ne bois que de l'eau avec l'ajout d'un médicament anti-stress. Pendant les jours de jeûne, deux fois par jour, matin et soir, je nettoie mes intestins, je me rince la bouche avec une solution de soude contenant 10 gouttes d'iode par verre, je me lave les oreilles et le nez avec des tampons imbibés de cette solution, je prends une douche, je me lave le visage avec du savon pour bébé. Le FPG et l'alimentation naturelle ont aidé beaucoup de mes connaissances à se débarrasser de l'athérosclérose et de la polyarthrite métabolique, de l'hypertension, de certaines maladies gastro-intestinales, il y a eu des cas de traitement réussi après une crise cardiaque. Régime naturel : ne manger que des cellules végétales fraîches et éviter les aliments d'origine animale.

Je mange deux fois par jour. Un repas se compose, par exemple, de 50 g de raisins secs ou de deux carottes crues ou d'une orange, d'une pomme ou de 100 g de chou frais, ou de 50 g de pois, de haricots, de lentilles ou de 100 g de grains de blé, de sarrasin ou d'orge crus. Je fais tremper mes céréales et mes fruits secs dans de l'eau chaude au préalable. J'ai assez de calories. Tout d'abord, les gens en ont besoin de trois à cinq fois moins qu'on ne le pense généralement. Deuxièmement, si vous mangez des aliments naturels et suivez des régimes périodiques, les niveaux d'énergie de votre corps seront plus raisonnables. La viande contient les mêmes acides aminés essentiels que les légumineuses crues, les jeunes orties, les légumes et les fruits. Dans mes 56 ans

Je ne remarque pas que ma vieillesse approche, je joue encore avec le poids du caniche avec aisance. J'espère que le programme de 120 ans de vie saine se déroule bien.

Recette pour un cocktail de guérison

Un remède anti-stress : il se compose de six ingrédients - des herbes provenant des montagnes d'Arménie.

Recette : 0,01 g d'acide citrique alimentaire, 0,01 ml d'infusion de menthe, 2 g de miel naturel, 2 ml d'eau pour 1 kg de poids humain. C'est la norme pour 6 jours. Si vous pesez 80 kg et que vous êtes à jeun depuis 3 jours, prenez 0,4 g d'acide citrique, 0,4 ml d'infusion de menthe, 80 g de miel, 80 ml d'eau. Divisez-le en trois parties et prenez-le une fois par jour.
L'acide citrique est le seul acide qui se combine avec le calcium dans l'organisme. L'acide citrique calcique est un sel vital unique aux propriétés alcalines. Lorsqu'il se dissout, il libère le phosphore et le calcium, qui sont stockés dans les dépôts osseux. Dans notre alimentation, 60% du phosphore et du calcium passent à travers. En se combinant à l'ATP, l'acide citrique "brûle" en libérant de l'énergie. Si vous buvez une solution de miel avec de l'acide citrique, il n'est pas question de famine - vous bénéficiez d'une excellente nutrition (car le miel donne plus de fructose et de substances biologiquement actives). L'acide citrique se combine avec les amines pour former l'acide aminocitrique, qui a une charge électrique négative. Et sur les 21 acides aminés essentiels, seuls trois sont chargés négativement. Vous pouvez utiliser un citron. Le jus d'un citron contient 10 % d'acide citrique. Il est bon d'ajouter un peu de bicarbonate de soude à l'eau - 1 g pour 3 litres d'eau. Le dioxyde de carbone produit par la combinaison du bicarbonate de soude et de l'acide citrique nous est très utile. Pendant ce jeûne, si vous vous sentez mal, vous devez faire des lavements ; il est préférable de faire un jeûne de 7 jours à la maison.

Avant de sortir, veillez à prendre du LINEX ou du sérum de Bolotov pour rétablir une microflore intestinale normale.

Jeûne combiné

On utilise généralement un jeûne combiné : 2 à 3 jours de jeûne sec, puis passage au jeûne humide.

L'avantage de ce type de jeûne, par rapport au jeûne humide.

Le jeûne combiné a un effet curatif plus important que le jeûne total (avec de l'eau), car au troisième jour de jeûne absolu, une crise d'acidocétose se produit, après quoi le patient se sent nettement mieux et on observe le plus grand effet curatif sur l'organisme. Lors du jeûne à l'eau, la crise ne survient qu'après 7 à 16 jours. Dans cette méthode, pendant 1 à 3 jours (selon la tolérance individuelle), les patients sont encouragés à s'abstenir de manger et de boire de l'eau, et aucun lavement de purge n'est prescrit. A partir du 2ème-4ème jour, les patients reprennent la prise d'eau, en la limitant à 10-12 g/kg de poids corporel par jour pendant toute la période de sortie, et poursuivent le jeûne total selon la technique habituelle de RDT. Un certain nombre de chercheurs notent que le recours au jeûne combiné permet d'atteindre plus tôt le pic acidotique, de réduire davantage les graisses

poids corporel, et par conséquent un meilleur nettoyage de l'organisme. Dans le cas des patients souffrant d'hypertension artérielle, la pression artérielle est normalisée plus tôt, ce qui raccourcit la période de sortie et donc la durée du traitement des patients.

Cette technique est la méthode de choix lorsque la maladie sous-jacente est compliquée par l'obésité et le syndrome d'œdème. En outre, l'association du jeûne sec et du jeûne humide est bien tolérée par les patients, a un effet thérapeutique tout en réduisant la durée globale du TDR, et optimise le moment du TDR en raison de l'apparition plus précoce de la crise acidotique.

L'avantage du jeûne sec par rapport aux autres types de jeûne

Le jeûne sec met le corps dans des conditions plus difficiles, il doit se réorganiser pour "extraire" non seulement les nutriments mais aussi l'eau.

Les tissus du corps sont décomposés encore plus rapidement et le délai est plus court. Les étapes du jeûne thérapeutique dans la méthode du jeûne sec sont les mêmes que dans la méthode du jeûne "humide", mais la durée est considérablement plus courte. Ainsi, le stade "excitation alimentaire" dure moins d'un jour, le stade "acidocétose croissante" dure de 1 à 3 jours. Dès le troisième jour de jeûne sec, une crise cétoacidosique se produit. La deuxième crise acidotique la plus curative survient entre le 9e et le 11e jour. Plus la crise acidotique survient tôt, plus elle passe vite, plus il reste de temps pour le renouvellement, le traitement et la purification de l'organisme. L'autolyse pendant le jeûne sec intervient beaucoup plus tôt que dans les autres types de jeûne rapide, de sorte que tous les néoplasmes kystiques et les tumeurs bénignes disparaissent beaucoup plus rapidement.

Pendant le jeûne humide, l'eau exogène, c'est-à-dire l'eau provenant de l'extérieur du corps, pénètre dans le corps.

Et c'est le principal facteur de nettoyage. Selon la loi de l'opportunité biologique, dans ce cas, la cellule dépense un minimum de sa propre énergie et tout va bien : toutes les toxines, les poisons, les scories sont dissous et, au sens figuré, les toxines sont lavées de la cellule, de l'espace intercellulaire. Mais l'eau est très nécessaire et les cellules sont privées de ces indulgences, surtout les malades et les altérés. Dans de telles conditions, les cellules les plus fortes et les plus saines survivent et, bon gré mal gré, pour survivre dans des conditions aussi difficiles, elles doivent activer la production de leur propre eau endogène de la plus haute qualité. Et cette eau endogène doit être plusieurs fois de meilleure qualité que l'eau exogène, toujours selon la loi de l'opportunité biologique. Après tout, la cellule dépense beaucoup d'énergie et, par conséquent, le produit qui en résulte doit correspondre en qualité aux efforts déployés. Ce n'est pas l'esprit humain qui peut faire des erreurs. C'est la nature elle-même, qui a prévu toutes les variantes d'événements et...

faire tout ce qu'il faut pour que la vie continue. L'eau exogène et l'eau endogène peuvent être comparées à une rivière empoisonnée où l'usine chimique locale déverse ses déchets lors des inondations, et à une rivière de montagne qui vient des entrailles de la terre et est alimentée par des eaux de fonte à l'énergie curative.

L'ancienne eau morte est remplacée par une eau vivante de haute qualité synthétisée par le corps et toutes les informations négatives apportées par l'extérieur dans notre corps sont effacées.

En effectuant un jeûne sans eau de courte durée, nous obligeons l'organisme à recycler l'eau qu'il contient en lui-même et de cette manière, nous sommes comme renouvelés sur le plan informationnel et donc, à la fin du jeûne, nous sommes intacts sur le plan informationnel et représentons une matrice informationnelle sur laquelle rien de négatif n'est enregistré par l'environnement. Ce phénomène est l'un des avantages les plus importants de ce type de jeûne et aussi, on peut le dire, l'un des principaux mécanismes thérapeutiques du jeûne sec. De tels mécanismes n'existent dans aucun autre type de jeûne thérapeutique existant dans la nature.

De nombreuses personnes affirment que le jeûne sec est *physiquement plus facile à supporter que le jeûne à l'eau, principalement en raison de l'absence de faim et de la moindre intoxication du corps.*

Ce n'est pas vraiment surprenant. Le fait est que l'eau hors du corps et l'eau assimilée sont deux grandes différences. Les molécules de l'eau entrante sont traitées par le corps, purifiées des informations inutiles, structurées et transformées en "son propre", possédant les propriétés du corps. Pour ce faire, ainsi que pour assimiler les aliments, il doit dépenser une certaine quantité d'énergie et de temps. Le jeûne absolu est donc plus satisfaisant car il procure une totale tranquillité d'esprit. Si le corps ne reçoit pas de nourriture et d'eau morte et lourde, en fait, notre sang ne reçoit pas de nombreuses substances nocives. Par conséquent, le sang est constamment nettoyé par notre corps, c'est-à-dire qu'en fait, la même composition sanguine sera nettoyée à plusieurs reprises par les éléments filtrants, c'est-à-dire que le sang sera presque parfaitement propre. Lors du jeûne sec, il n'y a pas d'absorption d'endotoxines comme c'est le cas pour les autres types de jeûne, il est donc physiquement plus facile à supporter.

Les effets anti-inflammatoires et immunostimulants du jeûne sec sont plusieurs fois plus puissants que ceux du jeûne humide.

L'idée est que l'inflammation ne peut exister sans eau. Toute inflammation est gonflée (gonflée d'eau). Ce n'est que dans un environnement hydrique suffisant que les micro-organismes peuvent se multiplier : germes et virus. La carence en eau est préjudiciable à l'inflammation. En raison de la déshydratation de l'organisme, une compétition intense pour l'eau commence entre les cellules de l'organisme et les agents pathogènes. Les cellules du corps en position d'hôte prennent l'eau des micro-organismes, mais le corps lui-même ne peut pas seulement synthétiser l'eau endogène dans la quantité requise, l'eau est prise dans l'air par absorption à travers la peau, en raison du fait que le corps fonctionne par absorption, et non par excrétion, pendant la SG. Les cellules saines et fortes reçoivent de l'énergie et de l'eau supplémentaires, tandis que les cellules malades, les virus et les bactéries ne le peuvent pas. Les germes, les virus, les vers sans eau meurent instantanément. Pendant le jeûne sec, on obtient des concentrations plus élevées de substances bioactives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels. Le jeûne sec augmente la température, ce qui a des effets immunologiques positifs. Augmenter

Production d'interféron Augmentation de l'activité antivirale et antitumorale de l'interféron Augmentation de la prolifération des lymphocytes T Augmentation de l'activité phagocytaire et bactéricide des neutrophiles, augmentation des effets cytotoxiques des lymphocytes Diminution de la croissance et de la virulence des micro-organismes. Le plus important, d'après mon expérience, est que la température est un indicateur important des défenses de l'organisme. Si la fièvre apparaît pendant la SG, le pronostic de guérison est très, très élevé.

Le jeûne humide fait appel à des procédés spéciaux pour renforcer l'effet de désintoxication : lavements, hydrocolonothérapie, bains, saunas, etc.

Lors d'un jeûne sec, le corps active des mécanismes totalement uniques pour neutraliser les poisons et les toxines, des mécanismes que l'on ne retrouve dans aucun autre type de jeûne. Pendant un jeûne sec, les toxines sont brûlées dans leur propre fourneau - chaque cellule, en l'absence d'eau, déclenche une réaction thermonucléaire interne.
Il s'agit d'une sorte de méthode express extrême qui consiste à détruire tout ce qui, à l'intérieur de la cellule, est superflu, lourd et douloureux. Chaque cellule se transforme en mini-fourneau, mini-réacteur pendant un moment. La température interne de l'organisme est élevée. Cette température peut ne pas être enregistrée par un thermomètre, mais elle peut être ressentie par les personnes pendant le processus de jeûne sec comme une fièvre interne, ou un "feu" ou des frissons. Le point le plus important concernant cette affection est que la température elle-même est un élément important de la réponse de défense. Nous savons par expérience que la température détruit toutes les toxines, les poisons et que même les cellules cancéreuses suspendent complètement leurs fonctions vitales. Un tel processus accélère la guérison.
En réagissant par une augmentation de la température corporelle, l'organisme ralentit la croissance des micro-organismes. Il est ainsi plus facile pour le système immunitaire de traquer et de tuer tout organisme étranger et altéré. Pendant la période de jeûne sec, aucun lavement n'est nécessaire, car il n'y a pas d'absorption de toxines par l'intestin en raison de l'absence d'eau. Par conséquent, ce type de jeûne ne produit pas le type d'intoxication que d'autres types de jeûne produisent. Par conséquent, le jeûne sec est physiquement beaucoup plus facile à supporter.

Effet amincissant.

En SG, le corps ne reçoit ni nourriture ni eau, c'est-à-dire que l'apport d'énergie de l'extérieur s'arrête complètement. Le corps est obligé de produire de l'énergie et de l'eau de manière endogène, c'est-à-dire en interne. Par conséquent, des réactions chimiques tout à fait différentes et inhabituelles commencent à se produire dans le corps, c'est-à-dire que les processus métaboliques changent. La perte de tissu musculaire est moins importante que celle de tissu adipeux. Au cours de la privation d'eau, la perte de muscle et de tissu adipeux se produit dans des proportions presque égales. Pendant la famine sèche, l'être humain est comme un chameau, et le corps maintient principalement ses fonctions vitales grâce aux réserves de graisse. Le tissu adipeux est détruit très efficacement et ne retrouve jamais son volume initial ; il se dégrade 3 à 4 fois plus vite que le tissu musculaire car le tissu adipeux est constitué de plus de 90 % d'eau et le tissu musculaire reste relativement intact. L'organisme ne souffre pas de déficit hydrique et utilise l'eau du tissu adipeux pour ses besoins. Pendant un jeûne sec, les tissus graisseux sont brûlés exactement 3 fois plus vite que pendant un jeûne hydrique. En même temps, il n'y a jamais de régénération complète du tissu graisseux et c'est ce qui le différencie du jeûne à l'eau. La dégradation des graisses déposées commence plus tôt et est plus complète que dans le cas du jeûne à l'eau. Alors qu'après un jeûne régulier, la régénération complète du tissu adipeux (sous le même régime alimentaire) est assez rapide, pendant un jeûne sec, cela se produit dans une moindre mesure. Contrairement à de nombreux remèdes pour perdre du poids, le jeûne sec est gratuit et, surtout, inoffensif, ce qui le rend efficace pour traiter l'obésité. Il est plus facilement toléré que

de nombreux régimes de famine épuisants qui ne font que du mal. Manger dans ses propres réserves est parfaitement équilibré. Le corps ne puise dans ses réserves que ce dont il a besoin sur le moment, et non ce qui lui est imposé artificiellement de l'extérieur.

Effet rajeunissant.

Pourquoi le jeûne sec rajeunit-il le corps plus puissamment que le jeûne humide ? Les cellules malades, dégénérées et faibles ne peuvent pas résister aux conditions *extrêmes.* Ils meurent et se désintègrent. Lesquels restent ? Ceux qui sont bien organisés, avec un génie génétique fonctionnel et intelligent. Ceux qui survivent aux conditions difficiles et sont capables de persévérer et de maintenir leur capacité à fonctionner. Ainsi, la famine aide à éliminer les cellules inutiles, faibles, malades et malsaines. Ce sont des cellules de parasites. Ils ne remplissent pas leurs fonctions, leur travail, leurs devoirs. Et il est préférable, si vous vous en débarrassez à temps, de ne pas les laisser mourir de mort naturelle.
Parce que, dans ce cas, ils parviennent à créer une descendance similaire. Tout aussi mort, brisé et dysfonctionnel. En se reproduisant, les cellules se divisent. La progéniture ne peut pas être plus performante en qualité. La pomme ne tombe jamais loin de l'arbre. Mais après la famine, il reste des cellules fortes qui se divisent et donnent une meilleure qualité. Leur progéniture aura les propriétés des cellules mères.

Bien sûr, j'aimerais aussi vous parler de l'étonnante légende du comte de Cagliostro. Selon certaines versions, le comte Cagliostro faisait des jeûnes secs pour prolonger sa jeunesse. Et, selon certaines allégations, pendant ces jeûnes, il se saupoudrait de poudre. ce qui le rendait terriblement malheureux. Sa peau a craqué et s'est détachée comme un serpent. Mais après le jeûne, il avait l'air d'avoir 25 ans. Le comte Cagliostro se soumettait à de telles excruciations tous les 50 ans et exigeait la même chose de son entourage. Il est difficile de séparer la vérité de la fiction dans ces légendes. Mais logiquement, tout ici est parfait.

D'une part, un jeûne sec de quarante jours est en soi un facteur de mobilisation dans une situation, comme nous l'avons déjà mentionné, d'impatience excessive. D'autre part, la poudre (dont la composition est inconnue) dont s'est aspergé le grand magicien, si ce n'est pas un quelconque réactif chimique favorisant le rajeunissement, alors en soi, ajoutant de la sécheresse au corps, elle a aussi un impact sur la mobilisation encore plus important. Cette poudre a donc contribué à un meilleur rajeunissement de l'organisme. Le comte devait concentrer toute sa volonté sur la patience et ainsi balayer littéralement la vieillesse et la décrépitude du corps, sans parler des maladies, des infections et des bactéries nuisibles pendant les jours de famine. C'est là que se trouve le secret de la jeunesse éternelle du comte Cagliostro, qui aurait vécu 5000 ans et, selon d'autres, aurait vécu éternellement. D'ailleurs, il rassemblait dans sa compagnie des personnes qui n'étaient pas mauvaises, équilibrées et qui acceptaient aussi de pratiquer périodiquement, comme le comte lui-même, le jeûne. Cagliostro et son entourage n'étaient pas une fin en soi, mais un moyen d'obtenir une bonne santé, qui, à son tour, était nécessaire pour une vie vivante et active avec des fêtes et des célébrations.

Voici une combinaison idéale entre le jeûne sec et les méthodes de la cosmétologie moderne. Bien sûr, dans cette situation, un jeûne sec aussi long n'est pas nécessaire, vous pouvez utiliser le jeûne sec fractionné en combinaison avec des peelings chimiques.

Les principaux mécanismes thérapeutiques

.pour laquelle vous devez connaître en détail les mécanismes de guérison de base qui se produisent pendant le jeûne thérapeutique sec. Une personne peut tout endurer si elle sait pourquoi et pour quoi elle le fait. Lorsque nous comprenons clairement les processus et mécanismes de guérison qui sont déclenchés pendant le jeûne, notre conscience commence à intervenir dans les processus de restructuration qui se produisent dans le corps, ouvrant ainsi de vastes réserves qui étaient auparavant en sommeil. Notre système nerveux commence à les réguler. Cela signifie qu'il est possible de projeter une réorganisation future du corps avec la formation et la synthèse de nouvelles biostructures ayant des propriétés utiles, c'est-à-dire qu'il s'agit en fait d'une régulation consciente des processus qui se produisent dans le corps, d'une amélioration consciente du corps. Tout cela ne signifie qu'une chose. Notre organisme, dans un état de confort et de repos total, s'affaiblit, perd ses capacités d'adaptation. Mais dans un environnement changeant avec de forts stimuli négatifs, des capacités jusqu'alors inconnues sont réveillées et des mécanismes d'autorégulation sont activés. Aujourd'hui, nous commençons à comprendre la santé d'une nouvelle manière. Un corps sain n'est pas celui qui maintient des paramètres normaux, mais celui qui est capable de s'adapter avec succès à des conditions changeantes, ce qui est très pertinent dans le cas de nos conditions environnementales défavorables.

Et surtout, vous devez comprendre les lois de la guérison naturelle.

- La guérison se fait de haut en bas. Par exemple, des douleurs au visage, puis à la poitrine, puis aux épaules, puis aux coudes, puis aux mains et disparaissent complètement. En revanche, si les douleurs évoluent en sens inverse, cela indique un déroulement défavorable du processus.
- La guérison se fait de l'intérieur vers l'extérieur. Par exemple, après les douleurs d'estomac viennent les douleurs articulaires. C'est comme si le corps "expulsait" la maladie de l'extérieur. En revanche, l'apparition de maux de tête après la guérison d'une prostatite est considérée comme une évolution défavorable de la pathologie, et peut être définie comme une suppression, ou un "retour en profondeur" de la maladie.
- La guérison se fait des organes les plus importants vers les moins importants. Par exemple, la tension nerveuse ou la névrose d'un patient disparaît, mais des maladies de peau ou des diarrhées apparaissent. Si c'est l'inverse, cela indique que la maladie n'a pas été guérie, mais que la pathologie s'est aggravée.
- La guérison se produit dans l'ordre inverse de la façon dont les maladies se sont développées. Par exemple, des maladies préexistantes qui ont été supprimées par un traitement inadéquat peuvent apparaître. Par exemple, un kyste utérin ou une endométriose se résorbe, mais la douleur rachidienne qui a précédé le développement du kyste utérin ou de l'endométriose s'aggrave pendant un certain temps. Ils s'aggravent, souvent pour disparaître définitivement.

Les réserves cachées du corps

Des expériences et des observations cliniques ont confirmé la présence d'énormes réserves latentes dans notre organisme - des forces qui peuvent surmonter de façon répétée les conditions défavorables de l'activité vitale. Elle est due à un réarrangement des structures qui réalisent des processus biochimiques au niveau intracellulaire et modifient les propriétés des organelles cellulaires. C'est-à-dire,

Les processus métaboliques de la cellule dans son ensemble sont modifiés. Ainsi, lorsqu'un organisme est confronté à des conditions environnementales modifiées, les anciennes structures biologiques commencent à se dégrader de manière intensive et sont remplacées par de nouvelles. Ces nouvelles structures possèdent certaines particularités, visant à s'adapter aux conditions extrêmes qui se présentent. Et les changements peuvent être si importants qu'ils peuvent être qualifiés de miraculeux.

Par exemple, cette expérience a été menée sur des animaux. Les animaux ont été progressivement habitués à des conditions défavorables : températures élevées (42-43°C), réduction de l'oxygène dans l'air inhalé et famine. Pour que l'adaptation ait lieu, l'exposition devait être régulière, mais strictement dosée et de courte durée. En conséquence, la résistance à ces influences a augmenté plusieurs dizaines (!) de fois.

Il y a quelques points concernant l'adaptation humaine que nous aimerions développer.

Entraînement par privation d'oxygène et crise cardiaque Tout le monde sait probablement ce qu'est une crise cardiaque.
"Le cœur ne pouvait pas le supporter", disent les gens ordinaires sans formation médicale. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Quels processus physiologiques conduisent à une crise cardiaque ? Un infarctus du myocarde (crise cardiaque) est causé par la mort d'une partie des cellules du muscle cardiaque lorsque l'apport en oxygène est insuffisant. Un vaisseau cardiaque se resserre lors d'une explosion émotionnelle - le muscle cardiaque reçoit moins de sang et donc moins d'oxygène, les cellules cardiaques ne peuvent pas résister, elles meurent. Le cœur ne peut plus fonctionner correctement - la personne a une crise cardiaque.

Bien que l'infarctus du myocarde soit une maladie extrêmement dangereuse, les médecins la traitent aujourd'hui avec succès, surtout s'ils la reconnaissent à temps et demandent immédiatement une aide médicale. Mais que faites-vous ensuite, une fois le principal danger passé ? Comment se protéger d'une nouvelle crise cardiaque ? La question n'est pas facile et, surtout, elle est très importante, car le risque de récidive d'une crise cardiaque est multiplié par plusieurs. Pendant longtemps, les médecins ont pensé que l'essentiel était d'assurer des conditions confortables au muscle cardiaque, de ne pas le laisser manquer d'oxygène (hypoxie). C'est pourquoi ils ont recommandé de sortir en plein air, d'éviter les perturbations et les efforts physiques. Un traitement approprié a également été prescrit - des médicaments pour dilater les vaisseaux coronaires. Mais tous ces efforts n'ont pas répondu aux attentes. Il est impossible de mettre une personne sous verre, la vie réserve des surprises, et le nombre de crises cardiaques répétées ne cesse d'augmenter.

C'est alors qu'une idée paradoxale est venue à l'esprit des médecins : et si l'on faisait appel aux pouvoirs d'adaptation, non pas pour éviter le manque d'oxygène, mais au contraire pour habituer une personne après un infarctus à cet état au moyen d'un entraînement dosé avec privation d'oxygène - entraînement hypoxique ? Les résultats ont été étonnants : les personnes ayant suivi une telle rééducation ont non seulement réduit la sensibilité du myocarde au manque d'oxygène, mais ont également amélioré les propriétés fonctionnelles du muscle cardiaque ; en d'autres termes, le cœur a mieux fonctionné. Ni le stress physique ni le stress émotionnel, qui auraient certainement conduit à une crise cardiaque auparavant, peuvent désormais avoir de graves conséquences. Que s'est-il passé ? D'où viennent ces nouvelles forces et réserves ?

Lorsque les cellules vivent dans des conditions confortables, elles s'habituent à un niveau et à un volume constants d'oxygène entrant et perdent la capacité de fixer et d'utiliser efficacement l'oxygène pour produire l'énergie dont elles ont besoin. Pourquoi économiser de l'argent quand il y en a assez pour tout le monde ? C'est comme si les cellules étaient "paresseuses" pour synthétiser des structures dans lesquelles

il n'y a pas de besoin particulier pour le moment. Par conséquent, lorsque la circulation coronaire se détériore soudainement, ces cellules ne sont pas en mesure de se réajuster rapidement, en passant à un autre type de métabolisme intracellulaire. La quantité d'énergie produite dans la cellule chute drastiquement et la cellule meurt.

Si on leur administre périodiquement une charge hypoxique dosée, les cellules du corps, y compris le muscle cardiaque, sont privées d'oxygène. Il n'y a pas d'aggravation soudaine de la situation, car la charge est strictement dosée et toutes les cellules restent entièrement préservées sur le plan fonctionnel. Mais les nouvelles conditions créées artificiellement nécessiteront une réponse adaptative de la part du corps. Les cellules du muscle cardiaque commencent à prendre en compte ce facteur, les processus métaboliques changent, les structures de protection anti-hypoxique se matérialisent. Une charge hypoxique soudaine et incontrôlée ne causera pas de dommages aux structures du myocarde, car ses cellules ont déjà appris, elles disposent d'un appareil capable de fixer et d'utiliser efficacement l'oxygène du sang, se fournissant pleinement en énergie même dans des conditions de détérioration multiple du flux sanguin.

Des études ont révélé un autre schéma surprenant. Dans certains cas, lorsqu'un entraînement hypoxique dosé a été utilisé, le tissu myocardique précédemment perdu a été entièrement récupéré. "Qu'y a-t-il de si surprenant ?", demanderez-vous peut-être. Le fait qu'elle change radicalement notre compréhension des capacités et du déroulement des processus de régénération dans le corps. Auparavant, les médecins pensaient que les cellules mortes du myocarde étaient dans tous les cas remplacées par un tissu conjonctif, une cicatrice. Il s'avère maintenant qu'en plaçant l'organisme dans certaines conditions, nous lui faisons "pousser" un nouveau cœur sain.

Donc, pour résumer. Le régime d'épargne permanent, l'absence de charges physiques et émotionnelles, la dilatation forcée des artères coronaires par des préparations médicales non seulement bloquent indirectement les processus d'adaptation des cellules myocardiques aux charges hypoxiques, mais plus encore augmentent leur sensibilité au manque d'oxygène. Ces personnes, qui ne se concentrent que sur l'aide extérieure, ont tendance à vivre sous l'épée de Damoclès en attendant de nouvelles crises cardiaques, qui se reproduisent tôt ou tard. Ainsi, un cercle vicieux se produit : le traitement intensif entraîne une amélioration de l'apport sanguin au cœur, mais cette amélioration artificielle détraque les cellules myocardiques. Un moyen plus prometteur de rétablir la santé des personnes ayant subi une crise cardiaque consiste à utiliser des méthodes d'exercice à doses mesurées, et en particulier, l'entraînement hypoxique. La science moderne dispose de suffisamment de preuves pour suggérer que, dans des conditions extrêmes, le système de défense du corps augmente et que les mécanismes d'autorégulation commencent à fonctionner de manière intensive. Des scientifiques russes ont mené l'étude suivante. On a administré des substances toxiques à des animaux expérimentaux (rats) et on a ainsi induit un diabète. Après le développement de la maladie, les animaux ont été soumis à un entraînement hypoxique. Résultat : non seulement leurs paramètres sanguins se sont améliorés, mais, plus surprenant encore, le tissu pancréatique perdu a été partiellement restauré.

Mais la capacité du jeûne sec à entraîner l'ensemble du corps est encore plus puissante. Dès que l'apport d'aliments et d'eau dans le tube digestif est interrompu, des conditions d'existence fondamentalement nouvelles sont créées pour le corps. La coordination des différents types de métabolisme est perturbée, alors que l'organisme s'adapte à un apport régulier et systématique de nutriments

substances. Naturellement, il y a des changements dans les indicateurs de l'état du milieu interne, et des difficultés apparaissent dans la réalisation du métabolisme cellulaire des organes et des tissus dans l'ancien régime. L'absence d'apport extérieur de nutriments, de source d'énergie et de matières plastiques entraîne une diminution de leur concentration dans le sang et, par conséquent, une forte baisse de l'alimentation des cellules et organes en activité. La première réaction du corps est l'apparition du stress. Dans ce cas, le stress est une réaction générale d'adaptation à des modifications rapides de l'environnement interne de l'organisme. Le stress est l'activation des réserves. Elle a pour but d'aider le corps à s'adapter rapidement aux changements, et c'est principalement l'état et la fonction des systèmes de régulation qui changent. De la même manière, les animaux réagissent aux changements des conditions d'existence : c'est ainsi qu'ils se préparent aux combats, à la recherche active de nourriture, à la chasse, à tout effort physique - en général, à toute activité associée au risque de blessure et à d'autres évolutions défavorables.

Dans la nature, le manque de nourriture pour les organismes vivants a toujours été l'un des facteurs les plus pénalisants. Si vous ne résolvez pas ce problème, vous mourrez. Mais la capacité de survie des animaux et des êtres humains aurait été gravement limitée si la nature n'avait pas fourni une merveilleuse possibilité de réajustement temporaire de régulation et d'adaptation du cours des processus métaboliques, qui, dans des conditions d'absence temporaire de nourriture et d'eau, permet de maintenir le métabolisme cellulaire aux dépens des réserves internes de l'organisme. Au premier stade (1-2 jours), notre corps utilise des réserves de réaction rapide. Cependant, si une personne continue à mourir de faim, son organisme n'est plus capable de subvenir à ses besoins en restructurant temporairement les processus métaboliques, et l'état du métabolisme cellulaire continue à se détériorer. Le manque de glucose entraîne une accumulation de corps cétoniques dans le sang, qui, en concentration accrue, commencent à jouer le rôle de toxines endogènes. Ainsi, la situation des cellules continue de se détériorer et la perspective de la mort cellulaire se présente.

C'est à ce moment-là que le corps passe à une alimentation dite endogène (jour 2-5). Le corps commence à compenser le manque de nutriments en décomposant les biomolécules et en désintégrant partiellement les organes et les tissus. Tout d'abord, les systèmes qui ne sont pas utilisés meurent, de sorte que la hache est reprise par les biostructures qui ne sont pas en mesure de se reconstruire, principalement les cellules âgées et malades.

Bien sûr, il s'agit d'une compréhension simplifiée du processus, mais elle nous permet de voir les principaux changements de cause à effet dans l'organisme dans le contexte du jeûne et certains effets bénéfiques de cette méthode sur la santé. D'ailleurs, pendant le jeûne sec, la purification de l'organisme des toxines n'est pas la principale, puisqu'au premier stade, elles augmentent et non diminuent, en raison de la formation intensive d'endotoxines, et ce n'est que plus tard qu'un certain équilibre entre l'intensité de leur formation et leur élimination s'établit. Il n'y a pas d'excrétion très importante de toxines ici. Il se passe autre chose : un changement fondamental des conditions d'existence oblige le corps à restructurer de manière significative les structures qui assurent le métabolisme des cellules. C'est pourquoi
Les anciennes biomolécules sont "démantelées", les cellules tissulaires instables meurent et se désintègrent (elles compensent le manque d'énergie et de substances plastiques). Dans le même temps, de nouvelles cellules capables de survivre dans les nouvelles conditions sont synthétisées. Qu'est-ce que c'est, sinon le rajeunissement du corps ? Il est très important que la création de nouvelles biostructures dans des conditions d'inanition s'effectue contre un niveau réduit d'intoxication endogène : l'activité des processus métaboliques est plus faible, l'afflux de toxines intestinales est limité. Par conséquent, la qualité des biomolécules nouvellement créées est plus élevée, elles sont par leurs

la structure est plus stable, les systèmes de régulation ne sont pas affectés par des interférences extérieures sous la forme d'endotoxines au métabolisme intense.

Le retrait du jeûne est considéré comme une partie importante de l'ensemble de la procédure, qui nécessite une bonne compréhension de la complexité de la période et une adhésion claire aux conseils médicaux. et c'est absolument vrai. Cependant, un fait très important est souvent négligé par les praticiens de cette méthode. Le réarrangement du métabolisme cellulaire provoqué par les nouvelles conditions de vie n'est pas un retour à l'ancien, mais une nouvelle transition qui nécessite une incarnation matérielle. Oui, il y a un retour à des biostructures partiellement réduites. Mais ce ne sera pas la même chose qu'avant, ce seront des structures renouvelées, rajeunies.

Dans le processus de famine, on distingue deux moments très intéressants - la réorganisation primaire et secondaire, lorsque les systèmes de régulation de l'organisme sont contraints de s'adapter à de nouvelles conditions de survie, lorsque les anciennes biostructures sont partiellement utilisées et que de nouvelles sont synthétisées, qui diffèrent des anciennes par leurs propriétés qualitatives. à son tour, la nouvelle qualité dépend directement de ces changements situationnels spécifiques, qui entraînent des modifications de l'environnement interne de l'organisme.

La différence fondamentale entre le jeûne thérapeutique et le jeûne spontané est son dosage, puisqu'il peut être interrompu à tout moment. Il est extrêmement important que le jeûne se déroule dans un climat psychologique favorable. Lorsque nous prenons la décision volontaire de jeûner afin d'agir sur un problème particulier, notre conscience commence à intervenir dans les processus de restructuration qui se déroulent dans le corps et à exercer sur eux une influence régulatrice. Cela signifie que l'on peut projeter une restructuration future de l'organisme avec la formation et la synthèse de nouvelles biostructures qui possèdent des propriétés utiles, c'est-à-dire qu'il s'agit en fait de la régulation consciente des processus qui se produisent dans l'organisme, du perfectionnement conscient de son corps.

Remplacer l'ancienne "eau morte" par une "eau vivante" de qualité supérieure.

L'eau peut être bénéfique, mais elle peut aussi être nuisible.

L'eau est connue pour être l'un des meilleurs vecteurs d'énergie. Cela est dû à la structure moléculaire unique de l'eau et à la variabilité de sa structure en grappes. Des cas extrêmes de l'état structurel de l'eau sont décrits même dans les contes de fées pour enfants - il s'agit d'eau vivante et d'eau morte. Mais le corps humain est composé de 70 à 80% d'eau ! Eh bien, en 1932, le monde a été témoin d'une sensation. Il s'est avéré qu'en plus de l'eau normale dans la nature, il existe de l'eau lourde. Dans les molécules de cette eau, l'hydrogène est remplacé par son isotope - le deutérium. Dans la nature, il existe en quantités extrêmement faibles. Mais voici ce que l'on a découvert récemment : l'eau lourde peut être présente dans le corps humain. L'eau à forte teneur en deutérium est également appelée eau morte. Il est mal excrété par l'organisme et l'empoisonne lentement. Selon certains scientifiques, elle est causée par un empoisonnement de l'information.

l'eau. Il a été constaté que si une pensée est lourde, négative, de basse fréquence, prononcée avec une énergie élevée, elle peut éventuellement réorienter les atomes d'hydrogène, les faisant se dédoubler, devenir plus lourds.

Et alors l'eau ordinaire devient de l'eau morte.

L'homme occupe une place particulière dans le processus de création. Car lui seul est capable d'influencer les événements avec sa conscience. Il existe un programme constant dans tout objet naturel, qui maintient son existence inchangée. Par exemple, les oiseaux nichaient il y a des millions d'années et nichent encore aujourd'hui, sans vouloir les améliorer. Mais chez l'homme, le programme évolue et progresse. Et maintenant que nous avons appris les propriétés inhabituelles de l'eau, il est clair que c'est à l'homme de décider si elle est vivante ou morte.

Les scientifiques ont également prouvé que bien avant que les symptômes de la maladie n'apparaissent dans le corps humain, des zones locales d'eau "*lourde*" - eau à la structure irrégulière - se forment, des zones pathologiques. Il s'agit d'une sorte de "*marécage"* de l'organisme, dans lequel les parasites commencent à se reproduire activement. Cela entraîne une réduction de l'immunité locale et des dommages aux organes internes. Nous devons faire attention à l'eau, également parce que l'eau ordinaire n'est pas contenue dans le corps. L'eau est structurée à l'intérieur de nous. Dans nos vies modernes, nous buvons surtout de l'eau chlorée, trop bouillie et toutes les boissons modernes ne contiennent rien de bénéfique pour l'organisme. Cette eau n'est pas simplement brisée par les pores mais subit de sérieuses transformations consommatrices d'énergie. Une consommation excessive de ce liquide met l'organisme à rude épreuve et provoque de nombreuses maladies. La raison en est la grande quantité d'eau morte et lourde dans l'organisme de l'homme moderne. Cette eau ne participe pas au métabolisme, elle s'accumule et n'est pas éliminée. C'est un lourd lest, non viable et inactif, qui s'accumule fidèlement et sûrement dans notre corps. La *DZO* est une eau radioactive. C'est ce qui nous pousse vers le vieillissement et la mort.

De nombreuses personnes affirment que le jeûne sec est plus facile à tolérer que le jeûne à l'eau, principalement en raison de l'absence de faim. Cela n'est pas surprenant. Le fait est que l'eau hors du corps et l'eau absorbée sont deux grandes différences.

Les molécules d'eau entrantes sont recyclées par le corps, nettoyées des informations inutiles, structurées et transformées en leurs propres molécules, qui ont les propriétés du corps.

Cela nécessite une certaine quantité d'énergie et de temps, tout comme la digestion des aliments. Le jeûne absolu est donc plus complet car il assure un repos complet de tout l'organisme, mais surtout du tractus gastro-intestinal. Compte tenu de tous les mécanismes du jeûne sec, les ulcères gastriques et intestinaux sont parfaitement guéris. Un autre effet est dû au fait que le corps ne peut exister sans eau et que les réserves sont donc immédiatement utilisées, notamment l'excès de graisse (le corps synthétise l'eau en utilisant l'oxygène de l'air et l'hydrogène du tissu adipeux), ce qui est très efficace pour traiter l'obésité.

Pendant un jeûne humide, de l'eau exogène, c'est-à-dire de l'eau provenant de l'extérieur du corps, pénètre dans le corps. Et c'est cela qui constitue le principal facteur de nettoyage. Selon la loi de l'opportunité biologique, la cellule dans ce cas dépense un minimum de ses propres ressources.

L'énergie - et ainsi tout va bien : toutes les toxines, les poisons et les impuretés sont dissous et, au sens figuré, les toxines sont évacuées de la cellule, de l'espace intercellulaire.

Et pendant le jeûne sec, on peut dire que les toxines sont brûlées dans notre propre fourneau - chaque cellule en l'absence d'eau déclenche une réaction thermonucléaire interne. Chaque cellule se transforme en un mini four, un mini réacteur pendant un moment.

Mais l'eau est très nécessaire et les cellules sont privées de ce bienfait, surtout celles qui sont malades et altérées (c'est pourquoi les myomes, les mastopathies et les kystes ovariens sont traités si efficacement). Dans de telles conditions, les cellules les plus fortes et les plus saines survivent. Pour survivre dans de telles conditions, elles doivent activer la production de leur propre eau endogène de très haute qualité.

Et cette eau endogène devrait être plusieurs fois de meilleure qualité que l'eau exogène, toujours selon la loi de l'opportunité biologique.

Après tout, une cellule dépense beaucoup d'énergie - le produit qui en résulte doit donc être de la même qualité que l'effort déployé. Ce n'est pas l'esprit humain qui peut faire des erreurs. C'est la nature elle-même qui a prévu tous les scénarios et qui fait tout pour que la vie continue.

L'eau exogène et l'eau endogène peuvent être comparées à une rivière sale où l'usine chimique locale déverse des déchets lors des inondations, et à une rivière de montagne qui prend sa source dans les entrailles de la terre et est alimentée par des eaux de fonte à l'énergie curative. Pendant le jeûne sec, l'ancienne *"eau morte"* est remplacée par une *"eau vivante" de* super qualité synthétisée par l'organisme lui-même, et toutes les informations négatives apportées de l'extérieur à notre organisme sont effacées. En jeûnant sans eau pendant une courte période, nous forçons le corps à recycler l'eau qu'il contient et nous sommes ainsi renouvelés sur le plan informationnel. À la fin du jeûne, nous sommes donc intacts sur le plan informationnel et représentons une matrice informationnelle où rien de négatif n'est enregistré par l'environnement.

Ce phénomène est l'un des *principaux avantages de ce type de jeûne, et on peut également dire qu'il s'agit de l'un des principaux mécanismes thérapeutiques du jeûne sec. De tels mécanismes n'existent dans aucun autre type de jeûne thérapeutique existant dans la nature. Ce mécanisme est l'un des principaux qui jouent un rôle majeur dans le renouvellement de l'équilibre énergétique du corps humain.*

Anti-inflammatoire

L'une des données du jeûne sec thérapeutique est intéressante.

Prenons cet exemple : une hôtesse intelligente, gentille et amoureuse des fleurs prend bien soin de ses plantes, les arrose soigneusement, mais veille à les garder au sec une fois par semaine sans les arroser. Et les fleurs de ce jour sont faites

Les malades vont mieux, les malades vont mieux, et toutes sortes de parasites et d'infestations florales ne peuvent exister sans eau. Sans eau, il n'y a pas de vie.

L'idée est que l'inflammation ne peut exister sans eau.

Toute zone enflammée est gonflée "gonflée d'eau". Ce n'est que dans un environnement suffisamment aqueux que les micro-organismes peuvent se multiplier : germes et virus. Un manque d'eau est destructeur d'inflammation ou de tout type de gonflement. Le corps ne tolérera pas de liquide pathologique (œdème) dans des conditions aussi difficiles, tout ce liquide pathologique sera utilisé pour ses besoins physiologiques. C'est pourquoi le jeûne sec est efficace dans le traitement de ces maladies (kystes ovariens, endométriose, hernies discales de la colonne vertébrale, et toute autre maladie dans la pathogenèse de laquelle ce mécanisme est présent).

En raison de la déshydratation de l'organisme, une compétition intense entre les cellules de l'organisme et les agents pathogènes pour l'eau commence. Les cellules du corps en position d'hôte prennent l'eau des micro-organismes, mais le corps lui-même peut non seulement synthétiser l'eau endogène dans la quantité requise, mais aussi prendre l'eau de l'air pendant cette période en l'absorbant par la peau. Cela s'explique par le fait que, pendant la SG, le corps ne travaille pas sur l'excrétion mais sur l'absorption. Les cellules saines et fortes reçoivent de l'énergie et de l'eau supplémentaires, tandis que les cellules malades et altérées, les virus et les bactéries ne le peuvent pas. Selon les recherches scientifiques modernes, la cause des ulcères gastriques et intestinaux est infectieuse, ce qui explique le puissant effet thérapeutique de cette pathologie.

C'est pourquoi il est nécessaire de faire le jeûne sec dans la nature, de préférence dans une zone montagneuse, près de rivières de montagne ou de chutes d'eau.

Les hormones glucocorticoïdes et sexuelles sont liées à 70% par l'albumine de transport dans le sang et seulement 30% circulent dans le sang à l'état libre. Pendant le jeûne sec, l'albumine de transport se décompose et ses acides aminés vont aux besoins de l'organisme, principalement au cerveau et au système cardiovasculaire. Dans ce cas, un grand nombre d'hormones sont libérées et circulent dans le sang, ce qui explique le bon effet thérapeutique dans le traitement de l'asthme bronchique. Une quantité trois fois supérieure à la normale de glucocorticoïdes, inondant la circulation sanguine, a un fort effet anti-inflammatoire, supprimant tous les foyers inflammatoires existants dans le corps. Après tout, nous savons que les hormones glucocorticoïdes sont le plus puissant agent anti-inflammatoire de l'organisme. Dans l'action des formes libres de glucocorticoïdes réside un autre mécanisme thérapeutique puissant de l'action de la famine sur les maladies inflammatoires et auto-immunes, telles que la polyarthrite rhumatoïde et autres.

Pendant le jeûne sec, les toxines sont brûlées, pourrait-on dire, dans leur propre fourneau - chaque cellule, en l'absence d'eau, déclenche une réaction thermonucléaire interne. C'est une sorte de méthode express extrême qui consiste à détruire tout ce qui, à l'intérieur de la cellule, est superflu, lourd et douloureux. Chaque cellule se transforme en un mini four, un mini réacteur pendant un moment, ce qui entraîne un nettoyage puissant du corps.

La température interne du corps augmente.

Cette température peut ne pas être enregistrée par un thermomètre, mais elle est ressentie par les personnes pendant le jeûne sec comme une fièvre interne, un "feu" ou des frissons. Le plus

un point important concernant cette affection est que la température elle-même est un élément important des réactions de défense. À température, tous les processus métaboliques de l'organisme sont accélérés, de sorte que les exotoxines et les endotoxines à l'origine des maladies sont détruites plus rapidement, les kystes ovariens disparaissent, les mastites, les myomes et même les cellules cancéreuses - suspendent complètement leurs fonctions vitales. On sait également qu'une température plus élevée libère de l'*interféron*, qui permet à l'organisme de lutter contre les virus. Une température élevée *augmente la production d'anticorps* qui protègent contre les maladies. L'activité phagocytaire et bactéricide des neutrophiles cytotoxiques est augmentée et les effets des lymphocytes sont renforcés.

L'une des cellules les plus importantes, *le lymphocyte T*, fonctionne mieux à haute température. Des chercheurs en cancérologie ont réduit la taille de tumeurs en les chauffant.
La température réduit la viabilité des agents pathogènes. Au début du XXe siècle, les médecins utilisaient des températures élevées pour traiter la syphilis et certaines formes d'arthrite chronique : les patients étaient placés dans une boîte chauffée. Nous voyons constamment dans notre vie quotidienne que les animaux et les petits enfants fiévreux refusent de manger. Le manque d'appétit (anorexie) est très fréquent dans diverses infections, mais l'origine et la signification de ce symptôme ne sont pas encore totalement comprises. Des scientifiques du San Mateo Medical Center (San Mateo, États-Unis) ont suggéré que l'anorexie est un mécanisme de protection, préservé dans l'évolution depuis la préhistoire.

La privation de nourriture augmente l'action des cellules immunitaires T-helper 2 (Th2), qui sont particulièrement importantes pour combattre les bactéries et les virus.

Tous ces processus accélèrent la guérison. Le corps réagit en augmentant sa température pour ralentir la croissance des micro-organismes. Cela permet au système immunitaire de traquer et de tuer plus facilement tout ce qui est étranger et altéré. Si le corps ne reçoit pas de nourriture et d'eau morte et lourde, en fait notre sang ne reçoit pas beaucoup de substances nocives, et le sang est constamment nettoyé par notre corps, c'est-à-dire qu'en fait la même composition sanguine sera nettoyée à plusieurs reprises par les éléments filtrants, c'est-à-dire que le sang sera presque parfaitement propre. Le sang est débarrassé de toutes les choses inutiles, et le plasma sanguin devient aussi transparent que du verre, tout s'harmonise, y compris les facteurs de coagulation. À cet égard, le jeûne sec purifie le sang plus parfaitement que l'hémodialyse ou l'hémosorption - une machine à purifier le sang.

Par conséquent, tous les processus liés au sang dans notre corps fonctionneront presque parfaitement. C'est aussi simple que cela, pour que notre système immunitaire puisse se reposer.

Immunostimulateurs

Le système immunitaire se met à produire très efficacement une série de réactions chimiques complexes lorsqu'un corps étranger - qu'il s'agisse d'un virus ou d'une autre infection - envahit l'organisme.

C'est alors qu'il se lance dans sa mission de recherche et de destruction. Il y a tout un système de cellules ressemblant à des amibes dans notre corps appelé petit

difficile à percevoir pour un étranger par un système de mononucléaires phagocytaires. Chaque organe possède son propre groupe de cellules spécifiques, qui ressemblent à des amibes et migrent dans tout l'organe, mangeant et digérant tout ce qui est étranger. Il existe des cellules aussi spécifiques dans la peau, dans le foie, dans le cœur et même dans le cerveau. Ils sont constamment en train de migrer, à la recherche de proies. Le problème est que lorsque n'importe quel aliment, même végétal, contient une petite quantité de graisse. Et les phagocytes (mononucléus phagocytaires), au lieu de remplir leurs fonctions directes, sont occupés à capturer et à digérer ces gouttelettes de graisse, comme si rien d'autre ne comptait pour eux. Donc : pendant la famine, les phagocytes se retrouvent sans nourriture, c'est-à-dire sans graisse. Et ils commencent à remplir leurs fonctions directes : ils capturent et digèrent les bactéries, les virus, les débris cellulaires, les vieilles cellules mourantes (contribuant ainsi au renouvellement et même au rajeunissement de l'organisme). Ils digèrent tous les tissus pathologiquement altérés (kystes, myomes, adénomes) et même les cellules cancéreuses, qui sont toujours présentes dans l'organisme, même dans la norme.

La destruction des cellules malades plutôt que des cellules saines lors du jeûne sec thérapeutique est également due à la libération des cellules lymphoépithéliales de l'ensemble du tube digestif.

Un retrait de plusieurs jours de nourriture et d'eau crée les conditions pour qu'une armée très puissante de lymphocytes B se retire des positions gastro-intestinales avancées. Ils affluent de tous les collecteurs et ganglions lymphatiques du tube digestif étendu. Mais surtout beaucoup d'entre eux proviennent de l'intestin grêle. L'armée de réserve des lymphocytes B est utilisée pour son usage direct. Il supprime et inactive tous les éléments pathogènes et étrangers disponibles. L'infection, qui parasite, est dans un état encapsulé (dormant), et est pratiquement immunisée contre la thérapie antibactérienne moderne (traitement par antibiotiques, sulfamides et autres médicaments). Au contraire, pendant cette période, les micro-organismes, dans leur enveloppe protectrice, deviennent plus résistants à ces médicaments et à d'autres. Pendant le jeûne sec, ces membranes sont détruites par les phagocytes et les enzymes activés par l'acidose, ce qui explique le bon effet thérapeutique dans le traitement de la prostatite.

Le système immunitaire peut même améliorer son fonctionnement ! Par exemple, grâce à des processus de communication intercellulaire plus complexes, le système immunitaire peut se souvenir des virus qui ont déjà envahi l'organisme et toujours retenir les éléments suivants "Le virus est en 'alerte élevée' au cas où il tenterait de pénétrer à nouveau dans le corps. La réponse est ainsi beaucoup plus rapide et efficace. Lors d'expériences menées sur des souris de laboratoire, la restriction alimentaire a multiplié par 5 à 9 la production d'interféron, une protéine antivirale, en réponse à l'acide nucléique servant de modèle au virus.

Le jeûne sec permet d'obtenir des concentrations plus élevées de substances bioactives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels.

Un autre effet de stimulation immunitaire du jeûne thérapeutique

L'effet de deux semaines de jeûne sur les analyses sanguines - la dynamique positive était dans tous les indicateurs : érythrocytes, hémoglobine, leucocytes, thrombocytes, vitesse de sédimentation des érythrocytes. Ces changements indiquent des modifications significatives du sang et de ses propriétés énergétiques. Les indices se sont améliorés de 10 à 20 %. Mais surtout, le contenu des lymphocytes et des monocytes a augmenté dans le sang. La croissance de ces grands

Le statut immunitaire manifeste était de 80%. Ainsi, la famine augmente l'efficacité du système immunitaire plus que toute autre chose. Mais nous savons que cela se fait par l'énergie du sang. Plus de la moitié de l'énergie "électronique" dérivée de la respiration est libérée en cas de famine, car elle n'est pas utilisée pour transformer les aliments. Cette énergie est dépensée pour augmenter l'énergie des tissus et, surtout, des cellules du système immunitaire. Ayant reçu l'énergie supplémentaire, les cellules peuvent travailler "pour elles-mêmes", en assurant la restauration, la réhabilitation et la purification des tissus. Et pour ce faire, ils bénéficieront d'une aide considérable du système immunitaire. Mais les cellules du système immunitaire reçoivent une forte impulsion énergétique des globules rouges, elles commencent à remplir leurs propres fonctions plus activement. Ainsi, de véritables conditions de guérison et de traitement des maladies sont créées.

Des scientifiques américains du National Institute on Aging ont prouvé que la privation de nourriture ralentit le processus de vieillissement du système immunitaire.

Des scientifiques de l'université de l'Oregon ont mené des expériences sur des macaques. Lors d'une expérience sur des singes, les scientifiques ont découvert que la famine favorise la longévité chez les animaux à courte durée de vie comme les vers, les mouches et les araignées. La privation de nourriture présente plusieurs avantages : elle améliore la sensibilité à l'insuline, augmente la résistance au stress, réduit les maladies et prolonge la durée de vie. Cependant, il faut une période assez longue avant que ces effets positifs de la famine ne deviennent apparents. Des expériences sur des souris à jeun tous les deux jours ont montré que des résultats similaires peuvent être obtenus en
"jeûne intermittent". En outre, le jeûne tous les deux jours a la propriété d'augmenter la résistance du tissu cérébral de la souris aux influences toxiques et dommageables, ce qui est prometteur en termes de traitement des lésions cranio-cérébrales. L'heure est maintenant aux expériences sur les plus proches parents de l'homme. Les scientifiques ont observé 42 singes âgés de 19 à 23 ans (ce qui correspond à 60-70 ans chez l'homme).

Quatorze singes ont suivi un régime hypocalorique pendant 10 ans. Tous les autres singes ont mangé normalement. Les scientifiques ont concentré leur attention sur le système immunitaire, plus précisément sur les lymphocytes T. Ils ont constaté que les lymphocytes T des personnes soumises au régime spartiate changeaient moins avec l'âge que ceux de leurs homologues bien nourris. Les scientifiques pensent qu'un bon fonctionnement des lymphocytes T permet une bonne résistance aux infections et prolonge la durée de vie. Des études ont également montré que les macaques ont une meilleure immunité et un risque réduit de maladies cardiovasculaires. Les résultats de ces études ont été publiés par l'université du Wisconsin, qui a confirmé que les singes à moitié affamés vivent plus longtemps et tombent moins souvent malades, contrairement à leurs frères bien nourris qui ne contractent pas de diabète. Des expériences menées sur des souris ont montré qu'une simple réduction de 30 % de l'apport calorique augmentait l'espérance de vie et réduisait de 10 à 20 % les risques de cancer.

Le jeûne et le système immunitaire

Aux États-Unis, une étude en laboratoire a été réalisée sur des volontaires pendant le mois de jeûne du Ramadan. Le jeûne est un jeûne sec de courte durée. Avant le début du jeûne, tout au long du mois et après sa fin, ils ont subi des analyses de sang. Les tests comprenaient la chimie du sang, y compris la détermination de la teneur en lipoprotéines, ainsi que des études spéciales de la capacité du système immunitaire de l'organisme, qui comprenaient la détermination du nombre de lymphocytes dans le sang, le rapport entre les différents types de lipoprotéines et la capacité du système immunitaire.

leur espèce, la capacité de chacun d'entre eux, et la mesure des anticorps dans le sang. Les expériences réalisées ont montré un effet clairement positif du jeûne sur le système immunitaire de l'organisme : les performances fonctionnelles des lymphocytes ont été décuplées ; bien que leur nombre total soit resté inchangé, le nombre des espèces responsables de la résistance aux maladies a augmenté de manière significative par rapport aux autres espèces.
En outre, la teneur en IGE, une protéine appartenant au groupe des protéines responsables de la formation d'anticorps dans le sang, a augmenté de façon marquée dans le groupe des lipoprotéines, il y a eu une augmentation dans le type à faible consistance (LDL), sans aucune augmentation dans le type à haute consistance (HDL), ce qui indique une augmentation de l'activité des réactions immunitaires.

Le jeûne thérapeutique renforce l'immunité

Des études sur le jeûne menées dans des universités japonaises ont clairement démontré que l'un des effets du jeûne thérapeutique est une augmentation phénoménale de l'immunité de l'organisme. Terai Takao, professeur de médecine à l'université d'Osaka, a mené ces expériences.

On a fait des brûlures sur le dos de deux chiens, on y a greffé des bactéries de raisin et on a laissé les brûlures suppurer. L'un des chiens recevait une grande portion de viande de bœuf tous les jours et l'autre une fois par semaine. Résultat : le chien nourri quotidiennement a mis deux semaines à se rétablir, tandis que l'autre, soumis à un régime restreint, n'a mis que huit jours, soit deux fois moins. Pour certaines expériences, le professeur Terai a effectué des dissections abdominales sur des lapins, mais comme de nombreux lapins sont morts après l'opération, il a décidé de limiter leur alimentation avant l'opération. Par conséquent, sur les 10 lapins qui ont été nourris comme d'habitude, 5 sont morts après l'opération, tandis que les lapins qui n'ont pas été nourris 2 jours avant l'opération ont tous survécu après l'opération.

Et les gens ?

Le livre "Recommandations pour le jeûne", rédigé par le professeur Terai et d'autres, indique ce qui suit. "Le jeûne a un effet positif sur toutes les maladies purulentes causées par l'invasion de germes provenant de l'extérieur. Il s'agit notamment de l'empyème, des caries, de l'eczéma tacheté et autres. Chez les personnes atteintes d'empyème et de caries, le pus s'écoule lentement de la partie du corps affectée lorsque la nutrition est limitée. C'est comme si les troupes d'autodéfense renforcées, après avoir vaincu l'ennemi extérieur, l'expulsaient hors du corps. Il existe de nombreux exemples de guérison de maladies vénériennes, de trachome, de polyarthrite rhumatoïde et d'autres maladies. Même la syphilis à son stade initial est censée être guérissable. En bref, la famine crée une situation dans l'organisme où les virus ne peuvent pas vivre dans le corps.

Le professeur D. Bridge, qui fait autorité en matière de cures de jeûne, déclare ce qui suit : "Ce qui est remarquable, c'est que des maladies dites incurables sont complètement guéries par le jeûne.

Il s'ensuit que la méthode du jeûne a le pouvoir d'augmenter incroyablement l'immunité du corps. Ainsi, le prétendu "bon sens" de la phrase "sans nourriture, la résistance de l'organisme aux microbes pathogènes est affaiblie" est en réalité une simple superstition.

Acidose

Acidose - acidification du milieu interne de l'organisme.

Lorsque vous pratiquez le jeûne thérapeutique, vous devez passer par certaines étapes afin d'obtenir un bon effet thérapeutique.

1-La phase d'excitation alimentaire est connue sous le nom d'excitation alimentaire et dure 2 à 3 jours en cas de jeûne humide et 1 à 2 jours en cas de jeûne sec. La phase d'excitation alimentaire est un léger stress pour l'organisme. Ce stress active d'abord l'hypothalamus. Il commence à sécréter diverses substances qui ont un effet particulier sur les glandes endocrines afin d'adapter le corps à une existence sans nourriture ni eau. Après 24 heures de jeûne, la sécrétion par l'hypophyse de l'hormone de croissance somatotrope, l'hormone de croissance, est considérablement augmentée et, selon les preuves modernes, a un effet rajeunissant sur le corps. Il active l'hormone pancréatique glucagen, qui augmente la dégradation du glycogène dans le foie, ce qui permet de nourrir l'organisme. Il soulage également l'intoxication de l'organisme grâce à ses effets bénéfiques sur la glande thyroïde. Au cours de la première phase, tous les signaux alimentaires sont généralement irritants : la vue et l'odeur de la nourriture, le fait de parler de nourriture, le bruit des ustensiles de cuisine, etc. Ils provoquent une salivation, un gargouillement dans l'estomac, une sensation de succion sous la cuillère ; le sommeil est affecté, l'irritabilité augmente et l'humeur peut devenir basse.
La soif est tolérable.

2-Stade I : acidose croissante. En général, cette étape du jeûne sec dure entre 2 et 4 jours. Une fois qu'une personne a complètement renoncé à la nourriture et à l'eau, le corps commence à consommer les réserves stockées et les tissus secondaires. La dégradation des nutriments et des tissus pendant la famine entraîne l'accumulation de produits de dégradation dans l'organisme. En conséquence, le pH du corps se déplace rapidement vers le côté acide (acidose), mais l'acidification ne dépasse pas les normes physiologiques. L'acidose pendant le jeûne est le premier et le plus important mécanisme physiologique qui active une chaîne d'autres mécanismes de guérison qui sont inactifs avec un régime normal.
L'acidification du milieu interne de l'organisme déclenche des processus de dissolution des tissus - l'autolyse. *Il* s'avère que dans un environnement acide, les phagocytes et certaines enzymes sont activés, leur fonction étant de détruire les propres tissus affaiblis de l'organisme et tout ce qui lui est étranger. À leur tour, les processus d'autolyse activent le mécanisme de nettoyage de l'organisme des toxines, des tissus affaiblis et pathologiquement altérés. Grâce à la division du tissu, les toxines piégées sont libérées et éliminées du corps et le tissu modifié est détruit. Une fonction spéciale que nous avons appelée le principe de priorité contrôle la dégradation des tissus dans le corps. C'est cette fonction qui garantit que tous les tissus inutiles et pathologiquement altérés sont d'abord décomposés, puis que les tissus sains prennent le relais - selon le principe d'importance pour l'activité vitale de l'organisme.

L'acidification du corps et l'augmentation de l'activité phagocytaire entraînent une normalisation de la microflore de l'organisme.

L'acidose fait intervenir un mécanisme permettant aux cellules de l'organisme d'assimiler le dioxyde de carbone et l'azote présents dans l'air. Il favorise la fixation du dioxyde de carbone soluble dans le sang en

le principe de la photosynthèse, c'est-à-dire par la synthèse la plus parfaite de notre monde. L'air atmosphérique que nous respirons devient un milieu nutritif. En d'autres termes, lorsque le CO est assimilé par les cellules en combinaison avec une consommation accrue d'azote de l'air, les conditions les plus favorables sont créées pour la construction qualitative d'acides nucléiques, de protéines et d'autres substances biologiquement actives nécessaires à la pleine activité de la vie humaine. En d'autres termes, lors d'un jeûne sec, nous consommons le dioxyde de carbone et l'azote de l'air et les utilisons pour fabriquer les protéines dont notre corps a besoin. Mais la question se pose : à quel prix ?

Souvenons-nous des plantes.

Elles tirent leur énergie du soleil et peuvent donc transformer le même dioxyde de carbone présent dans l'air et l'azote des sels minéraux en composés organiques. Les humains ont également la capacité de se nourrir des énergies naturelles et cosmiques, mais à l'état normal, seul un très petit nombre de personnes le manifeste. À l'heure actuelle, on ne connaît que quelques personnes qui ne mangent et ne boivent rien du tout (j'ai écrit à leur sujet). L'activation de ce mécanisme signifie que l'organisme passe à une nutrition interne complète (endogène), ce qui garantit une synthèse complète des acides aminés et d'autres composés biologiques pendant la famine. Pendant la famine, de nombreux organes et systèmes du corps bénéficient d'un repos physiologique, ce qui leur permet de restaurer leurs structures et fonctions endommagées. Le fractionnement accru des tissus à la suite de l'autolyse et la restauration de la structure et de la fonction des organes digestifs pendant le jeûne sec stimulent le métabolisme et augmentent la capacité digestive de l'organisme pendant la période de récupération de la nutrition. Pendant le jeûne, les fonctions de défense de l'organisme sont renforcées, tant au niveau cellulaire que dans l'ensemble du corps. Il devient beaucoup plus résistant aux divers facteurs de dégradation internes et externes. Tous les mécanismes physiologiques susmentionnés entraînent de puissants effets de revitalisation et de rajeunissement dans la période qui suit le jeûne.

Après avoir décrit ce qui déclenche l'acidification (acidose) du milieu interne pendant la famine, revenons à l'acidose elle-même. Le processus d'acidification du milieu interne de l'organisme s'accumule rapidement. Généralement, l'acidification maximale est observée le deuxième ou le troisième jour de jeûne. Cela se passe comme suit. Au tout début de la famine, lorsque l'organisme dispose encore de réserves de sucre animal - le glycogène - l'organisme l'utilise. Mais dès que les réserves de glycogène s'épuisent (et cela se produit généralement au cours du premier jour de famine), les produits acides de la décomposition incomplète des graisses (acides gras, acétone) commencent à s'accumuler dans le sang, ses réserves alcalines sont réduites et cela se reflète sur le bien-être : une personne affamée peut avoir des maux de tête, des nausées, une faiblesse et un malaise général. Plaque blanche sur la langue, langue et lèvres sèches, mucus sur les dents, haleine acétonique, peau sèche et pâle, la faim est très réduite, tandis que la soif est accrue. Une mauvaise santé est le résultat de l'accumulation de produits nocifs dans le sang. A ce moment, une personne en jeûne sec peut avoir une fièvre interne, c'est l'organisme qui commence à enclencher les mécanismes de neutralisation des substances nocives. Voici une description de ce mécanisme, tirée du journal du patient.
- "Le cinquième jour du jeûne sec. La cinquième nuit arriva. Vers 21 ou 22 heures, j'ai ressenti de la fièvre. Bien qu'il fasse frais (je portais un pull), je me suis déshabillé en sous-vêtements, mais il ne faisait pas plus frais. Pour me rafraîchir, je suis allé pieds nus dans mes sous-vêtements à la rivière de montagne. Il faisait chaud dehors et frais près de la rivière, mais la chaleur augmentait. Je suis resté là jusqu'à ce que mes pieds soient gelés. Au matin, la fièvre était tombée, la faiblesse avait disparu et l'énergie était là. La sensation était excellente : confortablement chaud, revigoré et énergique. Après le jeûne sec, mon adénome de la prostate avait complètement disparu.

Cependant, une fois que l'utilisation des corps cétoniques commence, leur concentration cesse d'augmenter et, comme les corps cétoniques sont des composants hautement énergétiques, de nouveaux acides aminés commencent à être synthétisés à partir d'eux comme carburant, ce qui peut conduire à la régénération des tissus. Le processus de régénération peut être très douloureux et il faut s'y préparer. Au cours des premiers stades de la SG, une crise acidotique peut survenir entre le 3e et le 5e jour, puis le 3e ou même le 2e jour après le début de la SG. Plus la crise acidotique survient tôt, plus elle passe vite, plus il reste de temps à l'organisme pour se renouveler. Par exemple, si la crise acidotique survient le 2ème jour, il y aura plus de temps pour la régénération.

La première crise acidotique et son importance dans la récupération de l'organisme. L'acidification progressive du milieu interne de l'organisme en cas de famine entraîne le déplacement de la plupart des maladies chroniques qui se développent et progressent dans le corps humain.

L'acidification la plus importante de l'organisme se produit pendant une crise acidotique, et les maladies chroniques sont donc exacerbées à ce moment-là. Le degré d'exacerbation est un bon indicateur du succès de la privation de nourriture dans la lutte contre la maladie.
le "déracine" du corps. Si l'exacerbation est prononcée, vous devez vous attendre à une guérison complète. S'il est faible, cela signifie que le jeûne permet de résoudre d'autres problèmes plus importants dans le corps. Répétez le jeûne au bout d'un certain temps, et vous pourrez alors vous débarrasser des autres maladies. Une fois que la crise acidotique a "déraciné" les maladies du corps, les défenses précédemment utilisées commencent à augmenter. Ainsi, E. Schenck et X. Mayer, qui ont étudié la réaction de l'organisme à divers bacilles, soulignent que les processus d'autoprotection et l'augmentation des capacités de défense contre les germes ne commencent qu'une fois la crise acidotique passée. Cela se manifeste par une tendance à la cicatrisation rapide des plaies, une augmentation de la capacité bactéricide de l'organisme, ce qui explique l'effet bénéfique de la famine sur de nombreuses maladies.

D'où la conclusion suivante : tant que l'organisme d'une personne affamée n'a pas dépassé la première crise acidotique, on ne peut compter sur la guérison des maladies chroniques et la forte augmentation des forces de défense de l'organisme.

3-Cette étape s'appelle l'étape de compensation ou d'adaptation. La durée de cette étape varie d'une personne à l'autre. En moyenne, elle commence par 5 jours de jeûne sec et se termine le 9e jour. Pendant cette phase, vous pouvez vous sentir mieux, la faiblesse diminue et toutes les sensations désagréables disparaissent. Cette amélioration peut se produire par vagues. La sensation de faim disparaît complètement, la soif peut augmenter. Sa durée dépend des réserves de graisse dans le corps. Ce stade se termine par la deuxième crise acidotique, qui survient entre le 8e et le 11e jour. Entre le moment où la première crise acidotique est passée et celui où la seconde arrive, le corps accumule de la vitalité. Pendant la crise acidotique, certaines personnes connaissent une exacerbation de leur maladie sous-jacente, une forte détérioration du bien-être, une perte de force, une perte totale de sommeil et une température élevée peuvent survenir. Ces symptômes sont une indication que la famine a commencé à "éteindre" la maladie. Alors que dans les deux premiers stades de la famine, l'autolyse des tissus de l'organisme était la seule source d'alimentation, lors de la deuxième crise acidotique, l'autolyse sert plutôt de chirurgien naturel.

Il est donc nécessaire de passer par cette crise pour avoir un effet thérapeutique complet. J'ai eu une patiente avec une tumeur utérine bénigne et au neuvième jour, elle s'est sentie très mal, avec des frissons et une fièvre interne très élevée. Elle voulait sortir de

le jeûne. Je lui ai expliqué calmement que si elle ne traversait pas cette crise maintenant, elle ne serait pas en mesure de guérir complètement. Elle n'avait aucun symptôme le matin et se sentait bien. Lorsqu'elle est arrivée à la maison, elle a passé une échographie qui a montré qu'elle n'avait ni myome ni mastopathie.

La chose la plus importante dans tous les types de jeûne est de passer par la deuxième crise acidotique, pendant laquelle il y a une activation plus forte de toutes les défenses de l'organisme, ce qui aide à guérir de nombreuses maladies incurables. Pour le dire simplement, la très grande importance de ces crises est que si la première crise acidotique élimine la "tige de la maladie", la seconde détruit la "racine de la maladie".

Autolyse

Le mot autolyse est d'origine grecque et signifie littéralement "autodigestion".

L'autolyse est la propriété des objets biologiques de décomposer par hydrolyse leurs propres structures sous l'action des enzymes et des phagocytes. Pour faciliter la compréhension de ce mécanisme, prenons des exemples que l'on trouve dans la nature. Le règne végétal regorge d'exemples d'autolyse, mais pour notre propos, il suffira d'en citer quelques-uns. Tous les bulbes, dont l'oignon commun peut servir d'exemple, contiennent une nouvelle plante en leur sein, entourée de suffisamment de nourriture pour survivre à une période de repos pendant laquelle ils ne prennent pas de nourriture du sol et de l'air. Les oignons peuvent germer dans le seau ou le sac où ils sont stockés. Il libère des germes et bientôt presque tout le bulbe se transforme en pousses vertes. Le bulbe lui-même se ramollit progressivement e t il ne reste finalement qu'une coquille, car la plante en croissance digère la pousse et utilise le contenu du bulbe. Les betteraves, les navets et de nombreuses autres plantes à racines poussent de la même manière. Par absorption autolytique du contenu de la racine, la substance nécessaire à la croissance est obtenue, et même lorsqu'elles sont retirées du sol, ces plantes produisent des tiges et des feuilles et se développent.

L'exemple du têtard est très intéressant. Avant qu'un têtard ne devienne une grenouille, il développe quatre pattes. Une fois qu'elles sont complètement formées, la grenouille n'utilise plus sa queue, qui lui a si bien servi au stade de têtard, et commence à s'en débarrasser, mais pas en la laissant tomber, comme on le représente habituellement, mais en l'absorbant. La queue est constituée de muscles, de graisse, de nerfs, de peau, etc. Et pour absorber ces structures, la grenouille les digère dans son tube digestif de la même manière que les autres graisses et tissus. Grâce à des enzymes appropriées, les protéines et les graisses sont décomposées en acides aminés et en acides gras. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'ils peuvent être réincorporés dans la circulation sanguine. Ce n'est qu'en tant qu'acides gras et acides aminés qu'ils peuvent être réutilisés pour alimenter d'autres structures du corps de la grenouille. Pendant tout le temps où une jeune grenouille digère la queue de son ancien têtard, elle ne mange pas. En fait, il cesse de manger dès qu'il développe des pattes. La famine peut être nécessaire à la digestion de la queue ; au moins, elle accélère le processus, car elle oblige la grenouille à consommer la queue comme nourriture pour alimenter les organes vitaux de la grenouille affamée. Le développement embryonnaire de l'animal dans l'œuf nécessite l'utilisation de la nourriture qui y est accumulée. L'œuf, petit ou grand, contient un embryon vivant, de taille microscopique, qui est le seul être vivant.

partie de l'œuf. Le reste de l'œuf est la matière alimentaire accumulée à partir de laquelle l'animal naissant construit ses organes. Cette matière alimentaire est adaptée à la consommation des jeunes animaux de la même manière que celle des adultes. Et avant de pouvoir être utilisé pour construire des tissus, il doit être digéré, ce qui est fait par des enzymes produites par l'embryon.

Une salamandre affamée avec une queue coupée fait pousser une nouvelle queue. Pour ce faire, il utilise sa réserve de nourriture pour obtenir les substances à partir desquelles la nouvelle queue est créée. Ces substances doivent d'abord être décomposées (digérées, digérées) par autolyse, puis utilisées pour la queue en croissance. Nous observons ici un processus quelque peu inverse à celui que nous observons chez une grenouille qui dévore sa queue. Dans un cas, les substances sont prélevées du corps et utilisées pour construire la queue, tandis que dans l'autre, elles sont prélevées de la queue afin de nourrir le corps. Tout lecteur sait comment un abcès fait saillie à la surface du corps et comment il fait sortir son contenu toxique. Mais tout le monde ne sait pas que son apparition à la surface de la peau n'est possible que parce que la chair entre l'abcès et la surface est digérée par des enzymes, c'est-à-dire autolysée et éliminée. La résorption du tissu périosté apparaissant sur les bords de la fracture est également rendue possible par la décomposition autolytique de ce tissu périosté. L'homme dispose de réserves généralisées, présentes dans la moelle osseuse, le foie, le sang, les tissus adipeux, et de réserves privées, détenues par chaque cellule. L'un et l'autre peuvent être utilisés par les êtres vivants comme réserves pour leur propre alimentation, s'il est impossible de se procurer des aliments auprès de sources extérieures ou si (en raison d'une maladie, par exemple) il est impossible de les assimiler. Le glycogène, qui est stocké dans le foie, doit être transformé en sucre simple avant de passer dans le sang. Cette conversion est effectuée par des enzymes. On pourrait donner de nombreux exemples d'autolyse. Mais elles suffisent à montrer qu'il s'agit d'un phénomène courant dans la vie quotidienne. Il reste maintenant à dire que l'organisme contrôle ce processus comme tous les autres processus vitaux, que l'autolyse n'est pas une action aveugle et incontrôlée, comme le comportement d'un éléphant dans un magasin de porcelaine.
Un exemple remarquable de ce contrôle est le ramollissement et l'auto-absorption de l'anneau osseux de soutien autour du site de la fracture. Seule une partie de l'anneau osseux disparaît, le reste est conservé pour renforcer la structure affaiblie.

Les cas de famine fournissent de nombreux exemples du contrôle que l'organisme exerce sur les processus d'autolyse. Par exemple, les tissus disparaissent en fonction de leur degré d'utilité : les graisses et les excroissances pathologiques d'abord, puis les autres tissus. Chez tous les êtres vivants, des vers aux humains, pendant la famine, les différents organes et tissus varient considérablement dans leur capacité à perdre du poids. En général, le foie perd plus de poids que les autres parties du corps, surtout dans la période initiale, en raison de la perte de glycogène et de graisse. Les poumons ne perdent presque rien, le cerveau et le système nerveux encore moins. Les organes vitaux sont nourris par les réserves accumulées et les tissus moins importants, de sorte que l'abstinence alimentaire ne peut causer de dommages qu'après l'épuisement des réserves du corps. Le corps a la capacité de déplacer ses éléments chimiques, ce dont la famine fournit de nombreux exemples remarquables. L'assimilation et la réorganisation des parties de l'organisme, observées chez les êtres vivants lors de la privation de nourriture, la digestion et la redistribution des réserves, des excédents et des tissus secondaires, observées chez tous les animaux lors de leur privation forcée de nourriture, représentent, selon l'auteur, l'un des phénomènes les plus merveilleux de la biologie. L'organisme n'est pas seulement capable de construire des tissus, il est aussi capable de les détruire. Non seulement il peut distribuer ses réserves nutritionnelles, mais il peut les redistribuer, c'est l'autolyse qui rend la redistribution possible.

Le processus *d'autolyse* peut être utilisé de manière très pratique et nous servir à nous débarrasser des tumeurs et autres excroissances dans le corps. Il faut toujours commencer par saisir et éliminer les substances les moins utiles à l'économie, de sorte que toutes les excroissances pathologiques - kystes ovariens, tumeurs graisseuses, tumeurs bénignes, adénomes de la prostate, abcès - sont rapidement réduites et souvent disparaissent complètement à la suite d'une abstinence stricte et prolongée de nourriture et de jeûne". Pour bien comprendre cela, il faut savoir que les tumeurs peuvent être constituées de tissus, de sang et d'os. Il existe de nombreux noms pour les différents types de tumeurs, mais le nom lui-même indique le type de tissu qui compose la tumeur. Par exemple, un ostéome est constitué de tissu osseux, un myome est constitué de tissu musculaire, un neurinome
- du nerf, un lipome de la graisse, etc. Les tumeurs étant constituées de tissus comme les autres structures corporelles, elles subissent une désintégration autolytique - comme les tissus normaux - dans diverses circonstances, mais surtout en cas de famine. Nous pouvons comprendre comment la famine fait diminuer la graisse corporelle, comment elle réduit la taille des muscles, nous pouvons également comprendre comment elle fait diminuer ou disparaître une tumeur. Il doit seulement comprendre que le processus de désintégration (autolyse) d'une tumeur est beaucoup plus rapide que celui d'un tissu normal.

Dans ses "Notes sur les tumeurs", un ouvrage destiné aux étudiants en physiologie, le Dr F.K. Wood écrit : "Une disparition spontanée pendant une période plus ou moins prolongée a été observée dans une très petite proportion de tumeurs malignes chez l'homme. La plupart de ces disparitions ont eu lieu après une ablation chirurgicale partielle de la tumeur.
Ils se produisent le plus souvent au cours d'un processus fébrile aigu et moins fréquemment en relation avec un changement profond des processus métaboliques comme une cachexie exceptionnelle (épuisement général), une ménopause artificielle et autres". Mais il ne peut y avoir de changement plus profond du métabolisme que celui provoqué par la famine, et ce changement est d'un caractère qui permet le mieux l'autolyse des tumeurs, malignes ou non. Les conditions relevées par le Dr Wood comme provoquant la disparition spontanée des tumeurs sont, dans la plupart des cas, accidentelles et échappent aux limites d'un contrôle arbitraire. La famine, en revanche, peut être réalisée et exécutée sous contrôle et à tout moment, à volonté. Et la chirurgie est généralement suivie d'une croissance encore plus importante de la tumeur. La disparition spontanée d'une tumeur après son ablation partielle est un cas rare. On peut dire la même chose de la ménopause artificielle.

Lorsqu'il y a de la fièvre, on observe souvent une autolyse rapide dans de nombreux tissus du corps et son grand travail de guérison. Mais nous ne pouvons pas provoquer une fièvre à volonté. La grossesse et l'accouchement entraînent de nombreux changements profonds dans l'organisme, mais cela ne peut absolument pas être recommandé aux femmes malades comme moyen de guérir une tumeur. Même si cela était souhaitable, il s'agirait d'un remède "à l'œil". Et les résultats du jeûne sont certains. Il n'y a rien à voir "à l'œil". Il fonctionne toujours dans une seule direction. La fièvre est un processus de guérison et permet d'éliminer la cause de la tumeur. Mais aucun autre cas de disparition spontanée de tumeurs par le Dr Wood ne permet d'en éliminer la cause. Et le jeûne est très utile pour éliminer la cause. De nombreuses personnes qui ont pratiqué le jeûne se sont débarrassées de leurs tumeurs par autolyse.

Herbert Shelton, un médecin qui pratique beaucoup le jeûne, écrit à ce sujet
"Permettez-moi de citer deux cas exceptionnels pour montrer le large éventail de ce processus. On a découvert qu'une femme d'une quarantaine d'années avait un fibrome dans ses voies urinaires de la taille d'un pamplemousse de taille moyenne. Le fibrome a complètement disparu en 28 jours.

l'abstinence de nourriture (uniquement la boisson). C'était une disparition inhabituellement rapide de la tumeur. Une autre femme avait une masse similaire de la taille d'un œuf d'oie. Un jeûne de 21 jours a réduit la taille de la tumeur à la taille d'une noix. Le jeûne a été interrompu par l'apparition de la famine. Pour achever la disparition complète de la tumeur, quelques semaines après le premier jeûne, un second jeûne de 17 jours a été nécessaire. Mais c'était un processus inhabituellement lent.

Les masses tumorales du sein (mastopathie) chez les femmes, dont la taille varie d'un petit pois à un œuf d'oie, disparaissent après trois jours à plusieurs semaines de jeûne. L'exemple remarquable suivant, d'un genre similaire, ~~s'avérera à~~ la fois intéressant et instructif : une jeune femme de 21 ans avait une masse dure sur son sein droit, légèrement plus petite qu'une boule de billard. Depuis quatre mois, elle provoquait de fortes douleurs. Elle a finalement consulté un médecin, qui a découvert un cancer et a conseillé une opération immédiate. Peu importe les médecins qu'elle a consultés par la suite, elle a reçu le même diagnostic et les mêmes conseils partout. Mais ne voulant pas être opérée, la femme a décidé de jeûner sans rien manger, et exactement trois jours plus tard, le cancer et toutes les douleurs qui l'accompagnent ont disparu. Et en trente ans, elle n'a pas eu de récidive, je crois que nous sommes en droit de considérer cela comme une guérison.

Des centaines de cas similaires pendant le jeûne m'ont convaincu que de nombreuses "tumeurs" et Les "cancers" retirés par les chirurgiens ne sont pas du tout des tumeurs ou des cancers. Ils nous rendent très sceptiques quant aux statistiques publiées, censées prouver qu'une chirurgie précoce prévient ou guérit le cancer.

L'ablation d'une tumeur par autolyse présente plusieurs avantages par rapport à une ablation chirurgicale.

La chirurgie est toujours dangereuse, et le processus d'autolyse pendant le jeûne sec est un processus physiologique et ne présente aucune menace. La chirurgie supprime la vitalité et intensifie ainsi la perversion du métabolisme qui sous-tend la tumeur. La privation de nourriture, qui favorise l'autolyse, normalise la nutrition et aide à éliminer les toxines accumulées, contribuant ainsi à éliminer la cause de la tumeur. Les tumeurs ont tendance à réapparaître après la chirurgie. Et une fois que la tumeur a disparu à la suite de l'autolyse, la possibilité de récidive est faible. Les tumeurs réapparaissent souvent sous une forme maligne après la chirurgie.

La tendance à se transformer en tumeur maligne est éliminée par la famine.

L'auteur ne dispose pas d'informations spécifiques sur les tumeurs osseuses et nerveuses. Mais comme elles sont également soumises aux mêmes lois que les autres tumeurs, il est enclin à croire qu'elles peuvent subir une autolyse tout aussi efficace que les autres tumeurs. Bien sûr, le processus d'autolyse a ses limites, et si une tumeur a réussi à se développer jusqu'à une taille importante, elle ne fera que diminuer de taille et toutes les cellules ne seront donc pas absorbées. Il est donc conseillé de procéder au jeûne ou à la privation de nourriture nécessaire lorsque la tumeur ou le kyste est relativement petit. Une autre limite doit être notée : les tumeurs qui bloquent les canaux lymphatiques continueront à se développer malgré la famine (en raison de l'accumulation de l'excès de lymphe par ces tumeurs).

Dans les cas où l'absorption complète de la tumeur n'est pas atteinte, celle-ci est réduite de manière significative à une taille sans danger. Et plus tard, une bonne hygiène de vie empêchera toute nouvelle croissance. J'ai observé un certain nombre de cas où l'ultérieur

la réduction de la taille de la tumeur était due à un mode de vie sain après le jeûne".

Rajeunissement

Pourquoi le jeûne sec rajeunit-il l'organisme ?

Le jeûne sec est plus puissant pour rajeunir l'organisme que les autres types de jeûne, car les conditions extrêmes et dures ne sont pas supportées par des cellules malades, dégénérées et faibles. Ils meurent et se désintègrent. Lesquels restent ? Ceux qui sont bien organisés, avec un génie génétique fonctionnel et judicieux. Ceux qui ne paniquent pas, endurent et restent capables. Ainsi, la famine permet d'éliminer les éléments sans valeur, faibles, malades et nuisibles, le corps en est nettoyé. Ce sont des cellules de parasites. Ils ne remplissent pas leurs fonctions, leur travail, leurs devoirs. Et il vaut mieux s'en débarrasser à temps, ne pas les laisser mourir de mort naturelle. Il vaut mieux s'en débarrasser à temps et ne pas les laisser mourir de leur mort naturelle, car dans ce cas, ils ont le temps de créer une descendance similaire, tout comme les infirmes morts et inopérants. En se reproduisant, les cellules se divisent. La progéniture ne peut pas être plus performante en qualité. La pomme ne tombe jamais loin de l'arbre. Mais il y a encore des cellules fortes après la famine et elles se diviseront et donneront une meilleure qualité. Leur progéniture aura les propriétés des cellules mères.
Lorsque les cellules vivent dans des conditions confortables, elles s'habituent à un niveau et à un volume constants de nourriture et d'eau entrants. Ils perdent la capacité de se renouveler et de se régénérer efficacement. Les cellules deviennent trop paresseuses pour activer leurs mécanismes d'auto-renouvellement.

Dès que les aliments et l'eau cessent de circuler dans le tube digestif, des conditions d'existence fondamentalement nouvelles sont créées pour le corps.

Pendant le processus de jeûne sec, les vieilles biomolécules sont "démantelées", et les cellules instables meurent et se désintègrent (elles compensent le manque d'énergie et de substances plastiques). En même temps, de nouvelles cellules capables de survivre dans les conditions modifiées sont synthétisées, et ce mécanisme explique pourquoi l'estomac est capable de digérer même les "clous" après avoir subi un jeûne sec. Il existe une autre source importante de rajeunissement et de "survie à la famine" : l'apoptose. La plupart des cellules du corps humain ne vivent activement que quelques années. Ensuite, elles vieillissent et deviennent fonctionnellement passives comme les cellules graisseuses. Même les colonies de micro-organismes ont mis au point un mécanisme d'"élimination alimentaire" des vieilles cellules. Tous les organismes multicellulaires utilisent leurs vieilles cellules comme...
une source de matières premières et d'énergie. Mais comme une source de réserve, destinée à un jour de pluie. En cas d'inactivité prolongée du mécanisme d'"utilisation des aliments", ces cellules peuvent devenir et se transformer en une usine de protéines pathologiques, provoquant l'agression de notre propre système immunitaire, des facteurs de régulation tissulaire et centrale, des cellules - progéniteurs de formations kystiques, de tumeurs bénignes et malignes. Ils doivent être retirés du corps. Pendant des millions d'années, les périodes de famine forcée ont été la norme dans la vie animale. Le processus consistant à débarrasser les organismes multicellulaires des cellules superflues, structurellement ou fonctionnellement atypiques, ne posait donc aucun problème. "L'écrevisse est un fléau. L'association

Un mécanisme d'auto-purification cellulaire avec un mécanisme de survie par famine était une acquisition évolutionnaire heureuse et universelle.

Des chercheurs américains ont indirectement confirmé les bienfaits du jeûne musulman.

Ils ont découvert un mécanisme cellulaire qui explique le lien entre la famine et la longévité chez l'homme et les autres mammifères. L'islam prescrit l'abstinence de nourriture et de liquides pendant le mois de Ramadan. Les scientifiques David Sinclair et ses collègues ont découvert que les gènes SIRT3 et SIRT4 sont activés pendant le jeûne, ce qui prolonge la vie des cellules.

La famine aide à rajeunir le corps et à prolonger la vie. Des scientifiques de l'Université de Floride, dirigés par le Dr Christian Leeuwenburg, affirment que

Un apport insuffisant de nutriments et la limitation subséquente de l'apport de nutriments aux cellules prolongent leur vie en activant l'autophagie intracellulaire - la division et le recyclage des mitochondries endommagées et d'autres structures cellulaires, qui peuvent ensuite être utilisées comme nouveau matériel cellulaire pour soutenir les fonctions vitales. Les jeunes cellules, en revanche, sont capables de recycler rapidement les structures endommagées des vieilles cellules et de les utiliser pour construire de nouveaux organites ou reconstituer des réserves d'énergie. Malheureusement, en vieillissant, les cellules perdent cette capacité, ce qui entraîne une accumulation d'organites endommagés et le vieillissement de l'ensemble du corps. Des expériences menées par des scientifiques sur des animaux ont montré que la privation de nourriture augmente de 120 % la capacité d'auto-nettoyage des cellules cardiaques des vieux animaux et n'a pratiquement aucun effet sur les cellules des jeunes animaux. Pour évaluer l'effet de la restriction de l'apport calorique sur la capacité des cellules à se débarrasser des déchets toxiques, les scientifiques ont évalué l'évolution de certaines protéines en fonction de l'âge et des habitudes alimentaires. Ils ont constaté que les cellules des vieux animaux qui avaient été affamés étaient caractérisées par des niveaux très élevés de protéines, qui sont essentielles pour déclencher le processus d'autophagie.

Ce qui reste intéressant est que l'activation de l'autophagie est particulièrement importante pour les cellules cardiaques, qui contiennent une grande quantité de les mitochondries.

Le recyclage partiel des organelles mitochondriales endommagées est la clé du maintien des performances du ~~muscle~~ cardiaque de l'organisme vieillissant dans son ensemble. Il a également été constaté que les membranes déformées de cellules sénescentes se divisant lentement ou ne se divisant pas, sous nutrition endogène, acquièrent des formes similaires à celles des jeunes cellules animales. C'est le processus de restauration de la barrière cellulaire qui a lieu dans le SG. Le processus de division des cellules qui se divisent rapidement ralentit. Parallèlement, le réarrangement du système enzymatique permet de renforcer l'appareil récepteur des cellules efférentes (terminaisons nerveuses) grâce à l'amélioration qualitative de ces enzymes récepteurs (chimiorécepteurs) qui sont intégrés à la membrane cellulaire et sont capables d'améliorer la fonction de barrière par l'activation du nucléotide intracellulaire CAMF. Ainsi, la SG permet une restauration complète des fonctions de barrière cellulaire en normalisant les membranes et en renforçant le système AMPc.

Grâce au renouvellement de l'appareil génétique des cellules, de nouvelles cellules souches se forment pendant la famine et des cellules supplémentaires apparaissent dans certains organes. Grâce à l'élimination des vieilles cellules endommagées et à la création de nouvelles cellules souches, les organes et les tissus du corps deviennent beaucoup plus jeunes.

Apoptose

Il s'agit de la mort cellulaire programmée, un processus dépendant de l'énergie et contrôlé génétiquement qui est déclenché par des signaux spécifiques pour débarrasser l'organisme des cellules affaiblies, indésirables ou endommagées.

Chaque jour, environ 5 % des cellules de l'organisme subissent une apoptose et de nouvelles cellules prennent leur place. Au cours de l'apoptose, la cellule disparaît sans laisser de trace en 15 à 120 minutes. L'appareil génétique des organismes multicellulaires - animaux, plantes et champignons - contient un programme de mort cellulaire. Il s'agit d'un programme spécial qui, dans certaines circonstances, peut provoquer la mort de la cellule. Dans le cadre d'un développement normal, ce programme vise à éliminer les cellules excédentaires qui se sont formées -
L'autre fonction importante de la mort cellulaire est l'élimination de l'organisme des cellules "sans emploi" ainsi que des cellules "retraitées" qui ont cessé de faire un travail socialement utile. Une autre fonction importante de la mort cellulaire est l'élimination des cellules...
les cellules "invalides" et "dissidentes" présentant de graves anomalies structurelles ou fonctionnelles de l'appareil génétique. En particulier, l'apoptose est l'un des principaux mécanismes d'auto-prévention des tumeurs bénignes, des masses kystiques et des cancers. En cas de renforcement pathologique, on observe des processus aplasiques et dégénératifs et certaines déformations avec des défauts tissulaires, et en cas d'affaiblissement, des processus auto-immuns, des tumeurs et un vieillissement prématuré de l'organisme. Il existe, par exemple, de bonnes raisons de penser qu'une augmentation pathologique de l'apoptose est associée à des maladies dangereuses telles que l'anémie aplastique, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose latérale amyotrophique, la maladie d'Alzheimer, le SIDA, etc.

D'une part, le processus physiologique d'apoptose : renouvellement et rajeunissement de l'organisme par la mort de cellules anciennes, malades, altérées, se produit pendant le jeûne. D'autre part, les mécanismes pathologiques de l'apoptose sont éliminés : vieillissement prématuré, cancer, etc.

Examinons de plus près ces mécanismes. Pendant la famine, le corps, en tant que communauté de cellules, "mange" non seulement les cellules graisseuses, mais aussi tout ce qui est "mauvais". Ou plutôt, mal ou pas du tout. Sans la fonction d'auto-purification des populations cellulaires, la vie des organismes est impossible. Les cellules infectées par des virus, endommagées par des radiations ou des toxines, ainsi que celles qui ont atteint leur limite biologique, ont une chose en commun : elles doivent quitter le corps ou être mangées.

Dans la nature, ça se passe comme ça.

En l'absence de nutrition, un type particulier de molécule de signalisation apparaît dans l'organisme multicellulaire. Ces molécules provoquent l'activation de protéines intracellulaires dans le cytoplasme des cellules atypiques. Ces cellules, qui ne sont pas impliquées dans les activités collectives de l'organisme,

sont sensibles à ces molécules. Un mécanisme d'autodestruction se déclenche en eux. La cellule "arrête" tous les programmes - son noyau "s'effondre". La cellule subit une fragmentation. Sans détruire la membrane externe, la cellule se fragmente en 5-10 "cellules apoptotiques" et est avalée par d'autres cellules. C'est à ça que ça ressemble dans une colonie de micro-organismes. Ou bien il est digéré dans l'intestin. Il partage le sort des cellules graisseuses. Le phénomène de l'apoptose a été découvert relativement récemment, en 1972. Elle est devenue le développement le plus intéressant en biologie et en médecine au cours des 50 dernières années. Selon les concepts modernes, l'apoptose est un mécanisme biologique général responsable de la constance des populations cellulaires, ainsi que de la formation et de l'élimination des cellules défectueuses. C'est ce mécanisme physiologique qui est entravé par un régime alimentaire ordinaire et une écologie terrible. Selon nos observations, l'activation du processus d'apoptose alimentaire se produit après 20 heures de jeûne sec (si une technique de jeûne appropriée est suivie).
Avec un régime continu, le "gaspillage calorique" devient le problème numéro un. Il provoque des maladies et un vieillissement prématuré. Le jeûne sec est donc l'une des méthodes prometteuses pour prolonger la qualité de vie.

"La technologie d'économie sauve la vie quand on est affamé, mais la tue quand on est rassasié tout le temps."

Préventif

Pourquoi le jeûne protège-t-il des radiations et pourquoi jeûne-t-on les jours qui lui sont réservés ?

Pour répondre pleinement à cette question, commençons par un sujet apparemment complètement différent : comment les radiations endommagent-elles notre corps ? Les rayonnements sont un flux d'énergie puissant qui, lorsqu'il pénètre dans les organes, ne peut être absorbé par les cellules en raison de sa puissance et provoque une ionisation de celles-ci. L'ionisation est le détachement d'atomes ou de molécules par l'impact d'une particule. En conséquence, une masse de radicaux se forme dans les cellules. Un radical est un fragment biologiquement extrêmement actif d'une molécule qui se lie aux molécules d'ADN et bloque leurs propriétés biologiques, ce qui commence à endommager son appareil héréditaire. La double hélice de l'ADN et de l'ARN est rompue. Lorsque cela se produit, principalement dans les cellules à division rapide du tractus gastro-intestinal, les cellules cessent de se diviser et commencent à être détruites comme étrangères par leur propre système immunitaire.

Un processus destructeur se développe dans le tissu. Dans ces "micro-trous" résultant du processus ci-dessus, les infections (qui sont nombreuses dans le tractus gastro-intestinal) pénètrent facilement, et la septicémie commence, ce qui entraîne la mort de l'organisme. Les scientifiques ont réalisé des expériences intéressantes sur des rats. Un lot de rats a été irradié ou nourri avec des aliments contenant des radionucléotides et affamé. À titre de comparaison, ils ont affamé un groupe d'animaux en parfaite santé. La période physiologique de famine chez les rats est de 12 jours. Le groupe témoin d'animaux sains s'est complètement éteint après cette période, tandis que le groupe irradié a vécu pendant 24 jours et semblait encore mieux qu'avant, sans penser à mourir. Les chercheurs ont été contraints de les mettre à mort et leurs tissus ont été soumis à une analyse rigoureuse, qui a révélé que

ils ont l'air bien, comme des animaux jeunes et en bonne santé, et ne présentent aucun dommage radioactif ! Pourquoi cela se produit-il ? Il s'avère que l'énergie est nécessaire en cas d'inanition pendant la biosynthèse renforcée, et le rayonnement précédemment non disponible est maintenant entièrement dépensé à cet effet. Le mal se transforme en bien ! En cours de route, on a découvert un certain nombre d'autres mécanismes qui protègent l'organisme des radiations pendant la famine. Les voici :

En augmentant la production d'alcool, le corps répare les membranes cellulaires.

La restauration des membranes cellulaires n'est rien d'autre qu'un renforcement des barrières cellulaires. Par conséquent, l'irradiation radioactive ultérieure aura un effet moins dommageable sur les cellules. L'augmentation de la teneur en dioxyde de carbone dans les cellules réduit l'ionisation causée par l'irradiation radioactive.

Les cellules du tractus gastro-intestinal qui se déplacent rapidement et qui souffrent le plus des radiations ralentissent fortement pendant la famine.

Ils sont obligés de se diviser rapidement car ils sont exposés à leurs propres enzymes digestives pendant la digestion et sont endommagés et ~~aplatis.~~ L'organisme répare les parois de l'estomac et des intestins en divisant rapidement ces cellules. Ce n'est pas le cas pendant la famine. Les cellules gastro-intestinales se reposent et l'énergie précédemment dépensée en division accélérée sert désormais à réparer les structures internes, à réparer les spirales d'ADN et d'ARN déchirées. Ce phénomène est également favorisé par une biosynthèse accrue à l'intérieur de la cellule en raison de la fixation du CO2 dans la cellule, ce qui n'est pas le cas avec le régime alimentaire. Grâce à cela, ils ne meurent pas, ne sont pas rejetés par leur propre organisme et, pendant la transition vers le mode de nutrition, comme si rien ne s'était passé, ils se divisent et remplissent leurs anciennes fonctions. Mais pendant le régime alimentaire, ces deux processus de division et de restauration des structures cellulaires internes ne peuvent pas se dérouler pleinement, et les radiations l'aggravent encore plus.

Des études pratiques ont montré que les radiations et les radionucléotides sont éliminés du corps humain en seulement 12 à 14 jours de jeûne humide ou 5 à 7 jours de jeûne sec.

Dans le même temps, la personne perd beaucoup moins de poids que lors d'une famine normale. Grâce aux processus susmentionnés qui se produisent pendant la famine, les problèmes d'irradiation radioactive sont complètement résolus. En effet, après Tchernobyl, l'académicien A.I. Vorobyov a décidé d'appliquer la famine aux personnes affectées par le mal aigu des radiations (lorsque des ulcérations se forment dans le tractus gastro-intestinal).
La transplantation de moelle osseuse et l'application d'une puissante antibiothérapie sont dans ce cas presque futiles. Grâce à la famine, une purification naturelle de l'organisme s'est produite et les vaincus ont recouvré la santé. Pour la première fois dans la pratique mondiale, la méthode de la famine a aidé dans ce cas où les autres variantes de traitement les plus modernes (américaines, japonaises) ont été impuissantes ! Et ce n'est pas étonnant, car ces variantes de traitement sont le fruit de déductions artificielles, et la faim est un processus naturel, qui n'a rien à voir avec elles.

Après cette introduction, passons à la question principale : pourquoi les jeûnes sont-ils organisés à une période de l'année strictement définie ?

Si nous combinons les dates des jeûnes avec les signes du zodiaque, nous constatons que trois des quatre jeûnes se trouvent dans les "signes de feu". Le carême de Noël (40 jours) est placé sous le signe du Sagittaire. Le Carême (48 jours) tombe sur le Bélier. Le Carême de l'Assomption (14 jours) tombe le jour du Lion, et la durée du Carême de Pierre est variable et varie de 8 à

42 jours. Cette fluctuation est due à l'adaptation aux rythmes de la nature. Dans les années d'ensoleillement actif, lorsque l'énergie est abondante, sa durée augmente. Dans les années froides, au ~~contraire~~, la durée de cette famine est raccourcie. Il n'y a pas de raisonnement impartial ici. - tout cela selon les lois de la nature. Pendant ces périodes, une quantité accrue d'énergie tombe sur la Terre depuis l'espace, qui, agissant comme une ~~radioactive, peut provoquer des~~ troubles dans le fonctionnement de l'organisme. Rappelez-vous le travail de A.L. Chizhevsky "L'écho terrestre des tempêtes solaires" et beaucoup de choses deviendront immédiatement claires.

Si l'on jeûne pendant cette période, l'énergie cosmique et l'énergie solaire accrue iront à la création, renforçant la biosynthèse. Si l'on continue à manger, l'énergie ne sera pas assimilée et entraînera la destruction des cellules, et les radicaux libres déprimeront les cellules, sapant ainsi la vitalité de l'organisme tout entier. Les bactéries et les virus, quant à eux, deviennent actifs pendant cette période en raison de l'abondance d'énergie et attaquent avec succès un corps affaibli. C'est à cette époque que les épidémies de grippe (printemps et début de l'hiver) et de choléra (été) surviennent dans le monde entier. Dans les années d'ensoleillement actif, ces processus deviennent si prononcés qu'au Moyen Âge, la majeure partie de la population européenne en est morte ! On peut aussi jeûner à d'autres moments de l'année, mais la combinaison d'une énergie naturelle accrue et de la faim a le meilleur effet, en activant le "principe du feu", qui s'éteint pendant la famine. Les anciens sages ont pris absolument tout en compte et ont donné les meilleures recommandations, il ne nous reste plus qu'à les suivre.

Protection contre les facteurs environnementaux défavorables.

Pendant le jeûne, le corps élimine les toxines qui ont été introduites dans l'organisme, ainsi que les toxines provenant des produits chimiques qui ont inondé nos maisons, d'une atmosphère empoisonnée, de l'eau et de la nourriture. Mais il faut s'y attendre. Dans nos conditions écologiques, ces faits ne peuvent être ignorés. Mais le jeûne a également un effet préventif remarquable. Le potentiel de protection le plus élevé est maintenu pendant une longue période après la famine sèche, tandis que la famine périodique rend l'homme pratiquement invulnérable aux nitrates, aux phénols, au dioxyde de soufre et à l'AES.

La prévention du cancer.

Lorsque j'étudiais la RDT avec le professeur Y.S. Nikolaev, il m'a parlé d'une expérience curieuse. Des étudiants de l'Institut médical de Stavropol ont divisé 120 rats blancs en 4 groupes. L'un d'entre eux constituait un groupe témoin et les trois autres ont été soumis à un jeûne de trois jours. Les trois premiers ont été inoculés avec le sarcome avant la famine, le deuxième pendant et le troisième après. Le groupe témoin qui n'a pas été affamé est mort complètement. Sur les 30 individus auxquels on a injecté le sarcome avant l'expérience, la ~~moitié~~ est morte, et sur les 30 qui ont été injectés pendant la période de famine, un tiers est mort. Tous ceux qui ont été injectés après la famine sont restés en vie. Comme je l'ai déjà écrit, les cellules les plus fortes et les plus viables survivent pendant le jeûne sec, de sorte que même les jeûnes secs de courte durée constituent une mesure préventive sérieuse contre les tumeurs bénignes et malignes.

Un autre effet miraculeux de la famine a été documenté par des scientifiques américains. Ils ont étudié l'effet de la famine sur le développement de cancers graves. Les animaux ont été divisés en deux groupes, un groupe expérimental et un groupe témoin. Les rats du groupe témoin ont été exposés à des radiations radioactives. La dose a été choisie de manière à ne pas provoquer la mort rapide des animaux, mais déjà 2 à 3 semaines après l'exposition, tous avaient un cancer du sang. L'autre groupe - le groupe expérimental - a eu plus de chance. Avant l'exposition, les animaux ont été

ont subi une cure de famine totale. Il semblerait qu'un organisme affaibli par la famine devrait réagir à cet impact négatif de manière encore plus aiguë, la maladie devrait prendre une forme plus grave. Mais les résultats ont été tout le contraire ! Le *nombre de rats malades dans le groupe expérimental a diminué de 70 % par rapport au groupe témoin.*

Selon plusieurs chercheurs, les cellules malignes et les autres cellules pathologiquement altérées, qui sont alimentées par les tissus environnants, meurent souvent *dans des conditions de restriction artificielle des substances dans le* corps (famine). Il est bien connu que les cellules malignes, en raison de leur croissance rapide, ont besoin de quantités importantes de nutriments, plusieurs fois supérieures à celles requises par les cellules normales. L'obésité et une alimentation malsaine semblent augmenter le risque de cancer.

Des chercheurs de l'université Ben Gourion, en Israël, ont décidé de vérifier si le fait de limiter la nourriture à un minimum raisonnable avait un effet direct sur la croissance des tumeurs.

Dans ces conditions, les cellules normales se multiplient plus lentement. Et les cellules anormales à croissance rapide, que l'on trouve dans les tumeurs malignes, meurent car elles ont besoin d'une source d'énergie disproportionnée pour se développer à ce rythme. Ils sont confrontés au dilemme suivant : soit ils ne se développent pas plus vite que le reste du corps, soit ils meurent, dans une tentative de se multiplier plus rapidement que ne le permet leur réserve d'énergie limitée. Les scientifiques pensent qu'en réduisant le régime alimentaire à un minimum raisonnable, vous pouvez, pour ainsi dire, affamer votre tumeur.

Il est intéressant de noter qu'en 1993, l'Université de Louisiane avait déjà observé 23 patients atteints de cancer du pancréas suivant un régime hypocalorique et riche en fibres.

Au total, ils ont vécu en moyenne 1,5 an, alors que leurs congénères suivant un régime régulier n'ont vécu en moyenne que 6 mois. Il est important de noter que des chercheurs de l'Institut national du cancer du Maryland ont également conclu en 1998 que le surpoids combiné à un régime riche en calories augmente le risque de cancer du pancréas. Des essais cliniques ciblés sont maintenant nécessaires pour prouver les avantages d'un régime hypocalorique. Des chercheurs de l'université d'État de l'Ohio indiquent que les rats soumis à un régime hypocalorique ont des tumeurs de la prostate plus petites que les rats qui mangeaient ce qu'ils voulaient. Il convient de noter que cette hypothèse ne fonctionne que pour les tumeurs dont les cellules se développent plus rapidement que les cellules normales et dont la nutrition provient des tissus environnants.

Des chercheurs américains ont découvert que le fait de jeûner pendant quelques jours pouvait contribuer à protéger les patients atteints de cancer des effets dangereux de la chimiothérapie.

Énergie

Pendant un jeûne sec, l'énergie du corps est renouvelée.

L'eau est l'un des meilleurs vecteurs d'énergie et d'information. Cela est dû à la structure moléculaire unique de l'eau et à la variabilité de sa structure en grappes. Les scientifiques ont également prouvé que, bien avant l'apparition des symptômes de maladies dans le corps humain, des zones locales d'eau "lourde", d'eau à structure irrégulière - les zones pathologiques - se forment. Le mauvais œil, le gâchis ou simplement l'envie humaine, bref, toute énergie négative se situe dans ces zones pathologiques. Pendant le jeûne sec, l'ancienne eau "morte" est remplacée par une eau "vivante" de haute qualité, énergétiquement renouvelée et synthétisée par l'organisme lui-même.

Le jeûne sec est avant tout un travail spirituel intensifié destiné à nettoyer l'âme et le corps des entités qui les parasitent, qui sert également à renforcer la volonté et à consolider la pensée positive.

~~La faim~~ sèche brûle uniformément tous les organes du corps de tout ce qui est impropre à son évolution, non seulement sur le plan mécanique mais aussi sur le plan spirituel. En effet, après au moins 7 à 10 jours, les entités énergétiques négatives, qui se sentent condamnées par l'absence de nourriture, commencent à vous quitter. Car ils ne supportent pas la faim sèche et les vibrations positives émises par vous. Surtout si vous renforcez tout cela par des actes positifs. La faim sèche permet de stocker de l'énergie. Cela semble incroyable : comment se fait-il qu'une personne ne mange rien, gaspille de l'énergie et que son énergie augmente ? Mais il n'y a pas de paradoxe. Privé de nourriture biologique, l'organisme commence à absorber intensivement l'énergie subtile du cosmos et de l'environnement. Et pendant la transition vers la nourriture habituelle, l'effet de super-récupération se produit - le corps récupère de l'énergie plus intensément qu'avant la famine, grâce à toutes les possibilités. En fait, le jeûne nettoie les chakras et les canaux énergétiques dont dépendent de nombreuses capacités. Après avoir quitté la famine, votre sommeil est réduit à 4-5 heures, vous gagnez littéralement en force, et votre énergie déborde en vous.

Cette merveilleuse condition dure si vous vous en tenez à une alimentation saine, à l'exercice et à l'exposition à l'air et au soleil.

Effets spéciaux

~~Tout d'abord, la capacité~~ générale de perception est fortement augmentée, la sensibilité tactile et cutanée est accrue, et l'odorat est renforcé, ce qui a des effets intéressants.

Vous pouvez sentir à travers la vitrine d'un magasin, percevoir le goût des aliments qui s'y trouvent, savoir que l'œuf dans le réfrigérateur est déjà périmé, percevoir à distance... des "irrégularités" dans les aliments, qui peuvent en fait n'être qu'un excès de conservateurs. Dans les cas prononcés d'amplification perceptive, il n'y a aucun problème à deviner ce qui est emballé dans une boîte de conserve non étiquetée.

Pendant la faim, la transpiration s'arrête pratiquement.

Votre peau passe du statut d'excréteur à celui d'absorbeur, et lorsqu'elle entre en contact avec une substance, non seulement elle est rapidement absorbée, mais vous pouvez même goûter la substance dans votre bouche. Ainsi, si vous devez cuisiner pour d'autres personnes pendant une grève de la faim, vous pouvez "sentir" s'il y a assez de sel dans votre soupe. Mais pétrir la pâte est une tâche ingrate ; l'huile sera absorbée par vos mains, pas par votre cuisine.

L'intuition est considérablement accrue.

Une personne en jeûne sec, comme un chat, commence à ressentir des zones d'énergie pathologique ou, au contraire, curative. Il est intéressant de noter qu'elles sont différentes pour chaque personne.

Parfois, des capacités télépathiques s'ouvrent, les gens commencent à se comprendre sans mots.

Ceux qui jeûnent régulièrement remarquent que le jeûne développe la volonté. Une détermination inébranlable est sans aucun doute essentielle pour réussir dans toute entreprise difficile. S'abstenir de manger et de boire pendant 24 heures rend plus fort mentalement et prépare à faire des choix équilibrés, puis à agir avec une ferme détermination.

La famine éveille le sens (souvent perdu) de la quantité d'eau et de nourriture réellement nécessaire au maintien de la vie.

Pendant l'abstinence de nourriture, on éprouve une certaine souffrance. D'une part, il développe naturellement de la compassion pour les autres qui souffrent de la faim et de la famine. Ce n'est qu'en faisant la même expérience que l'on peut vraiment comprendre la souffrance des pauvres et des indigents.

Après avoir traversé un jeûne sec :

- Si vous avez eu froid, si vous avez pris froid souvent, si vous avez les pieds froids et si vous ne pouvez pas vous endormir rapidement - après un jeûne sec, vous devenez résistant au froid.
- J'avais des cheveux gris et ils tombaient, puis après le jeûne ils sont devenus plus épais et d'une couleur plus jeune.
- Si votre vision était mauvaise, elle s'améliore souvent après la SG.
- Si le blanc de vos yeux était jaune avant la famine, après la famine il est blanc pur.
- Si vous ronfliez dans votre sommeil, votre respiration devient régulière et silencieuse après la SG et le grincement de vos dents dans votre sommeil a disparu.
- Si vous avez eu mauvaise haleine, votre haleine devient claire et inodore après la SG.
- Si vous étiez gêné par l'amertume du matin dans votre bouche, la sensation dans votre bouche est toujours douce et rafraîchissante après le jeûne.
- La plaque jaune disparaît de vos dents. Ils deviennent aussi blancs que des perles.
- Si les dents ont vacillé dans les gencives (maladie parodontale), elles reposent plus solidement et plus fermement dans les gencives après un jeûne sec.
- J'avais un nez chronique qui coulait, le jeûne le guérit complètement.
- Si votre tension artérielle est élevée (ou basse), elle reviendra à la normale après un jeûne sec.

- Après le jeûne, l'insomnie disparaît et un sommeil sain et réparateur est retrouvé.
- L'activité sexuelle augmente et se renforce après le SG.
- En termes de performance, une personne est 10 à 15 ans plus jeune après un jeûne sec.
- Bonne récupération et amélioration de la puissance

Bien sûr, bon nombre des effets thérapeutiques énumérés ici existent avec tous les types de jeûne, mais avec le jeûne sec, ils sont plus efficaces et dans un temps plus court.

Antitumoral

Le facteur le plus décisif dans le traitement des tumeurs bénignes et des néoplasmes kystiques est le mécanisme antitumoral.

Dans un corps sain, il y a une lutte constante contre les cellules mutantes - le corps ne permet pas aux cellules atypiques nouvellement formées de s'unir et de former une tumeur solide. Trois types de cellules sont impliqués dans cette lutte : les macrophages, les cellules tueuses naturelles (cellules NK) et les lymphocytes T cytotoxiques (CTL). Le macrophage mange et digère la cellule maligne ; le CTL, l'ayant détecté, libère des protéines-polymères "perforines" qui percent la membrane externe de la cellule maligne, alignant ainsi la pression osmotique à l'intérieur et à l'extérieur de la cellule, en conséquence de quoi la cellule meurt, sinon, des protéines supplémentaires "granzymes" sont libérées, détruisant son noyau. Le Natural Killer est une cellule spéciale, l'une des plus puissantes cellules antitumorales, qui reconnaît toutes les ~~cellules~~ altérées qui ne sont pas reconnues par les macrophages et les CTL. Chez les patients atteints de tumeurs bénignes (myomes, mastopathies, adénome de la prostate), les trois types de cellules sont dans un état dépressif : la plupart sont des cellules jeunes, immatures, incapables d'agir, de plus leur taux de maturation est extrêmement faible.
La durée de vie de ces cellules est courte et, surtout, leur activité antitumorale est faible. Il est possible qu'une combinaison de ces facteurs soit à l'origine de l'affaiblissement du bouclier antitumoral de l'organisme.

Quel est le mécanisme de l'action antitumorale du jeûne ?

- Pendant le jeûne, il se produit un puissant nettoyage de l'organisme, ce qui favorise la maturation accélérée des cellules tueuses naturelles, ce qui se traduit par un grand nombre de leurs formes matures et viables. La durée de vie des macrophages, des CTL et des cellules NK est également multipliée par plusieurs fois. Plus important encore, les macrophages, les CTL et les cellules NK sont activés, après quoi ils deviennent non seulement capables de détruire les cellules malignes atypiques, mais présentent également une forte activité cytotoxique envers toute cellule altérée. Le "Tumour Necrosis Factor" et les interleukines sont augmentés. Les phagocytes étant privés de nourriture, ils commencent à remplir leur fonction directe : capturer et digérer les bactéries, les virus, les débris cellulaires, les vieilles cellules mourantes (contribuant ainsi au renouvellement, voire au rajeunissement de l'organisme). Toutes les cellules altérées et même cancéreuses, qui sont toujours normalement présentes dans le corps, sont digérées. Détruire les malades, pas les sains

pendant le jeûne sec thérapeutique est également liée à la libération des cellules lymphoépithéliales de l'ensemble du tube digestif. Le refus de nourriture et d'eau pendant plusieurs jours crée les conditions pour le retrait d'une armée très puissante de lymphocytes B des positions gastro-intestinales avancées. Ils affluent de tous les collecteurs et ganglions lymphatiques du tube digestif étendu. Mais surtout beaucoup d'entre eux proviennent de l'intestin grêle. L'armée de lymphocytes B, devenue redondante, est utilisée pour son objectif direct. Il supprime et inactive tous les éléments pathogènes et étrangers disponibles. Le jeûne sec permet d'obtenir des concentrations plus élevées de ~~substances~~ bioactives~~, d'hormones~~, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels.

- Nous savons tous que les cellules pathologiquement altérées de l'organisme, y compris les cellules cancéreuses, commencent à mourir lorsqu'il y a une augmentation de la température. Pendant le jeûne sec, la température interne du ~~corps~~ s'élève~~.~~ Cette température peut ne pas être enregistrée par un thermomètre, mais elle est ressentie par les personnes pendant le jeûne sec comme une fièvre interne, un "feu" ou des frissons. Le point le plus important concernant cette affection est que la température elle-même est un élément important de la réponse de défense. La température accélère tous les processus métaboliques de l'organisme, de sorte que même les cellules cancéreuses ~~sont détruites ou détruites~~ plus rapidement - elles suspendent complètement leurs fonctions vitales. L'activité phagocytaire et bactéricide des neutrophiles cytotoxiques augmente et les effets des lymphocytes sont renforcés. L'une des cellules les plus importantes, le lymphocyte T, fonctionne mieux à haute température. Des chercheurs en cancérologie ont réduit la taille de tumeurs en les chauffant. Tous ces processus accélèrent la guérison. En réagissant par une augmentation de la température corporelle, le corps fait ralentir la croissance de la tumeur. Cela permet au système immunitaire de traquer et de tuer plus facilement tout ce qui est étranger et altéré.
- J'ai récemment découvert un autre mécanisme anti-tumoral. Un gynécologue professionnel est venu se faire soigner chez nous avec une amie. On lui a diagnostiqué un très gros myome utérin. Après avoir subi un jeûne sec fractionné, lorsqu'elles sont rentrées chez elles, son amie a passé une échographie. La tumeur avait considérablement diminué, mais surtout, le médecin m'a dit
  - elle a constaté, ~~lors de l'~~examen, une perturbation de l'irrigation sanguine de la tumeur, ce qui a également entraîné un rétrécissement de la tumeur. La tumeur ne peut dépasser la taille d'une tête d'épingle tant qu'elle ne dispose pas d'une source d'approvisionnement sanguin indépendante. L'angiogenèse fournit à la tumeur l'oxygène et les nutriments dont elle a besoin pour se développer et se propager. Pendant le passage du jeûne sec, la coagulation du sang se produit, notamment dans les tissus pathologiquement altérés, la croissance des vaisseaux sanguins dans la tumeur est inhibée, l'apport sanguin et la nutrition sont altérés, et la croissance de la tumeur est donc inhibée. Lorsque l'apport sanguin est perturbé, notamment dans les gros nodules, la tumeur dégénère ; la lésion a une consistance molle et gélatineuse. La poursuite de la dégénérescence peut conduire à la disparition complète des ganglions pathologiquement altérés.

Tous ces processus thérapeutiques sont déclenchés pendant le processus de jeûne sec et jouent un rôle ~~décisif~~ dans l'autolyse.

Selon un certain nombre de chercheurs, les cellules malignes, qui se nourrissent des tissus environnants, meurent souvent dans des conditions de restriction artificielle de l'apport de substances à l'organisme (famine). Il est bien connu que les cellules malignes

en raison de leur croissance rapide, ont besoin de quantités importantes de nutriments, plusieurs fois plus que les cellules normales. L'obésité et une alimentation malsaine semblent augmenter le risque de cancer.

Des chercheurs de l'université Ben Gourion (Israël) ont décidé de vérifier si le fait de limiter l'alimentation à un minimum raisonnable a un effet direct sur la croissance des tumeurs. Dans ces conditions, les cellules normales se multiplient plus lentement. Et les cellules anormales à croissance rapide, que l'on trouve dans les tumeurs malignes, meurent car elles ont besoin de sources d'énergie proportionnellement plus importantes pour se développer à ce rythme. Ils sont confrontés au dilemme suivant : soit ils ne se développent pas plus vite que le reste du corps, soit ils meurent, dans une tentative de se multiplier plus rapidement que ne le permet leur réserve d'énergie limitée. Les scientifiques pensent qu'en réduisant l'apport alimentaire à un minimum raisonnable, si l'on peut s'exprimer ainsi, on peut "affamer sa tumeur".

Des études cliniques ont montré que les patients qui ont suivi un jeûne thérapeutique *supportent mieux les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Ils ne présentent pas de baisse prononcée du nombre de globules blancs et des paramètres immunologiques.*

Stimulation de la régénération physiologique

La famine est un processus d'augmentation de la régénération physiologique, du renouvellement de toutes les cellules, de leur composition moléculaire et chimique. (début, st. rajeunissement)

Il est intéressant de noter que les changements biochimiques dans la famine et la régénération réparatrice sont très similaires. Dans les deux cas, il y a deux phases : la destruction et la réparation. Dans les deux cas, la destruction est caractérisée par la prédominance de la décomposition des protéines et des acides nucléiques par rapport à leur synthèse, le déplacement du pH vers le côté acide, l'acidose et d'autres phénomènes. La phase de réduction est également, dans les deux cas, caractérisée par la prédominance de la synthèse des acides nucléiques sur leur décomposition et par un retour du pH à un état neutre. On sait, d'après la doctrine de la régénération, qu'une augmentation de la phase de *"destruction"* entraîne une augmentation de la phase de *"récupération"*.

Le jeûne thérapeutique peut donc raisonnablement être considéré comme un facteur naturel de stimulation de la régénération physiologique.

La base du jeûne thérapeutique est un processus biologique général, qui conduit au renouvellement et au rajeunissement des tissus de l'organisme entier. Chez l'homme moderne, dans des conditions écologiquement défavorables, les mécanismes physiologiques de régénération ne fonctionnent pas correctement. Pendant le jeûne thérapeutique, l'organisme est purifié et les mécanismes de régénération se mettent en marche de manière naturelle. Tout ce qui est régénéré possède des automatismes naturels d'auto-purification et de régénération. Il rejette les substances étrangères dès que le processus d'intoxication volontaire et intentionnelle est terminé. La régénération est comme un ressort qui se redresse dès que l'oppression est supprimée. Tout ce qui est régénéré aime la pureté, la cyclicité et le dosage.

L'excès est aussi néfaste pour les systèmes régénérés que la malpropreté et le renfermé.

Pendant la famine sèche, les tissus malades et pathologiques sont tout d'abord détruits, ce qui déclenche un véritable mécanisme universel de guérison des lésions dans l'organisme, en utilisant la réserve cellulaire interne - les cellules stromales de la moelle osseuse, qui est l'un des principaux mécanismes d'élimination des conséquences des traumatismes cranio-cérébraux. Après l'arrêt de la famine, on observe une augmentation des processus de régénération dans la circulation médullaire (augmentation des cellules à division mitotique, etc.). Les indices de régénération hématopoïétique dans le sang périphérique (par exemple les réticulocytes) sont généralement 3 fois plus élevés que les chiffres initiaux. Mais surtout, les cellules stromales de la moelle osseuse apparaissent en plus grand nombre que d'habitude. Ces cellules peuvent se transformer en n'importe quelle autre cellule en entrant dans la section appropriée du corps. Les cellules stromales commencent à arriver dans la zone endommagée lorsqu'elles reçoivent un signal correspondant du système nerveux central. Une fois qu'elles atteignent le site de la lésion, elles sont transformées par certaines molécules de signalisation en cellules manquantes dans le tissu endommagé.

Selon les recherches scientifiques actuelles, toutes les cellules de l'organisme peuvent se développer à partir des cellules stromales de la moelle osseuse.

Dès les années 1960, Friedenstein et ses collègues ont montré dans des expériences sur des cellules animales que les cellules stromales sont capables de se transformer en cellules du cartilage (chondrocytes, qui peuvent contribuer à la réparation des disques vertébraux en cas de hernie), en cellules graisseuses (adipocytes) et en cellules osseuses (ostéoblastes). En outre, leur capacité à effectuer de telles transformations est préservée même lorsqu'une colonie est cultivée à partir d'une seule cellule stromale. En principe, il est possible de cultiver un grand nombre de cellules stromales et ensuite, à l'aide d'agents de signalisation spéciaux, de les diriger "sur la bonne voie" - pour réparer les tissus endommagés. Apparemment, les cellules stromales s'approchent du site de la lésion, où elles reçoivent un "signal chimique" indiquant les cellules en lesquelles elles doivent se transformer pour compenser les pertes de l'organisme.

Il s'est avéré que l'injection de cellules stromales de moelle osseuse dans la zone de lésion du muscle cardiaque (zone de l'infarctus) élimine presque complètement le phénomène d'insuffisance cardiaque post-infarctus chez les animaux de laboratoire. Ainsi, les cellules stromales injectées à des porcs - des "infarctus", après huit semaines, elles sont complètement transformées en cellules du muscle cardiaque, rétablissant presque complètement sa fonction. Les résultats de ce traitement des crises cardiaques chez les animaux sont étonnants. Selon un rapport de l'American Heart Association publié en 2000, chez des rats ayant subi une crise cardiaque provoquée artificiellement, 90 % des cellules stromales de la moelle osseuse injectées dans la zone cardiaque se sont complètement régénérées en cellules du muscle cardiaque. Après avoir été affamés, les animaux rajeunissent aussi efficacement leur muscle cardiaque.

On a provoqué un infarctus chez les souris, puis on a injecté deux injections de cellules stromales dans la zone infarcie 1 à 5 heures plus tard. Ces cellules stromales présentaient des marques spéciales qui permettaient de les distinguer des cellules du muscle cardiaque. Il s'est avéré que toutes les cellules stromales injectées se sont précipitées vers la zone endommagée, où elles se sont transformées en cellules de muscle cardiaque, en cellules de muscle lisse, en cellules endothéliales, en nouvelles artérioles et en vaisseaux coronaires. Le tissu qui a émergé à l'endroit de la lésion conduit des impulsions électriques. Le taux de réussite de l'expérience est de 40 %.

Des scientifiques japonais ont obtenu des cellules de muscle cardiaque à partir de cellules stromales de moelle osseuse de souris, directement en laboratoire : une substance spéciale (5-azocytidine) a été ajoutée à la culture de cellules stromales et, comme par magie, celles-ci ont commencé à se transformer en cellules de muscle cardiaque. Cette thérapie cellulaire destinée à réparer les lésions du muscle cardiaque après un infarctus est très prometteuse car elle utilise les cellules stromales souches de l'organisme. En outre, lorsque des cellules souches adultes sont injectées, elles n'ont aucune chance de se transformer en cellules malignes. Dans ma pratique, il y a eu des cas de disparition de changements cicatriciels du muscle cardiaque, après un infarctus. Ces patients ont été soumis à plusieurs cycles de jeûne fractionné.

Et dans une incroyable métamorphose, les cellules stromales peuvent être si L'"oubli" des origines de leur moelle osseuse qui, sous l'influence de certains facteurs, devient même des cellules nerveuses (neurones).

Deux semaines après l'ajout d'un agent de signalisation spécial à la culture de cellules stromales, celles-ci sont déjà neuronales à 80 % ! Il ne s'agit encore que d'une réalisation "en éprouvette", mais elle permet d'espérer un traitement pour les patients souffrant de graves lésions de la moelle épinière et du cerveau. D'autant plus que (comme l'ont montré de nombreux chercheurs) lorsque des cellules stromales de moelle osseuse sont injectées dans le canal rachidien humain, elles se répartissent uniformément dans le cerveau sans en endommager la structure.

Une expérience extrêmement importante a été réalisée par des chercheurs américains. Des souris ont été artificiellement induites à subir une attaque cérébrale, puis on leur a injecté leurs propres cellules stromales dans le canal rachidien. Dans 100% des cas, les souris ont eu une récupération partielle de l'activité motrice des membres. Le résultat est prometteur, il n'est donc pas surprenant que le système américain des National Institutes of Health ait alloué d'énormes ressources pour développer le problème de la transformation des cellules stromales en neurones. L'accident vasculaire cérébral est une maladie fréquente et encore incurable.

Les cellules stromales sont également transformées en cellules hépatiques. Il est établi qu'en cas de lésion du foie, les nouvelles cellules hépatiques (hépatocytes) et leurs précurseurs sont formés principalement à partir des cellules stromales de la moelle osseuse du donneur. Toutes ces recherches sur des animaux de laboratoire confirment des cas pratiques de traitement réussi par la privation de nourriture chez des personnes atteintes de maladies apparemment incurables, telles que les conséquences d'une affection organique du SNC, l'infirmité motrice cérébrale, les conséquences d'un accident vasculaire cérébral, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, l'hépatite.

Les cellules stromales dans la pratique clinique sont déjà une réalité

Dans l'application thérapeutique des cellules stromales aujourd'hui, l'orthopédie est sans aucun doute en tête. Le fait est que les médecins ont entre les mains des substances uniques : des protéines spéciales appelées protéines morphogéniques osseuses (BMP), qui font dégénérer les cellules stromales en cellules du tissu osseux (ostéoblastes). Il a fallu aux chercheurs près d'un quart de siècle pour isoler et étudier les propriétés des BMP. Les résultats des essais cliniques sont impressionnants.

Aux États-Unis, un patient de 91 ans souffrant d'une fracture qui n'avait pas guéri depuis 13 ans s'est vu implanter une plaque de collagène spéciale sur laquelle on a appliqué des BMP. Les cellules stromales entrant dans la zone de fracture ont été "attirées" par la plaque et ont commencé à se transformer en cellules osseuses sous l'influence des BMP. Après huit mois

après la pose de la plaque, l'os cassé du patient a presque complètement récupéré.
Aux États-Unis, des éponges poreuses spéciales remplies à la fois de cellules stromales et de BMP en sont déjà au dernier stade des essais et seront bientôt largement utilisées en clinique. En plaçant ces éponges miracles dans la zone endommagée (zone de fracture ou vide après l'ablation d'un ostéosarcome), il est possible de combler le vide manquant sur une longueur pouvant atteindre 25 centimètres en l'espace de deux mois.

Mais la réserve de cellules stromales ne peut être inépuisable.

Il y a un autre problème. À la naissance, nous avons une cellule stromale pour 10 000 cellules souches hématopoïétiques dans notre moelle osseuse. Chez les adolescents, il y a 10 fois moins de cellules stromales. À l'âge de 50 ans, on compte une cellule stromale pour un demi-million de cellules souches, et à 70 ans, le prélèvement de moelle osseuse est tout simplement inutile.
- il n'y a qu'une cellule stromale sur un million de cellules souches. En d'autres termes, le don de moelle osseuse n'a de sens qu'à un jeune âge ; les personnes âgées devront utiliser la culture de cellules stromales de quelqu'un d'autre. Plus récemment, des données frappantes ont été publiées : les cellules stromales peuvent être obtenues à partir de cellules du tissu adipeux (adipocytes). Il s'avère que les adipocytes ne se sont pas suffisamment éloignés de leurs prédécesseurs et, à l'aide de substances spéciales, ils peuvent relativement facilement être "ramenés". Comme je l'ai déjà écrit, après avoir subi un jeûne thérapeutique, le nombre de cellules stromales augmente naturellement à tout âge.

Bien sûr, les réalisations de la médecine moderne dans la recherche sur les cellules stromales sont admirables, et bien sûr, il existe certaines maladies et affections pour lesquelles l'utilisation de ces cellules pourrait être très bénéfique. Mais l'engouement pour les nanotechnologies a un revers. Notre écologie va se dégrader d'année en année, l'alimentation moderne ne sera pas en reste non plus. Par conséquent, la contamination globale de l'organisme humain va se poursuivre, et avec l'introduction des cellules stromales, je pense qu'il sera difficile d'en prévoir les conséquences. À cette époque, nous avons synthétisé des hormones humaines, et nous pensions que nous serions débarrassés de nombreuses maladies également. Dans la pratique, c'est malheureusement le contraire qui s'est produit. Même avec l'une des méthodes efficaces de la nature, le jeûne, il est très difficile d'aider les personnes atteintes de certaines maladies lorsqu'elles ont un très long passé hormonal. Après tout, les systèmes hormonaux eux-mêmes sont complètement atrophiés et le traitement repose sur leur stimulation naturelle, et ne sera-t-il pas le cas avec l'injection artificielle de cellules souches ?

J'ai volontairement essayé de citer ces études scientifiques intéressantes pour montrer que tous ces mécanismes uniques sont inhérents à notre corps. Et il existe des méthodes naturelles par lesquelles ils commencent à travailler. À mon avis, notre avenir réside dans l'étude, le développement et l'amélioration de nos propres et vastes capacités. Et le jeûne sec thérapeutique peut jouer un rôle décisif à cet égard.

Le jeûne sec est le plus efficace

Le jeûne sec est parfois appelé "famine absolue".

On peut dire avec certitude que le jeûne sec est une nouvelle direction dans le développement de la thérapie de décharge et de régime. La méthode du jeûne sec a été scientifiquement fondée par l'Institut de recherche en pneumologie de Leningrad, qui a publié des directives sur le traitement des maladies pulmonaires par ce type de jeûne. Le jeûne sec révèle de nouvelles possibilités de réserve de l'organisme qui lui sont données par la nature elle-même. C'est un moyen naturel, universel et efficace de purification, de récupération et de rajeunissement de toute matière vivante.

L'inflammation ne peut exister sans eau. Ce n'est que dans un environnement suffisamment aqueux que les micro-organismes peuvent se multiplier. Un déficit hydrique est extrêmement destructeur pour eux, c'est pourquoi ce type de jeûne est le plus efficace pour tous les processus inflammatoires aigus et chroniques. Le jeûne sec à court terme peut également être utilisé pour les blessures, les contusions et les fractures. Quelle que soit la blessure, elle s'accompagne toujours d'un gonflement des tissus mous et de douleurs. Pendant le jeûne sec, le gonflement, la douleur et l'inflammation disparaissent le plus rapidement possible. Pendant le jeûne sec, on obtient des concentrations plus élevées de substances bioactives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels. Cela explique le bon effet thérapeutique dans le traitement des tumeurs.

Le jeûne sec nettoie efficacement le sang, le tractus gastro-intestinal et les autres organes des infections et des parasites, régénère les tissus de tous les organes et active le métabolisme dans tout le corps. Le nettoyage de l'organisme se fait au niveau cellulaire. L'ensemble du processus de guérison suit les lois naturelles de la nature.

Infections aiguës

L'invalidité n'est pas, dans l'ensemble, le principal dommage que nous cause le rhume. En moyenne, les rhumes à eux seuls nous font perdre 25 ans de notre vie.

Si vous attrapez constamment un rhume ou une grippe lorsqu'ils deviennent épidémiques, on peut affirmer que votre système immunitaire ne fonctionne pas correctement. Ce faisant, notre corps sensible commence à chercher une bouée de sauvetage. L'un d'entre eux est le rhume. Cette découverte a été faite par le célèbre naturopathe Alexander Chuprun et il l'a appelée l'arrêt programmé de l'immunité.

De nombreuses irrégularités dans le corps peuvent être le signe qu'il est gravement empoisonné. C'est une sorte de poubelle, à l'intérieur de laquelle sont stockées les particules de cellules mortes et la masse protéique (les espaces intercellulaires en sont encombrés et parfois les vaisseaux lymphatiques en sont littéralement remplis). Ces "déchets" interfèrent avec le fonctionnement normal du corps, empêchent les cellules de "communiquer" entre elles, réduisant la force des signaux électriques que les cellules s'envoient entre elles. C'est cette catégorie qui est la plus sensible aux rhumes, à la grippe et à diverses autres maladies.

Cela s'explique par le fait qu'un organisme qui a de la litière ne résiste pas à la maladie, mais l'embrasse à bras ouverts, traitant les germes comme des...

un livreur à qui confier vos déchets. Un tel organisme est une table de festin parfaite pour toutes sortes de bactéries qui doivent venir "manger" les cellules mortes et polluées, les transformant en déchets liquides. Ceux-ci peuvent bien sûr être éliminés du corps par la lymphe et le sang, par les reins et par d'autres moyens d'excrétion des déchets et des poisons.

Il semble que le corps humain, ayant "signé" son incapacité à se purifier, tente de se guérir lui-même au détriment des rhumes, de la grippe et d'autres maladies. Exactement. Le corps, en "désactivant" de temps en temps le système immunitaire, est obligé de faire appel aux bactéries et aux virus, surtout ceux qui attendent toujours en petites quantités dans le corps. Et parfois, vous avez la chance d'attraper quelque chose de l'extérieur - la grippe ou une infection plus grave...

Mais pourquoi le corps est-il incapable d'éliminer ses propres déchets ?

Oui, réconfortez-vous en pensant que mère nature a pris soin de nous fournir le bon...
Le "système d'égouts" n'en vaut pas la peine. Sa capacité est toujours insuffisante, surtout en cas de comportement peu hygiénique, principalement en raison des habitudes alimentaires courantes et, comme je l'ai déjà dit, de la sédentarité et de l'épuisement énergétique. L'organisme de l'homme moderne n'a pas le temps d'excréter ses propres déchets, et l'autodissolution des cellules mortes et de la masse protéique est insupportablement lente dans des conditions normales.

Ce n'est pas pour rien que divers moyens ont été imaginés depuis longtemps pour aider le corps à se nettoyer, du bain russe et du sauna finlandais au "nettoyage" moderne des intestins ou du foie. Toutes ces mesures sont assez efficaces pour les personnes qui ne suivent pas un mode de vie sain, aussi proche du naturel que possible.

La maladie n'est pas un mal, mais une bonne chose pour le corps.

La plupart des théories médicales modernes reposent sur l'idée que le corps résiste activement à la maladie, mais qu'il ne dispose pas de la force nécessaire pour la "vaincre". Elle doit donc être aidée par les médecins, qui le font principalement par l'utilisation de divers médicaments. Le fournisseur de ces médicaments est l'industrie pharmaceutique, qui a pour mission de produire des médicaments toujours plus nouveaux et plus efficaces - des tueurs - dont le but est d'exterminer les initiateurs de la maladie - microbes et virus. D'énormes sommes d'argent sont dépensées pour la production de ces médicaments.
Aujourd'hui, nous pouvons déjà entendre des plaintes selon lesquelles le médecin ne travaille pas pour le patient, mais plutôt pour l'industrie pharmaceutique, en l'aidant à commercialiser de nouveaux médicaments. Les patients râlent aussi, mais, trompés par le concept même de maladie, ils avalent docilement les pilules. Il y a plus de cinquante ans, le médecin A. Zalmanov qualifiait ce processus dans notre société de "bacchanale pharmaceutique", mais aujourd'hui encore, il ne s'est pas ralenti, il continue de gagner du terrain.

Ainsi, la nécessité de lutter contre les germes semble très urgente pour une société composée presque entièrement de personnes se trouvant dans ce que l'on appelle le "tiers état" et - ne voyant aucune autre issue - déjà "fixées" sur cette lutte. Mais cela ne sert pas à grand-chose : dans le corps de la plupart des gens, il y a une "table bien mise" qui les attend.
La maladie peut être supprimée temporairement, mais après un certain temps, elle reviendra... peut-être sous une forme plus redoutable, non pas comme une grippe, mais comme un cancer ou le SIDA.

L'hypothèse du pathologiste A.V.Rusakov - "plutôt audacieuse", selon les quelques médecins orthodoxes qui la connaissent - est très pertinente. L'hypothèse est que l'organisme malade ne combat pas la maladie mais la nourrit. À mon avis, les virus et les microbes peuvent être considérés comme l'assainisseur de l'organisme.

Les infections sont l'un des grands atouts de la nature que nous ne savons pas utiliser.

Et beaucoup de gens sont connus pour se sentir mieux après avoir eu un "rhume" ! Les vrais naturopathes savent "en quelque sorte" que l'état d'immunodéficience, au cours duquel survient la maladie, a précisément pour but de permettre aux germes de travailler dans notre corps mortel, de le nettoyer du fourrage de germes que le corps n'a pas pu éliminer autrement.

Pour citer Harry Benjamin de la British Association of Naturopathic Physicians : "L'auteur a un grand respect pour les efforts des médecins individuels et de la médecine en général pour aider l'humanité souffrante. La tragédie, cependant, est que ces efforts sont dirigés dans une direction totalement fausse. Car la philosophie de la maladie, cette fondation sur laquelle tout l'édifice de la médecine moderne est construit, est fondamentalement fausse...".

Il n'y a pas d'"antiviral" spécial - il n'y en a pas besoin. La maladie n'est pas un ennemi, mais un ami.

Il ne sert à rien de la combattre, il faut coopérer avec elle. Il est donc nécessaire d'aider la maladie par le biais d'un régime, de techniques de nettoyage, de jeûnes et de procédures d'hygiène afin d'amener le patient à une crise de traitement, en termes simples, une exacerbation de la maladie chronique. Ensuite, une "ordonnance" est rédigée pour un jeûne sec jusqu'à ce que les symptômes de la crise aient complètement disparu. Bien sûr, il s'agit toujours d'abandonner le mode de vie et le régime alimentaire qui ont conduit au mal.

Le jeûne sec nettoie activement le corps de ses propres déchets internes - c'est comme si le corps se mangeait lui-même. La famine est une méthode tellement universelle et exhaustive qu'il n'y a pas grand-chose à y ajouter. Pendant la famine absolue, l'autodissolution (autolyse) des cellules mortes et de la masse protéique est considérablement augmentée, et dans ce cas, l'aide des microbes et des virus n'est pas nécessaire.
Ils sont donc éliminés par l'organisme lui-même, qui "active" les mécanismes de défense immunitaire.

La complication la plus courante de la grippe est la pneumonie, généralement une infection bactérienne secondaire. Une infection combinée (pneumonie virale et bactérienne) est plus rare. La pneumonie virale primaire est une complication rare avec un taux de mortalité élevé. Elle survient lorsque la grippe est causée par un virus très virulent. Dans ce cas, des pneumonies hémorragiques mortelles, rapides comme l'éclair, se développent et ne durent pas plus de 3-4 jours. Une véritable pneumonie primaire due à la grippe peut survenir en particulier chez les patients atteints de maladies cardiaques et pulmonaires chroniques accompagnées d'une congestion pulmonaire. Les autres infections bactériennes secondaires fréquentes après la grippe sont la rhinite, la sinusite, la bronchite et l'otite moyenne. La grippe et les infections respiratoires aiguës sont les plus fréquentes et les plus répandues dans le monde, représentant 95 % de tous les cas d'infection par le VIH.

les maladies infectieuses. Chaque année, jusqu'à 500 millions de personnes tombent malades dans le monde, dont 2 millions en meurent. En Russie, entre 27,3 et 41,2 millions de cas de grippe et d'autres infections respiratoires aiguës sont signalés chaque année.

Si vous vous sentez soudainement malade, ou si vous avez la gorge et le nez qui grattent, vous devez commencer à jeûner immédiatement, sans attendre une heure.

Les virus *sont des substances très délicates.* Ils avaient une structure cellulaire, mais au cours de l'évolution, ils ont acquis une structure plus simple que la cellule. Un virus est simplement un brin d'ADN (il existe aussi des virus contenant de l'ARN) entouré d'une enveloppe. Cela lui permet de vivre beaucoup plus facilement. Le virus sécrète des enzymes spéciales qui dissolvent la muqueuse nasale et pénètre dans la muqueuse. Une fois à l'intérieur de la muqueuse, le virus incorpore son ADN dans l'ADN de la muqueuse. En conséquence, la cellule auparavant normale commence à synthétiser l'ADN du virus au lieu du sien (ni plus ni moins !). En conséquence, il meurt et les virus sont projetés vers l'extérieur en grand nombre et pénètrent dans d'autres cellules. La réaction se développe à la manière d'une avalanche et très rapidement. Par conséquent, le traitement ne doit pas être retardé de plus d'une heure, et encore moins d'une journée. Les cellules mortes sécrètent des substances biologiquement actives, ou BAS en abrégé. Avec les toxines virales, les BAS provoquent une inflammation, qui relâche les membranes cellulaires et contribue à la propagation rapide des virus.

Après l'atteinte des fosses nasales, la trachée et les bronches développent des symptômes désagréables tels que l'écoulement nasal et les éternuements, et des symptômes tels que la toux, les douleurs thoraciques, etc. Au départ, l'inflammation est d'origine virale, mais ensuite les bactéries, qui sont normalement incapables de se parasiter dans l'organisme et sont donc dites conditionnellement pathogènes, commencent à se multiplier dans le tissu enflammé, mais dans ce cas, une fois qu'elles sont tombées sur le tissu affaibli par le virus, elles développent, comme les virus, une activité vitale vigoureuse. À un moment donné, l'inflammation microbienne commence à dominer le virus et se poursuit longtemps après que les virus ont disparu de l'organisme. Une IRA provoque un tel stress dans l'organisme que, même après une guérison complète, des hémorragies microbiennes subsistent dans le cerveau. C'est ce qu'est une infection respiratoire aiguë apparemment inoffensive.

Le jeûne sec est, bien sûr, une aide précieuse pour la guérison. Associer le jeûne à une infection aiguë aide l'organisme à effectuer plus rapidement le nettoyage nécessaire et à se reposer des effets néfastes des facteurs extérieurs. La meilleure option
- commencer le jeûne au premier signe de maladie. Si vous ressentez des signes de maladie, même mineurs, abandonnez immédiatement la nourriture et l'eau. Dans ce cas, il suffit de jeûner pendant 1 à 3 jours pour se débarrasser de la maladie. Mais en pratique, rares sont les personnes qui peuvent être aussi attentives à leur organisme. C'est pourquoi, le plus souvent, il faut être à jeun pendant les manifestations de l'infection respiratoire. Et ici, ces termes courts ne sont pas suffisants. Il faut jeûner pendant au moins 5 à 7 jours, c'est-à-dire qu'il faut jeûner avant la crise.

L'efficacité du jeûne sec est extrêmement élevée.

Toute maladie inflammatoire disparaît 2 à 3 fois plus vite qu'avec une privation d'eau normale. En effet, l'inflammation ne peut exister sans eau. Toute zone enflammée gonfle (gonfle avec de l'eau). Les germes et les virus ne peuvent se multiplier que dans un environnement aqueux. Un manque d'eau est destructeur d'inflammation. Les germes et les virus meurent instantanément sans eau. La déshydratation entraîne une concurrence féroce entre les cellules de l'organisme et les cellules elles-mêmes.

pathogènes pour l'eau. Les cellules du corps en position d'hôte prélèvent l'eau des micro-organismes, mais le corps lui-même ne peut pas seulement synthétiser l'eau endogène dans la quantité requise, l'eau est également prélevée de l'air pendant cette période, étant absorbée par la peau. Cela s'explique par le fait que le corps fonctionne par absorption plutôt que par excrétion pendant la SG. Les cellules saines et fortes reçoivent un supplément d'énergie et d'eau, tandis que les cellules malades, les virus et les bactéries ne le peuvent pas. Il s'avère qu'il existe un autre mécanisme intéressant. Un virus construit des microtubules (dard) pour implanter son information génétique mais il a nécessairement besoin d'eau pour le faire. Dans des expériences menées sur des souris de laboratoire, la restriction alimentaire a multiplié par 5 à 9 la production de la protéine antivirale interféron en réponse à l'introduction d'un virus modèle à base d'acide nucléique.

Par conséquent, dans les conditions de concurrence féroce de la famine sèche, le virus ne sera pas en mesure d'obtenir de l'eau, de sorte que le mécanisme d'introduction est interrompu.

Il existe dans notre corps tout un système de cellules ressemblant à des amibes, que l'on appelle de manière un peu compliquée pour le profane "le système mononucléaire phagocytaire". Chaque organe a son propre groupe de cellules spécifiques qui ressemblent à des amibes et migrent dans tout l'organe, mangeant et digérant tout ce qui est étranger. Il existe des cellules aussi spécifiques dans la peau, dans le foie, dans le cœur et même dans le cerveau. Ils sont constamment en train de migrer, à la recherche de proies. Le problème est que lorsqu'un homme mange un aliment, même végétal, il contient une petite quantité de graisse. Et les phagocytes (mononucléus phagocytaires), au lieu de remplir leurs fonctions directes, sont occupés à capturer et à digérer ces gouttelettes de graisse comme si rien d'autre ne comptait pour eux. Donc : pendant la famine, les phagocytes se retrouvent sans nourriture, c'est-à-dire sans graisse. Et ils commencent à remplir leurs fonctions directes : ils capturent et digèrent les bactéries, les virus, les débris cellulaires, les vieilles cellules mourantes (contribuant ainsi à la régénération et même au rajeunissement du corps).
Les cellules cancéreuses, qui sont toujours, voire normalement, présentes dans l'organisme, sont également digérées.

Le corps humain est capable de résister à 10 jours de privation d'eau (avec peu d'exercice et des températures élevées). Aussi étrange que cela puisse paraître, le corps est capable de synthétiser lui-même l'eau. Il prend l'oxygène de l'air et l'hydrogène du tissu adipeux. Par conséquent, pendant le jeûne sec, la perte de poids peut atteindre 3 kg par jour, mais uniquement au détriment de l'eau. Il faut dire que le corps dispose également de certaines réserves d'eau. La peau à elle seule stocke jusqu'à 2 litres d'eau. Il existe des réserves d'eau dans certaines cavités du corps (cavités séreuses) et certains organes internes. Même si vous êtes actif, vous pourrez toujours garder 5 jours dans votre corps.

L'efficacité du traitement par le jeûne sec est 2 à 3 fois supérieure à celle du jeûne à l'eau. Un rhume aigu peut être guéri en un jour seulement. La grippe dans 2-3 jours. Pneumonie en 4-5 jours.

Bien sûr, subjectivement, le jeûne sec est assez difficile à supporter et s'accompagne de faiblesse. Cependant, j'ai rencontré des personnes qui, précisément lors du jeûne sec, n'ont eu aucune faiblesse et ont même développé une légère euphorie. Parfois, nous nous retrouvons dans de telles conditions, alors qu'il ne reste pratiquement plus de temps pour un traitement conventionnel ou même un jeûne conventionnel. Lors de voyages en avion ou de transferts, dans des conditions compliquées, lorsqu'il n'est même pas possible de nettoyer les intestins, on peut tenter un jeûne sec sans nettoyer les intestins. Subjectivement, un tel jeûne sera beaucoup moins bien toléré, mais le résultat anti-inflammatoire sera

Le traitement est exactement le même, et comme le traitement lui-même, en raison de sa grande efficacité, prend très peu de temps, la période de récupération sera également courte. Le jeûne sec de courte durée peut être utilisé avec succès non seulement dans le traitement des rhumes, mais aussi dans tous les cas où il y a une inflammation d'un organe interne (et externe aussi). Le jeûne peut également traiter avec succès les furoncles sur la peau et l'inflammation du foie (hépatite), l'inflammation de l'oreille interne et l'inflammation du périoste. Quelle que soit la localisation de l'inflammation, l'effet est toujours très bon.

La famine active toutes les défenses de l'organisme. Tous. Et pour cela, nous avons beaucoup de raisons d'être reconnaissants.

Maladies du tractus gastro-intestinal

Le jeûne sec est très efficace pour les exacerbations d'ulcères gastriques et duodénaux, les pancréatites chroniques, les cholécystites, les colites, etc.

Quelle est la raison de cet effet thérapeutique ?

- L'inflammation ne peut exister sans eau. Toute inflammation est gonflée (gonflée d'eau). Ce n'est que dans un environnement hydrique suffisant que les micro-organismes peuvent se multiplier : germes et virus. Le manque d'eau est destructeur de l'inflammation. Il convient de rappeler que, selon les données actuelles, la cause des ulcères est infectieuse.
- Dans le SG, on obtient des concentrations plus élevées de substances bioactives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels et le mécanisme d'immunostimulation est donc déclenché à plein régime. Dans des conditions aussi difficiles, il est très difficile pour toute infection de s'adapter pour vivre sans eau. Les données actuelles suggèrent que la cause des ulcères est infectieuse. Toutes les modifications ulcéreuses du tractus gastro-intestinal en l'absence d'eau guérissent rapidement, et comme si elles étaient "asséchées", même les modifications cicatricielles disparaissent. Dans ma pratique, les patients qui ont suivi un jeûne sec avec des problèmes gastro-intestinaux ont toujours eu de bons résultats thérapeutiques.
- Naturellement, c'est pendant le jeûne que le tractus gastro-intestinal se repose le plus. Comme le dit le dicton, pas de nourriture, pas de problème. Il n'est pas nécessaire de sécréter des sucs digestifs, il n'est pas nécessaire de pousser la nourriture à travers toutes les parties de l'intestin, il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'énergie pour pousser, transformer, neutraliser et éliminer toutes ces substances qui nous arrivent avec la nourriture. Toute l'énergie peut maintenant être dirigée vers le nettoyage et la régénération du corps, et surtout vers la régénération des organes impliqués dans la digestion. En conséquence, la muqueuse de l'estomac et du duodénum est normalisée et restaurée. Cela se manifeste par la réduction et la disparition complète du syndrome douloureux, des nausées, des brûlures d'estomac, des vomissements. La cicatrisation des ulcères frais et la résorption des modifications cicatricielles des parois de l'estomac et du duodénum, comme mentionné ci-dessus, ont lieu. Les conditions extrêmes ne sont pas soutenues par des cellules malades, hypertrophiées, faibles. Ils périssent et se désintègrent. Ainsi, la privation de nourriture aide à se débarrasser de ce qui est inutile, faible, malade et nuisible, et permet ainsi un renouvellement plus puissant du tractus gastro-intestinal. Les experts de

L'Institut de gastroentérologie de Moscou a constaté que les patients ayant suivi un jeûne thérapeutique de 28 jours ont produit de nouvelles cellules avec un protoplasme plus léger dans l'estomac, qui se sont progressivement transformées en cellules supplémentaires dans les 20 à 30 jours suivant la fin du cours. Ces cellules sécrètent du mucus, une substance qui protège l'estomac des dommages.
Après des traitements répétés de RDT, même chez les patients gastro-entérologiques, les estomacs deviennent "étanches", capables de digérer n'importe quel aliment.

- Dans le jeûne sec, ni l'eau ni la nourriture ne pénètrent dans le corps. L'ancienne "eau morte" est donc remplacée par de l'eau vivante synthétisée par le corps lui-même. Si le corps ne reçoit pas de nourriture et d'eau lourde "morte", notre sang ne reçoit pas réellement de nombreuses substances nocives. Le sang est constamment nettoyé par notre corps, ce qui signifie qu'en fait la même composition sanguine sera purifiée plusieurs fois par les éléments filtrants, c'est-à-dire que le sang sera presque parfaitement pur. Par conséquent, tous les processus de notre corps liés au sang seront exécutés, presque parfaitement. Comme c'est simple, pour que notre système gastro-intestinal se repose bien.
- Pendant le jeûne sec, les exo- et endotoxines sont brûlées dans leur propre fourneau - chaque cellule, en l'absence d'eau, déclenche une réaction thermonucléaire interne. Ce processus accélère le nettoyage de l'organisme. Cela soulage le foie et améliore sa fonction. Le jeûne provoque un léger effet cholérétique et restaure les cellules du foie et du tractus gastro-intestinal. Les patients atteints de cholélithiase recourent instinctivement au jeûne, qui soulage la douleur et normalise la fonction du foie et de la vésicule biliaire. Un nettoyage naturel du foie - élimination des aliments inutiles et dissolution des calculs - a lieu.

De bons résultats ont également été observés dans le traitement d'une affection aussi redoutable que la pancréatite aiguë.

Dans la clinique Spasokukotskiy. La clinique Spasokukotsky, sous la direction de l'académicien A.N. Bakulev, a traité 275 patients atteints de pancréatite aiguë en les faisant jeûner. Tous ont été libérés dans un état satisfaisant. Sur la base de cette expérience, on a conclu à l'opportunité d'utiliser la famine dans le traitement de la pancréatite. Cette méthode est désormais largement utilisée dans les formes aiguës et chroniques de la maladie. Pour obtenir un bon effet thérapeutique, 10 à 15 jours de jeûne humide ou 4 à 5 jours de jeûne sec sont généralement suffisants. Le principe essentiel du traitement de la pancréatite est de soulager le syndrome douloureux, d'éliminer le choc, le collapsus, d'assurer le repos fonctionnel du pancréas et d'éliminer l'intoxication.

Dans ma pratique, j'ai eu très peu de patients diabétiques, car le jeûne humide est très bon pour le diabète de type 2. Voici ce qu'écrit à ce sujet l'un des coryphées du jeûne thérapeutique, le Dr Vojtovich. G. A :

"La conclusion a été que le diabète étant une maladie de nature nerveuse et endocrinienne, le traitement par le jeûne devrait naturellement produire des résultats positifs ici aussi. Par ailleurs, nous savions ~~de sources~~ étrangères que les médecins en Occident, au Japon et surtout en Inde ont depuis longtemps inclus le diabète parmi les maladies indiquées pour le traitement par le jeûne. Cependant, dans la pratique de notre département, nous avons rarement rencontré cette maladie. Ce n'est qu'après les symposiums de toute l'Union sur la RDT, lorsque des médecins d'Arménie, d'Odessa et d'autres endroits ont rapporté la guérison réussie de formes même graves de diabète par le jeûne dosé, que nous avons commencé à étudier cette question de plus près. Nous étions particulièrement intéressés par

La méthode utilisée à Erevan, où des patients atteints de diabète sévère, en surpoids et souffrant d'ulcères gangreneux aux pieds ont été traités avec succès par plusieurs cures de RDT de 11 jours chacune, en conservant les médicaments hormonaux, mais en réduisant leur quantité de 5 à 10 fois. Dans la première phase, nous n'avions que quelques personnes qui n'étaient pas gravement diabétiques et n'utilisaient pas d'insuline. Au cours de la cure de jeûne, leur taux de glycémie a diminué ; pendant la période de récupération, il a de nouveau augmenté, mais sans dépasser la norme. L'état général des patients s'est amélioré : faiblesse, démangeaisons, soif et augmentation de l'appétit ont disparu. Un patient atteint de diabète initial a été complètement guéri et n'a pas eu de récidive depuis plus de 25 ans.

Le docteur Sarkisian, de la clinique des maladies endocriniennes d'Erevan, a organisé deux ou trois jeûnes de 10 à 11 jours pour des patients gravement malades. Un patient risquait d'être amputé de sa jambe en raison d'une gangrène du pied. Après deux cures de 11 jours chacune, tous les indicateurs diabétiques (sucre dans l'urine, dans le sang, etc.) se sont nettement améliorés, l'inflammation gangreneuse a complètement cessé, la nécessité d'amputer sa jambe a disparu et le patient a commencé à marcher librement".

En dehors du jeûne, il n'existe aucune autre méthode qui ne sollicite pratiquement pas les organes digestifs. Il n'est pas étonnant qu'il soit si efficace pour une variété de troubles gastro-intestinaux. Il faut s'étonner de l'ignorance de notre médecine, qui au lieu d'un traitement efficace, rapide et bon marché, utilise des médicaments coûteux, de longs examens et des interventions chirurgicales, qui non seulement conduisent à la guérison du patient, mais en font un malade chronique, vivant une vie inférieure et lié pour toujours aux services des médecins. Prenez donc votre santé en main, commencez à jeûner et vous retrouverez votre appétit perdu, une excellente digestion et des selles bonnes et régulières.

Tumeurs kystiques (kystes ovariens)

Le jeûne sec est le plus efficace pour les néoplasmes kystiques de l'organisme. Ici, le corps fonctionne mieux que n'importe quel chirurgien, éliminant à la fois la cause et l'effet.

Le nom *"kyste"* vient du mot grec kystis, qui signifie bulle. Il est difficile d'appeler un kyste plus précisément. Un kyste est un vide anormal dans le corps rempli de liquide ou d'un autre contenu.

Pendant le jeûne sec, le jeûne sec a lieu :

- Normalisation hormonale, maturation complète des follicules et élimination des dysfonctionnements ovariens. Nous avions une femme de 42 ans qui avait subi une chirurgie et une chimiothérapie pour un cancer du sein et qui avait une ménopause précoce. Elle avait suivi une cure de jeûne thérapeutique sec et son cycle menstruel était redevenu normal. Un autre est venu pour un traitement avec

elle était âgée de 46 ans et avait subi un jeûne sec fractionné. Lorsqu'elle s'est rendue chez son gynécologue pour un contrôle ultérieur, on lui a dit qu'elle avait des ovaires comme une jeune fille et qu'elle pouvait accoucher en toute sécurité. C'est la solution naturelle aux problèmes d'infertilité.

- Si le corps est privé de nourriture et d'eau, il ne peut pas permettre que des formations de fluides pathologiques se trouvent dans le corps dans des conditions aussi difficiles, quel que soit l'endroit où elles se trouvent. L'une des causes des kystes est, avant tout, l'inflammation chronique. L'inflammation ne peut exister sans eau. Toute zone enflammée est gonflée (gonflée d'eau). Ce n'est que dans un environnement suffisamment aqueux que les micro-organismes tels que les germes et les virus peuvent se multiplier. Le manque d'eau est destructeur de l'inflammation. Les hormones glucocorticoïdes et les hormones sexuelles sont liées par l'albumine de transport dans le sang à hauteur de 70% et seulement 30% circulent dans le sang à l'état libre. Pendant le *jeûne sec, l'*albumine de transport se décompose et ses acides aminés vont aux besoins de l'organisme, principalement au cerveau et au système cardiovasculaire. Au cours de ce processus, d'énormes quantités d'hormones sont libérées et circulent dans le sang à l'état libre. Une quantité trois fois supérieure à la normale de glucocorticoïdes inondant la circulation sanguine a un fort effet anti-inflammatoire, supprimant tous les foyers inflammatoires existants dans le corps. Après tout, nous savons que les hormones glucocorticoïdes sont le plus puissant agent anti-inflammatoire de l'organisme. L'action des formes libres de glucocorticoïdes constitue un autre mécanisme thérapeutique puissant de la privation de nourriture sur les maladies inflammatoires.
- Pendant le jeûne sec, on observe une stimulation des processus autolytiques, liée à l'activation de l'appareil lysosomal d'une cellule. On observe également de puissants changements dans l'état fonctionnel du système immunitaire, qui se traduisent par une augmentation de l'activité des macrophages, de l'activité bactéricide des monocytes et des neutrophiles du sang, ainsi que par des changements dynamiques de l'immunité humorale. L'efficacité du jeûne dans le traitement des néoplasmes kystiques est largement associée à cette puissante stimulation du mécanisme immunostimulateur.
- Les physiologistes ont découvert l'un des secrets les plus intéressants du jeûne thérapeutique - son nom est l'autolyse. Il est apparu que lors de l'utilisation des réserves de protéines, ce sont d'abord les tissus douloureusement modifiés et tous les tissus disponibles dans un organisme qui sont utilisés : adhérences, kystes, mastopatias, myomes et autres œdèmes et tumeurs diverses. Un processus d'auto-nettoyage et d'auto-renouvellement, fantastique par sa conception et significatif par son pouvoir, se met en place. C'est pourquoi le jeûne thérapeutique est parfois comparé à une chirurgie sans couteau. Une opération dans laquelle la nature opère incomparablement plus finement que n'importe quel chirurgien, elle traite avec soin les zones saines et élimine résolument toutes les zones malades. Pendant la SG, il y a une augmentation de la température interne, ce qui accélère considérablement les processus d'autolyse.
- Mais l'un des principaux mécanismes thérapeutiques dans le traitement de cette pathologie est le mécanisme anti-tumoral, qui se déclenche toujours lors du passage d'un jeûne sec.

Cela permet également d'éliminer les conséquences des avortements (résorption des adhérences), la normalisation de la glande thyroïde et d'autres troubles endocriniens, ce qui contribue également à la disparition effective des kystes ovariens. Dans ma pratique, j'ai de nombreux exemples de réussite dans le traitement de cette maladie.

Infertilité

J'ai de nombreux exemples de cures d'infertilité réussies dans mon cabinet.

En l'absence de pathologie congénitale et de stérilité absolue, le jeûne thérapeutique sec est très efficace pour éliminer de nombreuses causes d'infertilité.

- Toutes les infections chroniques sont éliminées, les adhérences et les cicatrices sont dissoutes, les érosions disparaissent, la microflore du contenu vaginal est restaurée normalement. Cela est dû à la puissante stimulation des mécanismes anti-inflammatoires et immunostimulants pendant le processus de jeûne sec.
- Normalisation de l'ensemble du tractus gastro-intestinal, qui est l'une des causes des maladies gynécologiques (myomes, mastopathies, kystes).
- L'énorme quantité de formes libres d'hormones sexuelles qui inondent la circulation sanguine pendant la famine entraîne une augmentation spectaculaire de la sexualité. Contrairement à la croyance populaire, la famine ne supprime pas la sexualité, mais la renforce.
- Normalisation du contexte hormonal, maturation complète des follicules et élimination des dysfonctionnements ovariens. Un groupe de femmes âgées de 22 à 25 ans, pendant la période de jeûne musulman du Ramadan, a été examiné pour voir comment le jeûne affecte les niveaux plasmatiques de progestérone et de prolactine et comment il affecte la physiologie de la fertilité chez les femmes. Les résultats ont montré que 80 % d'entre elles présentaient des taux de prolactine plasmatique plus faibles, tandis que les taux de progestérone étaient inchangés. Cette étude montre l'importance du jeûne dans le traitement de l'infertilité causée par des niveaux élevés de prolactine, de sorte que lorsque les niveaux de prolactine baissent pendant le jeûne, la femme retrouve sa capacité naturelle à procréer.

*Il est rare qu'une femme souffre d'*infertilité *absolue ; l'infertilité est principalement le résultat et la conséquence d'une maladie.*

J'ai un ami qui élève des poissons d'aquarium, et il pratique aussi le jeûne thérapeutique de manière systématique. Il m'a raconté une histoire intéressante sur la façon dont il a guéri l'*infertilité* de son poisson. Il m'a dit : "Avez-vous déjà fait l'expérience qu'un poisson qui s'est reproduit plusieurs fois dans votre aquarium cesse soudainement de produire une progéniture ? Le livre de MN Ilyin indique que la cause de l'infertilité des poissons peut être l'obésité intestinale, qui affaiblit l'organisme et le rend sensible aux maladies infectieuses. La chasse aux poissons adultes, même pendant une longue période, n'entraîne pas, en règle générale, d'effets indésirables. C'est avec grand intérêt que j'ai lu des articles sur la famine à laquelle on a recours dans l'élevage d'animaux et de volailles pour rétablir la capacité de reproduction des bovins, des poulets, des canards, des oies et des dindes. J'ai lu dans la littérature des expériences réussies avec
"rajeunir" les rats et restaurer leur capacité à se reproduire. (1973) note que les poules cessent de pondre dès qu'elles commencent à grossir et que les oiseaux amaigris recommencent à pondre. Grâce à l'application de la famine physiologiquement bénéfique dans les exploitations avicoles, l'âge opérationnel et productif des volailles a été multiplié par trois ou quatre. En même temps, leur production d'œufs, les vitamines A, B1, B12 et

Le carotène, l'épaisseur de la coquille, la fécondation des œufs et l'éclosion des poussins étaient plus élevés que dans le contrôle.

S.A.Arakelyan, Y.S.Nikolayev, N.M.Amosov et d'autres chercheurs considèrent que la famine normalise les processus biochimiques, favorise l'élimination des poisons et des toxines, la mobilisation des forces de résistance du corps, le rajeunissement des tissus, l'autolyse des formations pathologiques, améliore la digestion et la circulation sanguine, donne un repos physiologique aux organes du corps. Pendant la famine, le corps utilise ses réserves internes et passe à une alimentation interne (endogène). Les tissus gras, affaiblis et malades, ainsi que les tumeurs, les gonflements, etc. sont principalement utilisés. Pendant la transition vers une alimentation endogène, l'organisme utilise et brûle non seulement les réserves qu'il a accumulées, mais aussi les toxines d'origine métabolique. Mais le caviar en voie de dégénérescence ne peut-il pas être classé parmi les toxines obstructives ? Et s'il s'agit d'une toxine, comment peut-on accélérer son élimination de l'organisme du poisson, si ce n'est par la famine ?

Pour vérifier mes hypothèses, j'ai décidé de mener des expériences sur des guppys. Les causes les plus probables de la dégénérescence des œufs chez mes poissons sont les suivantes : maintien à une température trop élevée, accouplement tardif, suralimentation. Pour le savoir, il fallait une série d'expériences, et je n'en ai pas eu l'occasion. Pour moi, il était plus important d'essayer d'abord de restaurer la capacité de se reproduire dans un groupe de femelles stériles et quelques femelles qui ont déjà frayé à plusieurs reprises. Tous deux, et d'autres, se trouvant en compagnie de mâles très actifs pendant trois à quatre mois, n'ont pas eu de progéniture. Les femelles stériles sont restées affamées pendant deux mois, comme il me semblait, presque jusqu'à épuisement complet : les flancs se sont rétractés, les taches de maturité sont devenues à peine visibles. Les poissons témoins semblaient normaux - ils se nourrissaient comme d'habitude. Après deux mois de famine, les femelles expérimentales ont reçu pendant une semaine moins de nourriture que nécessaire, puis j'ai commencé à les nourrir en fonction de leurs besoins et à leur confier les mâles. Au bout d'un mois à un mois et demi, toutes les femelles testées ont fait éclore des alevins, et au bout d'un autre mois, la progéniture était à nouveau produite. Les femelles témoins, qui se nourrissent normalement, ont également été plantées avec des mâles, mais ici il n'a pas été possible d'obtenir d'alevins. Les femelles qui avaient précédemment produit une progéniture ont été affamées pendant un mois. Comme les témoins, ils ont été gardés ensemble avec les mâles.

La période de récupération s'est déroulée de la même manière que pour les femelles infertiles. Après un mois, deux des trois poissons testés ont produit une progéniture. Aucune progéniture n'a pu être obtenue des femelles témoins. Afin de vérifier l'effet de la famine sur les mâles, deux femelles infertiles leur ont été ajoutées après la fin de la famine, et toutes deux ont produit une descendance. Ainsi, une privation de nourriture pendant un ou deux mois, non seulement ne nuit pas aux guppys, mais au contraire, rétablit leur capacité à se reproduire. Ce qui suit est intéressant. Avant d'être affamés, tous les guppys mâles ont eu les nageoires caudales coupées. Pendant la période de famine, les nageoires ont retrouvé leur taille initiale. Tout au long de la période de famine, les mâles ont courtisé les femelles très vigoureusement".

Bien sûr, il n'est pas correct de comparer les poissons d'aquarium avec l'organisme humain, mais heureusement, les lois de la nature fonctionnent de manière universelle pour toute matière vivante.

Lorsque j'ai rendu visite au professeur Nikolaev pour étudier, il m'a raconté des faits tirés de son expérience. Si un homme jeûne, les filles ont plus de chances de naître ; si une femme jeûne, les garçons ont plus de chances de naître. Comme dans la nature, si le chef de meute est jeune, selon la loi de l'opportunité biologique, il n'a pas besoin de beaucoup de concurrents et davantage de femelles naissent ; si le chef est vieux, il a besoin d'un remplaçant.

Voici d'autres données intéressantes provenant de biologistes britanniques, mais elles disent le contraire.

Les régimes hypocaloriques et la privation de nourriture à court terme chez les femmes favorisent la naissance de filles.

Des recherches menées par des biologistes de la Royal British Society (Académie des sciences du Royaume-Uni) suggèrent que si une femme suit un régime hypocalorique ou une famine de courte durée pendant la conception, elle a plus de chances d'avoir une fille. Une équipe de scientifiques de l'université d'Exeter (Devonshire), dirigée par Fiona Matthews, a entrepris de tester l'impact de différents régimes alimentaires sur le sexe du fœtus. La recherche a porté sur 740 jeunes mères. Les femmes ont été interrogées sur leur régime alimentaire avant et après la grossesse. Les répondants ont été divisés en trois groupes en fonction de leurs habitudes alimentaires et du nombre de calories consommées quotidiennement.

L'enquête a révélé que 56 % des femmes du groupe "riche en calories" ont donné naissance à des garçons, alors que 45 % seulement des femmes du groupe "faible en calories" ont donné naissance à des garçons.Le régime alimentaire du premier groupe comprenait beaucoup plus de potassium, de calcium, de vitamines C, E et B12 ainsi que de céréales que celui des deux autres. Les chercheurs ont comparé ces résultats avec l'engouement pour les régimes hypocaloriques que connaît aujourd'hui la société occidentale et l'augmentation progressive du pourcentage de filles parmi les nouveau-nés. Selon eux, il s'agit d'une preuve solide qu'un régime alimentaire nutritif augmente les chances de naissance d'un garçon. Les chercheurs établissent un lien entre le mécanisme de sélection du sexe lui-même et les processus évolutifs dans la nature. "Chez la plupart des espèces animales, y compris les humains, le mâle est capable de produire plus de graines que la femelle ne peut en porter et donner naissance. Mais dans des conditions favorables, les femelles sont capables de donner naissance de manière régulière, et les ressources féminines abondantes dans la nature.
Il est "plus rentable" d'investir dans un fils car il peut produire plus de descendants qu'une fille. Cependant, en période de famine, "parier" sur une fille donne une meilleure chance de survie, explique Fiona Matthews de ce mécanisme encore mal étudié.

Dans ma pratique, bien sûr, il y a plus de preuves pour soutenir les conclusions des biologistes anglais.

Endométriose

***L'endométriose est l'une** des maladies les plus courantes dans laquelle des cellules caractéristiques de la couche interne (muqueuse) de l'utérus apparaissent dans la paroi utérine et d'autres organes internes.*

La fréquence de l'endométriose augmente d'année en année. En outre, on assiste aujourd'hui à un rajeunissement de la maladie. Par le passé, l'endométriose touchait principalement les femmes de plus de 35 ans, mais elle est aujourd'hui de plus en plus fréquente chez les jeunes filles d'une vingtaine d'années.

Causes de l'endométriose.

Chaque mois, l'endomètre est censé quitter l'utérus avec les sécrétions menstruelles. Mais parfois, pendant les menstruations, la partie séparée de l'endomètre va dans la mauvaise direction,

La maladie se manifeste 2 à 3 jours avant l'apparition des règles, par une sensation de crampes, avec souvent des douleurs irradiant vers le périnée, le rectum et l'intestin, et un écoulement abondant de sang. La maladie se manifeste 2 à 3 jours avant les menstruations - une sensation de crampes, souvent des douleurs irradiant vers le périnée, le rectum, un écoulement abondant de sang. Souvent, l'endométriose reste longtemps silencieuse et la femme ne l'apprend qu'en consultant un gynécologue, la raison de cette visite étant l'absence prolongée de grossesse désirée (l'infertilité est la manifestation la plus courante de la maladie). Quelle est la cause de l'endométriose ? Il existe plus de 40 hypothèses sur l'origine de la maladie, mais aucune d'entre elles n'est soutenue à 100% par les scientifiques et les médecins. Ce que l'on sait, c'est que les personnes qui utilisent des contraceptifs intra-utérins (le stérilet, par exemple) ont une incidence plus élevée de la maladie que les autres femmes. Celles qui ont subi des opérations gynécologiques telles que des avortements, des curetages diagnostiques du col de l'utérus, la coagulation d'érosions cervicales, etc. En outre, toute chirurgie abdominale (appendicectomie, par exemple), chirurgie pelvienne (retrait d'un calcul vésical, par exemple) peut entraîner une endométriose. Bien entendu, les troubles neurohormonaux (maladies de l'hypophyse, d'autres organes producteurs d'hormones), la détérioration du système immunitaire (à la suite, par exemple, de facteurs défavorables - toxicité, radioactivité, champs de micro-ondes, etc. Certains scientifiques pensent qu'il existe également une prédisposition génétique.

Le principal facteur thérapeutique de cette pathologie est le suivant :

- Prise en compte des effets secondaires de la contraception et des conséquences de la chirurgie
- L'équilibre hormonal est rétabli et le dysfonctionnement ovarien est éliminé.
- Dans le cas de l'endométriose, des cellules muqueuses endométriales anormales apparaissent d'abord, qui peuvent se propager dans tout le corps. Mais toute formation de mucus est avant tout un fluide pathologique. En l'absence de nourriture et d'eau, lors d'un jeûne sec, le corps crée des conditions si dures qu'il ne peut permettre aux fluides pathologiques de résider en lui. Un renouvellement complet de la couche muqueuse interne de l'utérus a lieu. La stimulation des ~~mécanismes~~ suivants joue un rôle crucial dans le traitement de cette pathologie ~~: les mécanismes anti-inflammatoires~~ :
  anti-inflammatoire, immunostimulante, anti-tumorale.

Tumeurs bénignes (myome utérin, mastopathie)

Aujourd'hui, il est probablement difficile de trouver une femme qui puisse dire avec certitude qu'elle n'a jamais été gênée par des problèmes liés à la gynécologie. Malgré l'utilisation de nouveaux médicaments et de traitements chirurgicaux et conservateurs, l'incidence des maladies gynécologiques ne diminue pas. Mais il y a une autre solution : se tourner vers des traitements qui ont fait leurs preuves.

Cette pratique existe depuis des siècles. Il s'agit de méthodes de guérison naturelles - jeûne médicinal sec, plantes médicinales et sangsues médicinales.

J'ai toujours été un défenseur des traitements holistiques. Dans ma pratique, nous utilisons le jeûne sec, le massage viscéral, l'hirudothérapie et la phytothérapie pour traiter les maladies gynécologiques. Ensemble, ces techniques peuvent faire des merveilles.

Les facteurs de développement des maladies gynécologiques sont nombreux : l'hypothermie, la privation d'ultraviolets et d'oxygène, les troubles des microéléments, les désavantages environnementaux et sociaux, les avortements, l'utilisation extensive et incontrôlée de contraceptifs hormonaux, les corticostéroïdes, les processus chroniques dans le corps de la femme - tout cela augmente la probabilité de maladies génitales. Les modifications importantes de l'équilibre hormonal pendant la grossesse et l'allaitement créent les conditions préalables à l'apparition plus fréquente de divers dysfonctionnements dans le corps féminin. Aujourd'hui, les dernières préparations hormonales ne sont pas très efficaces et leur utilisation à long terme entraîne des effets secondaires inquiétants, tels que des troubles du métabolisme des graisses, l'ostéoporose, la calvitie, etc.

Par conséquent, les méthodes de la médecine traditionnelle présentent des avantages évidents en termes d'utilisation fondée sur des preuves par rapport aux traitements médicamenteux, car elles ont un effet global sur le corps dans son ensemble, corrigeant le fonctionnement de tous les systèmes fonctionnels sans effets secondaires négatifs, ce que l'on ne peut pas dire de la chimiothérapie, et encore moins de son effet prévisible dans chaque cas individuel.

Quant au spectre des maladies gynécologiques dans lesquelles l'utilisation du jeûne sec médicinal, des herbes et des sangsues est recommandée, il est assez large : maladies inflammatoires chroniques des annexes, fibrome utérin, adénomyose de l'utérus, érosion cervicale, infertilité, colpite, bartolinite, kystes ovariens, endométriose, polypes, troubles du cycle ovarien et menstruel, processus adhésif du bassin, fibromastopathie.

Après un jeûne sec de guérison, il se produit un puissant nettoyage global des cellules du corps et leurs récepteurs sont parfaitement réceptifs aux effets thérapeutiques des herbes - on obtient une très ~~bonne~~ combinaison naturelle.

Les herbes ont des effets anti-inflammatoires, antibactériens, antiviraux, purificateurs du sang, antitumoraux, analgésiques et bien d'autres encore ; elles améliorent le métabolisme et normalisent les hormones. Par exemple, dans les processus tumoraux, tels que les fibromes utérins, les polypes utérins, les kystes ovariens, on utilise des plantes qui ont une activité antitumorale, dans les maladies causées par un déséquilibre du fond hormonal (en fonction du niveau d'une hormone dans l'analyse), on utilise des plantes médicinales qui ont des propriétés de suppression des œstrogènes, de suppression de la progestérone, de réduction du niveau de prolactine, etc, dans les processus inflammatoires chroniques des appendices, respectivement, les plantes anti-inflammatoires, etc.

En choisissant bien les herbes et leur combinaison, surtout lorsqu'elles sont utilisées à la fin d'un jeûne thérapeutique, il est possible d'obtenir de bons résultats durables dans le traitement. Il ne s'agit pas d'une amélioration temporaire, ni d'une rémission, mais d'un véritable soulagement d'une affection préalablement diagnostiquée.

Le rôle de l'hirudothérapie en combinaison avec la phytothérapie dans le traitement des maladies gynécologiques est également précieux. Les substances biologiquement actives d'un secret des glandes salivaires des sangsues sont des intermédiaires dans l'adaptation rapide d'un organisme à un environnement dans les conditions d'action de facteurs extrêmes. Lors de la perte de tout lien neuroendocrinien du système de régulation des fonctions d'un organisme, un complexe de substances biologiquement actives compense le défaut neuroendocrinien par une correction de l'immunité et de l'hémostase, ce qui entraîne la production d'hormones endogènes par les glandes endocrines à des doses physiologiques. L'utilisation de l'hirudothérapie permet d'éviter l'hormonothérapie - exposition de l'organisme à des doses accrues d'hormones.

Le traitement avec les sangsues médicales permet de normaliser les numérations sanguines biochimiques altérées par la progression du processus pathologique, de guérir les patients atteints de maladies inflammatoires et hormono-dépendantes.

Les changements bénéfiques dans le corps de la femme après l'hirudothérapie se manifestent par une amélioration de son bien-être et de son état général, une normalisation de la température, une disparition de la douleur et une élimination du processus pathologique. Selon les coagulo- et thrombo-élastogrammes, l'hirudothérapie corrige les troubles de la coagulation dans le sang circulant.

Des résultats remarquables ont été obtenus chez des patientes présentant une obstruction complète des trompes de Fallope due à des adhérences et à un sacctosalpinx. La perméabilité tubaire a été rétablie, l'épithélium tapissant la surface interne de la trompe a été régénéré et la grossesse a été obtenue.

Ces mécanismes constituent le principal facteur thérapeutique du jeûne sec pour le traitement des maladies gynécologiques.

- Seuls les cellules et les tissus les plus sains et les plus forts, dotés d'un mécanisme d'adaptation parfait, survivent dans des conditions extrêmes sans eau ni nourriture. Il est clair que toute structure pathologique possède des mécanismes d'adaptation moins parfaits et plus faibles de plusieurs ordres de grandeur aux conditions sévères. La destruction des cellules pathologiques plutôt que des cellules saines lors du jeûne sec thérapeutique est liée à l'activation du mécanisme immunostimulant et antitumoral.

- Un autre mécanisme efficace de résorption des tumeurs bénignes est l'autolyse (autodigestion). Les cas de jeûne fournissent de nombreux exemples du contrôle que l'organisme exerce sur les processus d'autolyse. Par exemple, les tissus disparaissent en fonction de leur degré d'utilité - d'abord la graisse et les excroissances pathologiques, puis les autres tissus. Chez tous les êtres vivants, du ver à l'homme, pendant la famine, les différents organes et tissus varient considérablement dans leur capacité à perdre du poids. En général, le foie perd plus de poids que les autres parties du corps, surtout dans la période initiale, en raison de la perte de glycogène et de graisse. Les poumons ne perdent presque rien, même moins
  — le cerveau et le système nerveux. Les organes vitaux sont nourris par les réserves accumulées et les tissus moins importants, de sorte que l'abstinence alimentaire ne peut être préjudiciable qu'après l'épuisement des réserves du corps. Le corps a la capacité de déplacer ses éléments chimiques et il existe une stimulation naturelle de la régénération physiologique dont la famine fournit de nombreux ~~exemples. L~~'assimilation et la réorganisation des parties de l'organisme observées chez les êtres vivants lorsqu'ils sont privés de nourriture,

la digestion et la redistribution des réserves, des excédents et des tissus secondaires observées chez tous les animaux pendant leur famine forcée représentent, selon l'auteur, certains des phénomènes les plus miraculeux de la biologie. L'organisme n'est pas seulement capable de construire des tissus, il est aussi capable de les détruire. Non seulement il peut distribuer ses réserves nutritionnelles, mais il peut les redistribuer, l'autolyse rendant à nouveau la redistribution possible. Le processus d'autolyse peut être utilisé de manière très pratique pour se débarrasser des tumeurs et autres excroissances dans le corps. Il s'agit toujours d'abord de saisir et d'éliminer les substances qui ont le moins de valeur pour l'économie ; c'est pourquoi toutes les excroissances pathologiques - kystes ovariens, mastites, myomes, adénomes de la prostate, abcès - sont rapidement réduites et souvent disparaissent complètement à la suite d'une abstinence stricte et prolongée de nourriture et de jeûne." Pour bien comprendre cela, il faut savoir que les tumeurs peuvent être constituées de tissus, de sang et d'os. Il existe de nombreux noms pour les différents types de tumeurs, mais le nom lui-même indique le type de tissu qui compose la tumeur. Par exemple, un ostéome est constitué de tissu osseux, un myome — du muscle, neurinome du nerf, lipome de la graisse, etc. Les tumeurs étant constituées de tissus comme les autres structures corporelles, elles subissent une désintégration autolytique - comme les tissus normaux - dans diverses circonstances, mais surtout en cas de famine. Nous pouvons comprendre comment la famine fait diminuer la graisse corporelle, comment elle réduit la taille des ~~muscles~~, nous pouvons également comprendre comment elle fait diminuer ou disparaître une tumeur. Il doit seulement comprendre que le processus de désintégration (autolyse) de la tumeur est beaucoup plus rapide que celui du tissu normal. Dans l'organisme humain, lorsque les réserves de protéines sont épuisées, on élimine d'abord les tissus malades et toutes les adhérences, dépôts, gonflements et tumeurs présents dans le corps. *Un* processus fantastique et puissant d'auto-nettoyage et d'auto-renouvellement se met en place. Le corps est occupé à se libérer des matériaux inférieurs par tous les moyens possibles. C'est pourquoi on observe une réduction et une disparition complète des tumeurs bénignes pendant le jeûne sec. Surtout pendant le passage de la deuxième crise acidotique. Ici, l'autolyse fonctionne comme un chirurgien naturel. C'est pourquoi le jeûne thérapeutique est parfois comparé à une chirurgie sans couteau. Une opération dans laquelle la nature opère incomparablement plus finement que n'importe quel chirurgien, elle traite avec soin les zones saines et élimine résolument toutes les zones malades.

- Pendant le jeûne sec fractionné, l'apport sanguin à la tumeur est perturbé, ce qui entraîne également la disparition ou le rétrécissement de la tumeur.

Prostatite et adénome de la prostate

En pratiquant le jeûne thérapeutique pour des patients atteints de prostatite, j'ai découvert des phénomènes intéressants.

La première est après un jeûne sec ; le corps est complètement débarrassé de la microflore pathogène, mais si le conjoint a des problèmes gynécologiques liés à l'infection, il est possible d'être infecté lors des rapports sexuels avec le conjoint et il y aura une aggravation, qui passera lentement. Il s'avère que les personnes vivant ensemble, même au sein de la famille, échangent et partagent en permanence leur microflore. Si un membre de la famille s'absente pendant un certain temps ou change d'environnement, la microflore pathogène est partiellement éliminée, une nouvelle infection se produira s'il réapparaît dans la famille. Puis le système immunitaire prend le relais et tout se normalise. Le corps supprime ces bactéries et vit en harmonie avec elles, les gardant sous contrôle. C'est un phénomène dont il faut être conscient. Mais dans l'idéal, il est préférable de faire un jeûne thérapeutique ensemble.

Le deuxième phénomène intéressant est que le jeûne thérapeutique, outre son effet réparateur général, entraîne des changements positifs dans la sphère sexuelle des hommes et des femmes. L'énorme quantité d'hormones sexuelles libres qui inondent la circulation sanguine pendant la famine entraîne une augmentation spectaculaire de la sexualité. Contrairement à la croyance populaire, la famine ne supprime pas la sexualité, mais l'exacerbe plutôt. Les hommes augmentent leur libido envers le sexe opposé, améliorent leur érection et modifient qualitativement la composition du liquide séminal. Ce n'est pas sans raison que dans de nombreuses nations, les hommes, avant la conception, se soumettaient à un cours de jeûne afin d'avoir une progéniture forte et saine. Chez les femmes, le désir augmente, la sensibilité des zones érogènes devient plus aiguë (et il est fréquent qu'elle se révèle nouvelle), l'excitation aux caresses s'accélère, l'approche de l'orgasme s'accélère. En outre, de nombreuses femmes ont eu leur tout premier orgasme. Les cycles menstruels perturbés peuvent être normalisés, les symptômes de la ménopause disparaissent et la capacité à avoir des enfants et à concevoir peut s'améliorer.

Les mécanismes anti-tumoraux, anti-inflammatoires et immuno-stimulants jouent un rôle énorme dans le traitement de cette pathologie.

L'effet du jeûne sec continu sur le fonctionnement des glandes sexuelles

Un groupe de six personnes en bonne santé, âgées de 26 à 45 ans, a été examiné au Massachusetts General Hospital (USA). L'examen s'est déroulé en trois étapes :

- La phase préparatoire a duré trois jours, pendant lesquels les sujets ont été nourris selon leur programme quotidien habituel.
- Une période de jeûne, ou d'abstinence totale de nourriture, d'une durée de 10 jours, pendant laquelle les sujets ne mangeaient pas 24 heures sur 24, ne recevant que de l'eau distillée, qu'ils pouvaient boire jour et nuit.
- Un sevrage alimentaire pendant cinq jours. Les jours 2, 11 et 16, des tests sanguins pour les hormones sexuelles ont été effectués. Les analyses de sang ont été répétées les 3ème, 12ème et 17ème jours après la stimulation par LRH. Les hormones suivantes ont été testées : l'hormone mâle (testostérone) et les hormones gonadotropes folliculo-stimulantes (FSH) et lutéinisantes. Les résultats sont les suivants :

Les niveaux de testostérone ont chuté de manière significative pendant le jeûne et ont continué à baisser pendant trois autres jours à la fin du jeûne. Le quatrième jour après le jeûne, les niveaux de cette hormone ont fortement augmenté, dépassant leur valeur normale observée avant le jeûne.

Les taux d'hormones folliculo-stimulantes et lutéinisantes et d'urine ont augmenté de manière significative, restant à ce niveau pendant trois jours supplémentaires après la fin du jeûne. Il est probable que cela montre l'effet limité du jeûne sur la diminution de la puissance sexuelle. Il s'ensuit que l'effet du jeûne sur la libido s'exprime par deux faits : premièrement, la libido diminue pendant le jeûne et pendant plusieurs jours après ; deuxièmement, après la fin du jeûne, la puissance sexuelle augmente et atteint un niveau plus élevé qu'avant le jeûne.

Ces changements sont principalement dus aux effets curatifs du jeûne sur tous les organes et systèmes. Après tout, notre santé sexuelle dépend directement de l'état général de notre organisme, et toute détérioration de la sphère sexuelle est avant tout liée à des troubles de son activité. Pendant le jeûne, vous nettoyez tous les organes et systèmes, améliorez la nutrition de chaque cellule, la biosynthèse passe à un niveau qualitativement nouveau. L'activité des glandes endocrines s'améliore, le fond hormonal de l'homme change. Un rajeunissement se produit. Pourtant les expériences de S.A. Arakelyan ont montré l'amélioration de la fonction de reproduction chez les animaux pendant le jeûne dosé. Les mêmes changements se produisent également chez l'homme. Le jeûne est très efficace pour traiter la prostatite.

En vous affamant, votre corps se rapproche de celui d'un jeune homme, et le signe distinctif de la jeunesse est une libido accrue envers le sexe opposé.

Maladie broncho-pulmonaire (asthme bronchique)

Pourquoi le jeûne thérapeutique est-il *efficace dans le traitement des maladies broncho-pulmonaires ?*

Une crise d'asthme est une tempête toxique qui se produit lorsque le mécanisme de sécrétion n'est plus adapté à la charge qui lui est imposée.

- Le foie est l'un des organes problématiques chez les patients souffrant d'asthme bronchique. Lorsque nous mettons des sangsues sur la zone du foie avant un jeûne, je n'ai jamais vu le sang sortir de bonne qualité. Tous les patients qui ont fait nettoyer leur foie avant le jeûne sont toujours étonnés de ce qui sort d'eux pendant le nettoyage. Le jeûne est très efficace pour nettoyer son principal filtre. Le sang est débarrassé de tout ce qui n'est pas nécessaire, le plasma sanguin devient aussi transparent que du verre, tout s'harmonise, y compris les facteurs de coagulation. En ce sens, le jeûne thérapeutique nettoie le sang plus parfaitement que toute hémosorption ou hémodialyse.
- L'un des principaux mécanismes pathologiques de l'asthme bronchique est l'épanchement bronchique résultant de l'inflammation allergique ; en l'absence d'eau, l'épanchement bronchique et l'inflammation disparaissent dès le troisième jour de jeûne sec. Ensuite, la fonction du cortex surrénalien se normalise progressivement, libérant une hormone (le cortisol). Vers le 5e jour de jeûne sec, la fonction accrue du cortex surrénalien atteint son point culminant. Une quantité trois fois supérieure à la normale de glucocorticoïdes inondant la circulation sanguine a un fort effet anti-inflammatoire.

Les hormones glucocorticoïdes de l'organisme ont un fort effet anti-inflammatoire, supprimant tous les sites inflammatoires existants dans l'organisme. Après tout, nous savons que les hormones glucocorticoïdes sont le plus puissant agent anti-inflammatoire de l'organisme. L'action des formes libres de glucocorticoïdes constitue un autre mécanisme thérapeutique puissant de la privation de nourriture sur les maladies inflammatoires. Pendant la famine, les glandes endocrines s'hypertrophient même quelque peu. La glande parathyroïde responsable de l'immunité (thymus) réalise la plus grande augmentation de volume lors d'un jeûne dosé. Pendant le jeûne sec, les derniers foyers d'infection virale et microbienne sont détruits. Tout cela crée un effet thérapeutique complexe chez les patients souffrant d'asthme bronchique.

Quels sont les effets négatifs et pourquoi est-il si difficile d'aider les personnes asthmatiques qui suivent une hormonothérapie depuis plus de cinq ans ?

L'inflammation allergique dans l'appareil broncho-pulmonaire déclenche un complexe de réactions pathologiques, retardant toujours l'expiration. Il en résulte une acidose respiratoire dans le sang, qui rétablit puis intensifie l'absorption de CO2 par les cellules, ce qui signifie que la crise d'asthme bronchique peut se produire pendant une courte période, mais que les mécanismes de protection contre la crise sont toujours activés. Les médiateurs de l'inflammation allergique sont neutralisés par le bronchospasme. Au plus fort de la crise, aucun médiateur de l'allergie n'est en fait présent dans le sang. En même temps, la crise d'asthme bronchique elle-même active l'hypothalamus, l'hypophyse, qui par ses canaux finit aussi par améliorer l'effet neutralisant de l'allergie. Cette action complexe permet d'abord de résoudre le problème du rétablissement de la perméabilité de l'arbre bronchique, puis de soulager la crise d'asthme bronchique, parfois sans intervention extérieure. Deuxièmement, par son action, le bronchospasme rétablit en grande partie les réactions générales d'adaptation de l'organisme et neutralise l'inflammation allergique. Ainsi, l'effet protecteur contre l'inflammation allergique se poursuit longtemps après l'attaque. C'est pourquoi, au début de l'asthme, l'apparition d'une crise d'allergie, même en cas de contact régulier avec l'allergène, est rare, se produisant une ou deux fois par an. Sans traitement actif avec des médicaments modernes, il est possible de souffrir de crises d'asthme, mais de vivre longtemps.

C'était le cas au bon vieux temps de l'avant-guerre, lorsque les asthmatiques ne mouraient presque jamais de la maladie et vivaient jusqu'à un âge avancé. Mais dans les années d'après-guerre, aux États-Unis, en Angleterre et plus tard dans notre pays, deux variantes de traitement médicamenteux ont été introduites. Il s'agissait d'une thérapie hormonale aux glucocorticoïdes et d'un traitement principalement en inhalateur avec des agents agissant sur les terminaisons nerveuses (récepteurs adrénergiques sur les cellules efférentes). Par conséquent, il y a eu beaucoup de patients graves et potentiellement mortels. Et puis il y a eu des issues fatales. C'est désormais monnaie courante. Il a été démontré que ces médicaments, appelés sympathomimétiques à action directe, activent rapidement le nucléotide tsAMP à travers les terminaisons nerveuses (membrane cellulaire) et stoppent ainsi immédiatement le bronchospasme.
Mais ces composés chimiques dans les membranes avec une enzyme (chimiorécepteur) forment une protéine indésirable (non standard) pour le corps, qui à partir de ce moment est progressivement détruite par le propre système immunitaire du corps.

Ainsi, un récepteur de cellule nerveuse affaibli par la maladie est encore affaibli par les médicaments modernes, puis cesse complètement de fonctionner. En outre, l'effet inverse se produit souvent, lorsque ce chimiorécepteur n'est pas activé, mais plutôt bloqué par les produits de dégradation intermédiaires des médicaments de chimiothérapie. Les récepteurs sont rapidement, dans un délai de 2 à 3 jours, les plus importants.

3 ans, ou même plus tôt, deviennent incapables. Même dans les premiers stades de l'asthme, les patients sont contraints d'inhaler ces médicaments ou des médicaments similaires plus fréquemment et en quantités croissantes, de prendre ces médicaments qui sont nocifs pour les terminaisons nerveuses - ils deviennent dépendants de ces médicaments. Enfin, il y a une période où les médicaments ont un effet paradoxal - ils aggravent le bronchospasme. Un état asthmatique potentiellement mortel se développe, dans lequel la mort peut survenir si les hormones glucocorticoïdes (hormones du cortex surrénalien), qui peuvent faire fonctionner ces terminaisons nerveuses, ne sont pas administrées. Cependant, les hormones injectées de l'extérieur perturbent de façon permanente l'appareil immuno-génétique et un nouveau cercle vicieux se crée. Dans ce cas, l'atrophie de notre propre système hormonal a lieu.

Alors qu'au début de l'asthme bronchique la maladie peut être stoppée par diverses techniques de yoga, l'acupuncture, le massage segmentaire, le traitement dans les mines, des variantes du durcissement habituel, lorsque le patient devient dépendant des sympathomimétiques à action directe (inhalateurs) et des hormones, il n'est possible de sortir de ce cercle vicieux que par plusieurs cures de jeûne dosé. Et encore, si l'historique hormonal ne dépasse pas cinq ans.

Ostéochondrose, hernies discales dans la colonne vertébrale.

"Trois médecins ont quatre avis" dit une sagesse populaire, mais lorsqu'il s'agit d'une maladie telle que l'ostéochondrose spinale, cela compte pour des dizaines. N'importe quel médecin pourra vous donner des dizaines de réponses à la question d'un patient sur la cause de l'ostéochondrose, mais malheureusement, il est peu probable que vous obteniez une réponse claire et spécifique sur la raison pour laquelle vous avez développé la maladie susmentionnée dans cette zone particulière de la colonne vertébrale.

Il existe même une opinion selon laquelle l'ostéochondrose est une maladie "polyétiologique mais monopathogénique". Magnifique, mais signifie simplement : "le même, processus est causé par des causes différentes". Il convient de noter que la maladie de l'ostéochondrose ne se manifeste en principe chez les espèces animales de notre planète que chez l'espèce Homo sapiens sapiens. Il est vrai qu'il est dit dans la littérature que les tigres à dents de sabre étaient dotés d'un bonheur douteux similaire. Je ne sais pas - je n'ai pas vérifié, mais dans l'espèce humaine la prévalence de l'ostéochondrose est vraiment mondiale - 99,(9) %.

L'ostéochondrose est le trouble musculo-squelettique le plus courant chez les personnes de tous âges. Le terme ostéochondrose est dérivé de deux mots grecs signifiant "os" et "cartilage". Il s'agit d'une maladie des surfaces cartilagineuses des os du système musculo-squelettique, principalement de la colonne vertébrale, mais aussi des articulations de la hanche et du genou. Les principales causes de l'ostéochondrose sont l'affaissement du corps et les spasmes chroniques des muscles intervertébraux dus à l'immobilité. Ces deux facteurs modifient la structure du disque intervertébral.

En raison de la charge axiale verticale inégale, l'appareil ligamentaire des vertèbres (en particulier dans la colonne lombaire) est étiré au maximum d'un côté et de l'autre - car se tenir debout revient à "changer de jambe" en permanence. Cela entraîne un désalignement de la colonne vertébrale, appelé spondylolisthésis, et la dégénérescence progressive des disques intervertébraux, avec la perte d'élasticité du nucleus pulposus. Le disque perd sa capacité à fonctionner comme un amortisseur hydraulique, et la charge axiale lui est transmise dans la direction de la force agissante. Au bout d'un certain temps, la gaine externe du disque se fissure et des bourrelets herniaires se forment. Ceux-ci exercent une pression sur les vaisseaux sanguins (ce qui entraîne un œdème et une altération de la circulation rachidienne) ou sur les racines de la moelle épinière et, dans de rares cas, sur la moelle épinière elle-même. En outre, des modifications dégénératives des surfaces cartilagineuses des vertèbres peuvent apparaître et se développer, entraînant la formation d'une hernie discale dans le corps vertébral.

À une époque, alors que je débutais dans le jeûne thérapeutique, je pensais que le jeûne était inefficace pour traiter les pathologies neurologiques et que les massages, les soins chiropratiques, l'hirudothérapie et l'acupuncture étaient plus efficaces. Mais quand j'étudiais avec le prof. Nikolaev, j'ai rencontré un homme qui suivait un traitement de jeûne après un grave accident. Il avait beaucoup de problèmes avec sa colonne vertébrale. Il m'a dit que j'avais tout essayé, y compris les soins chiropratiques et l'acupuncture en Chine, mais que la meilleure chose qui m'avait aidé était le jeûne. Je fais 21 jours de jeûne chaque année, et je me sens comme un être humain.

Nous incluons dans le traitement de cette pathologie, l'hirudothérapie et un système d'exercices - étirements, flexions, rotations de différents muscles, alternance de mouvements avec des périodes de relaxation - qui rendent plus efficace la récupération de l'organisme lors du jeûne. Je considère que les procédures chiropratiques et l'exercice physique, associés au jeûne, sont les outils les plus puissants pour régénérer un disque malade !

Alors pourquoi le jeûne thérapeutique sec est-il si efficace pour traiter ces affections ?

Les disques intervertébraux sont constitués de 85% d'eau. La colonne vertébrale elle-même supporte 75 % du poids de notre corps. Dans notre vie moderne et la terrible écologie, nous buvons principalement de l'eau bouillie et empoisonnée. Cette eau "morte" de mauvaise qualité entraîne une déshydratation chronique de l'organisme. Cela entraîne une atrophie des disques et une perturbation de la fonction de soutien de la colonne vertébrale, qui est considérée comme l'une des causes du mal de dos. Pour restaurer l'intégrité et l'élasticité des disques, il faut une qualité d'eau très différente. Les disques de la colonne vertébrale sont en fait de petits amortisseurs hydrauliques qui créent un coussin qui absorbe les chocs et supporte le poids du corps. Les disques s'auto-hydratent tant que le corps maintient des niveaux de liquide adéquats et un mouvement approprié. Le mouvement qui comprime et arrête la pression sur le disque crée une aspiration qui permet à l'eau de pénétrer dans le disque, le maintenant hydraté.

Lorsque les disques se déshydratent, des douleurs apparaissent. Les positions corporelles passives ou le fait de rester assis à un bureau sans bouger correctement exercent une pression constante sur les disques, ce qui fait lentement sortir l'eau, ce qui se traduit par des douleurs et des raideurs. Les douleurs et les raideurs articulaires sont le résultat initial d'une friction accrue et de microtraumatismes dans l'articulation. Notre corps utilise l'eau pour lubrifier les surfaces articulaires. Lorsque le corps manque d'eau de qualité, la friction entre les surfaces cartilagineuses de l'articulation augmente, ce qui se traduit par une inflammation, une restriction des mouvements et des douleurs.

- Pendant un jeûne sec dans des conditions sévères, les cellules les plus fortes et les plus saines survivent et elles doivent activer la production de leur propre eau endogène de très haute qualité afin de survivre dans des conditions aussi sévères. Et cette eau endogène doit être plusieurs fois de meilleure qualité que l'eau exogène, toujours selon la loi de l'opportunité biologique. Après tout, la cellule dépense beaucoup d'énergie et, par conséquent, le produit qui en résulte doit correspondre en qualité aux efforts déployés. Ce n'est pas l'esprit humain qui peut faire des erreurs. C'est la nature elle-même qui a prévu toutes les variantes d'événements et qui fait tout pour que la vie continue. Pendant la famine, l'ancienne "eau morte" est remplacée par une "eau vivante" de qualité supérieure, synthétisée par le corps lui-même. En jeûnant pendant une courte période sans eau, nous obligeons le corps à recycler la "vieille" eau qu'il a retenue et nos disques intervertébraux reçoivent ainsi une nouvelle eau de très haute qualité. Leur renouvellement et leur régénération ont lieu. Combiner le jeûne, avec des mouvements corporels appropriés, des soins chiropratiques et l'hirudothérapie est une solution efficace à ce problème.
- Lorsqu'une hernie se forme, une grande quantité de tissu adjacent est traumatisée et un gonflement important se développe. En outre, tant que la zone à problème n'est pas débarrassée des cellules mortes, il y aura toujours un afflux important de liquide intercellulaire. L'ampleur du gonflement est proportionnelle à la quantité de cellules endommagées accumulées et à la vitesse de leur accumulation. Un petit œdème peut ne pas provoquer de gêne et de douleur évidentes, mais il peut altérer l'irrigation sanguine de la moelle épinière et, par conséquent, le fonctionnement des organes internes (constipation, affaiblissement du flux urinaire, diminution de la puissance, arythmie, varices et autres, selon la localisation et la nature de la hernie). Un léger gonflement chronique peut entraîner le développement de troubles des organes internes. Un gonflement important peut provoquer des douleurs sévères, une raideur des mouvements et des troubles de la coordination. Avec une hernie, il y a toujours un gonflement important. Il ne faut donc pas laisser se développer le gonflement et la congestion autour de la racine nerveuse. Pendant le jeûne, le gonflement et la congestion disparaissent au bout de 5 à 7 jours de jeûne sec. Cela se manifeste par la disparition des douleurs et une mobilité accrue de la colonne vertébrale. L'application de l'hirudothérapie à la fin du jeûne permet de supprimer complètement ces mécanismes pathologiques.
- Tout type de jeûne entraîne une perte de poids. Chez les personnes obèses, la charge sur les disques intervertébraux est donc réduite, ce qui leur permet d'être pleinement nourris et restaurés.
- Les ligaments et les articulations sont débarrassés des dépôts de sel et la nutrition et la récupération des disques vertébraux sont améliorées. J'ai toujours été étonné de constater que la mobilité et la souplesse de la colonne vertébrale s'améliorent pendant le jeûne, même chez les personnes âgées.

Des exemples tirés de ma pratique confirment la grande efficacité du traitement des ostéochondroses et des hernies vertébrales avec cette méthode de traitement.

Polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie articulaire inflammatoire caractérisée par une évolution chronique progressive.

C'est l'une des maladies articulaires les plus courantes. Elle est 2 à 3 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Les causes de la polyarthrite rhumatoïde n'ont pas été identifiées. Une grande importance est accordée aux troubles immunologiques, en particulier au processus auto-immun caractérisé par la production de lymphocytes et d'anticorps contre les propres tissus de l'organisme.

Nous savons tous que presque tous les patients atteints de PR prennent un traitement hormonal, ce qui entraîne une atrophie du cortex surrénalien dans leur propre corps.

Normalement, les hormones glucocorticoïdes et les hormones sexuelles sont liées à 70% par l'albumine de transport dans le sang et seulement 30% circulent dans le sang à l'état libre. Pendant le jeûne sec, l'albumine de transport se décompose et ses acides aminés vont aux besoins de l'organisme, principalement au cerveau et au système cardiovasculaire. Cela entraîne la libération de grandes quantités d'hormones, qui circulent librement dans le sang. La grande quantité de glucocorticoïdes qui inondent le sang a un fort effet anti-inflammatoire en supprimant tous les foyers inflammatoires existants dans le corps. Après tout, nous savons que les hormones glucocorticoïdes sont le plus puissant agent anti-inflammatoire de l'organisme. Dans l'action des formes libres des glucocorticoïdes réside un autre mécanisme thérapeutique puissant de l'action de la famine sur les maladies inflammatoires et auto-immunes.

Je pense que l'une des raisons de ce phénomène est la contamination globale du corps. Pour simplifier, il est plus probable qu'une infection ou un composé chimique modifie la structure normale du tissu à tel point que son propre système immunitaire commence à le percevoir comme étranger et le détruit. Pendant le jeûne sec, nettoyage qualitatif de l'organisme, combustion de toutes les substances étrangères, destruction des infections.

Le jeûne sec fait intervenir un mécanisme unique et intéressant d'équilibre immunitaire. Son essence de base, lorsque le système immunitaire est faible, il augmente, avec les maladies auto-immunes, où le système immunitaire est très agressif contre votre propre corps, il commence à fonctionner normalement. Ce qui est concrètement confirmé par des exemples tirés de ma pratique du traitement de la polyarthrite rhumatoïde.

Grâce au nettoyage puissant et qualitatif de l'organisme, l'auto-agression disparaît et le système immunitaire se remet à fonctionner normalement.

Neurodermatite, eczéma, psoriasis

Alors, que fait le jeûne pour la peau ?

Il soulage la charge excrétoire de la peau. En l'absence d'apport alimentaire, l'organisme commence activement à excréter des substances supplémentaires de toutes les manières possibles et les utilise dans le cadre de son activité vitale. L'environnement interne du corps revient progressivement à la normale - le corps fait le bilan des substances dont il a besoin et les utilise ou les expulse.

- La circulation de chaque cellule du corps, et donc des cellules de la peau, est améliorée. Lorsque la méthode du jeûne thérapeutique est appliquée, une purification plus subtile du corps au niveau cellulaire a lieu. Le sang est purifié et aide les vaisseaux sanguins à rester propres. Les cellules du corps sont remplacées, renouvelées et, en cas de jeûne prolongé, la peau entière est remplacée. La peau devient claire et le corps est rajeuni.
- Il y a une amélioration du fonctionnement de notre système immunitaire. Un exemple simple va le montrer. Je pense que chacun d'entre vous peut facilement se souvenir d'une période de sa vie où le psoriasis a régressé et où vous avez obtenu un excellent résultat sans prendre de médicaments. Cela se produisait généralement pendant de bonnes vacances, après un bon sommeil quotidien, des émotions positives vives, une alimentation correcte et régulière, etc. À ce stade, les ressources immunitaires libérées sont parfois suffisantes pour combattre avec succès une maladie redoutable. L'effet est très probablement obtenu en supprimant le rétrovirus non contagieux. La plupart des scientifiques sont enclins à penser que des défauts spécifiques du système immunitaire, qui ne lui permettent pas de faire face à la tâche de neutralisation, sont précisément ce qui conduit aux exacerbations. Il est facile de constater que les exacerbations psoriasiques classiques surviennent à la fin de l'automne et au début du printemps, les périodes où le corps humain est le plus sensible aux maladies virales. Un problème secondaire est l'augmentation des niveaux de microflore pathogène et conditionnellement pathogène sur la peau. Les éruptions psoriasiques deviennent un foyer pour ces micro-organismes, dont les fruits exacerbent la situation. La stabilisation du système immunitaire peut également être obtenue par le jeûne thérapeutique, mais par des mécanismes légèrement différents. Bien sûr, ce n'est pas aussi amusant que de passer de bonnes vacances, mais le résultat est plus durable et prévisible.
- Normalisation des processus métaboliques. Les patients se plaignent souvent : "Le problème de foie a encore déclenché une exacerbation !". Mais parfois, en réalité, le lien est intrinsèquement inversé. Les troubles de la peau affectent notre foie. De grandes quantités de produits métaboliques sont éliminées par la peau. Cependant, les zones affectées par des plaques, des papules et d'autres éruptions cutanées sont incapables de s'acquitter correctement de cette tâche. C'est là que notre foie entre en jeu, prenant en charge le travail de la peau endommagée. Heureusement, les déchets métaboliques supplémentaires ne surchargent pas le foie. La situation est moins bonne en ce qui concerne les intermédiaires métaboliques, qui ont des propriétés toxiques. Les substances qui s'accumulent dans le corps pendant des années sous l'influence de
  Les symptômes sont causés par la prise de médicaments sans utiliser d'hépatoprotecteurs (médicaments qui protègent notre foie), mais aussi par une mauvaise alimentation et divers abus. Ceux-ci peuvent déjà causer des dommages importants à notre foie, ce qui déclenche à son tour la formation de nouvelles éruptions cutanées. Le cercle se referme, mais il y a un moyen d'en sortir. C'est pourquoi vous devez toujours faire un nettoyage du côlon et du foie lorsque vous avez des problèmes de peau.
  Il est évident que l'élimination d'énormes quantités de composés nocifs et de lest par le jeûne donne une nouvelle vie à tous les systèmes de notre corps pendant de nombreux mois.

- Le métabolisme eau-sel est normalisé. La peau sèche disparaît. Ce qui est le plus étonnant dans le jeûne, c'est le changement de notre peau - même après une semaine de jeûne, elle est lisse et veloutée. Et quand tu le touches, il couine comme celui d'un bébé. Et ces changements sont remarqués par presque tous ceux qui pratiquent le jeûne. Avant tout, même sans suivi de régime, les changements bénéfiques sur la peau durent assez longtemps, et si vous vous en tenez à un régime approprié à l'avenir, les changements deviendront permanents.

Quelles sont les maladies de la peau que le jeûne ne guérit pas : diverses dermatites, névrodermites, allergodermatites, psoriasis, dont la cause principale est un dysfonctionnement du foie, lésions cutanées pustuleuses et diverses maladies infectieuses de la peau sont bien guéries. Il serait plus correct de parler d'auto-guérison, d'auto-guérison de l'organisme par le jeûne. Les périodes de jeûne dépendent de la gravité et de la durée de la maladie. Vous devriez probablement faire plusieurs cures de jeûne fractionné d'une durée de 7 à 9 jours, entrecoupées d'un régime alimentaire approprié. Dans les formes plus légères, 5 à 7 jours de jeûne sec peuvent suffire, mais tout dépendra de l'état général de votre organisme. En fait, les manifestations cutanées sont une sorte de marqueur, qui indique des perturbations assez importantes dans l'activité de l'organisme entier. Par conséquent, il n'est jamais possible de dire exactement combien de jeûnes sont nécessaires dans un cas particulier.

Bien sûr, on aimerait toujours passer par une crise thérapeutique et être guéri d'un seul coup, mais ce n'est pas toujours possible et il n'y a pas toujours besoin d'un tel exploit.

Troubles fonctionnels du système nerveux

La dépression peut à juste titre être qualifiée d'ARD parmi les troubles mentaux - la plupart des gens connaissent la dépression d'une manière ou d'une autre, directement ou indirectement .

La principale cause de la dépression et des autres troubles fonctionnels est la conséquence d'un traumatisme cérébral et, à mon avis, d'une intoxication endogène de l'organisme résultant d'un niveau très élevé de scories. C'est pourquoi il y a une perturbation du fonctionnement normal des processus biochimiques dans le système nerveux central. Le stress, les traumatismes et les prédispositions génétiques ne sont que des facteurs de provocation et de prédisposition.

Les phénomènes d'intoxication endogène sont tellement répandus et insidieux qu'il est difficile de les imaginer. Le sang sale, par exemple, peut s'arrêter dans le canal capillaire du cerveau et perturber à des degrés divers la respiration et la nutrition d'une partie particulière du cerveau. La chimie altérée de cette zone affecte déjà la personne de manière très différente. Cela peut se manifester par de l'apathie, de l'agressivité, des pensées obsessionnelles, de la manie, des peurs et toute une série d'autres complexes.

Des études menées par des scientifiques ont déjà confirmé le fait que le cerveau de la plupart des jeunes est fortement pollué, d'où un comportement inadéquat, la grossièreté et la dépendance à l'égard de divers types de dopage : alcool, drogues, café, thé fort, musique abrutissante. Il n'y a pas besoin de psychanalyse ici - un homme a simplement besoin de jeûner, de se purifier et il devient absolument différent. Il perd le sentiment de mentalité de troupeau, l'agressivité, a des intérêts complètement différents et n'a pas besoin de divers types de stimulants.

Vos amis ou les membres de votre famille peuvent être victimes de la dépression. Malgré la prévalence de ce trouble, de nombreuses personnes ne savent pas exactement ce qu'est la dépression, quelles sont ses causes ou en quoi elle diffère de la morosité et de la mauvaise humeur. La dépression se caractérise par un certain nombre de symptômes assez courants, notamment une tristesse persistante, de l'anxiété, un sentiment de perte, ainsi que des sentiments de désespoir et de pessimisme. La dépression entraîne également des sentiments de culpabilité, de dévalorisation et d'impuissance. Lorsqu'ils sont déprimés, les gens perdent tout intérêt pour la vie et ne sont même pas enthousiastes à l'égard des activités et des loisirs qu'ils aimaient auparavant, comme les sorties entre amis ou même les relations sexuelles. L'insomnie, le fait de se réveiller tôt le matin et la somnolence excessive sont des symptômes courants de la dépression.

La privation de nourriture est l'une des méthodes les plus radicales et les plus intéressantes dans le traitement de la dépression. En psychiatrie, il existe des techniques de jeûne thérapeutique développées spécifiquement pour sortir de la dépression, qui sont utilisées dans certaines cliniques psychiatriques. Les personnes souffrant de dépression jeûnent sous la supervision de médecins pendant 2 à 3 semaines et, après avoir terminé le cours, elles sortent complètement de la dépression. Cette méthode est particulièrement appréciée des femmes, car elle leur permet de se débarrasser non seulement de la dépression, mais aussi de l'excès de poids. Pendant le jeûne, de puissants mécanismes de nettoyage sont déclenchés, à la fois au niveau du corps, mais aussi au niveau énergétique.

J'ai remarqué depuis longtemps que pendant un jeûne, une personne ne s'intéresse pas aux problèmes extérieurs et se concentre davantage sur la nature, ses beautés, sa propre santé et le processus de jeûne. Le corps travaille pour sa survie, et selon le principe de dominance, deux stress ne peuvent coexister et celui qui est énergétiquement le plus fort l'emporte. Alors pourquoi la dépression recule-t-elle ?

La méthode est basée sur le principe du stress biologique thérapeutique. Ce stress est ressenti lors de la première étape, celle du déchargement. Sans nourriture et sans eau, le corps humain "sent" le danger. Toutes les forces sont dirigées vers le rétablissement de l'état de santé antérieur. Une mobilisation protectrice de toutes les ressources a lieu. Le corps devient plus actif et plus fort. L'état général de la personne s'améliore et l'apathie recule. Les problèmes qui étaient auparavant inquiétants et déprimants ne semblent plus aussi graves. Le corps a une tâche plus importante : survivre sans nourriture et sans eau. Dans la deuxième phase du traitement, la phase diététique, l'humeur s'améliore dès que la personne commence à manger et à boire. Le lien entre l'apport alimentaire et l'humeur est facile à constater, même dans la vie de tous les jours. Une personne affamée est généralement irritable. Imaginez le plaisir que la nourriture et l'eau peuvent procurer à une personne qui a suivi un jeûne sec pendant 5 à 7 jours. Ils se sentent immédiatement mieux dans leur tête. D'habitude, quand on commence à parler aux gens des cures de jeûne contre la dépression, ils disent généralement : "C'est bizarre". En général, c'est l'inverse, la famine déprime les gens. Il n'y a rien de bizarre. Il ne faut pas confondre le jeûne thérapeutique et le jeûne forcé. Ce sont des choses complètement différentes. Il est très difficile de s'affamer involontairement, en vertu de n'importe quelle circonstance. C'est difficile, tant sur le plan psychologique que physique.
Un homme forcé de mourir de faim a peur de mourir. Par conséquent, il est opprimé. Sur

Le patient entreprend un jeûne thérapeutique de manière consciente et volontaire. Il sait que c'est nécessaire, que cela l'aidera. Le jeûne thérapeutique donne de l'espoir. Lorsqu'une personne est obligée de jeûner, elle essaie de manger quelque chose pour survivre. La famine partielle, bizarrement, est bien pire pour le corps que la famine totale. Le jeûne thérapeutique doit toujours avoir lieu sous la surveillance d'un médecin et idéalement dans la nature.

Le jeûne sec est un stress puissant pour le corps, mais contrairement aux autres stress, ce stress est contrôlé par la volonté et l'attitude mentale de la personne. Par conséquent, pendant le jeûne, tous les symptômes pathologiques commencent à s'atténuer. Un grand désir et une grande volonté de vivre apparaissent, les gens deviennent plus calmes, plus gentils et plus sympathiques. De nombreux patients m'ont dit : "Qu'avez-vous fait à notre patron, il est devenu si calme et sociable".

Il a également été établi que le jeûne stimule naturellement la régénération physiologique de l'organisme et restaure, voire augmente, les cellules pyramidales du cerveau. Après avoir passé cette méthode, les problèmes de compatibilité commencent à être résolus de la manière la plus efficace, en commençant par les problèmes intra-familiaux, intra-collectifs et jusqu'aux problèmes interethniques. A travers les poumons de la personne pendant le passage de la famine émet jusqu'à 150 et plus substances. Si une personne est atteinte d'une maladie chronique, les toxines de la maladie sont libérées par les poumons en quantité accrue. Les personnes qui entourent une telle personne le ressentent et, à un niveau subconscient, elles essaient de s'éloigner d'elle, de la contacter moins souvent. Cela se traduit par "indigestion" et irritabilité à la simple vue d'une telle personne. Des conflits surgissent - discorde familiale, éclatement de l'équipe, etc. Après une période de famine, le corps est nettoyé et revitalisé. Les poumons libèrent beaucoup moins de substances toxiques et étrangères, et des personnes auparavant incompatibles s'entendent bien.

Votre mémoire est aiguisée comme une lame de rasoir. Vous pouvez vous souvenir de noms, de lieux et de circonstances d'événements qui vous sont arrivés il y a de nombreuses années. Vous devenez plus apte à l'auto-éducation. La conséquence du programme de jeûne est une harmonie intérieure de l'esprit et des sens.

En nettoyant votre corps et votre âme, vous vous améliorez et devenez une personne à la pensée positive.
. Les stress tels que l'effroi, la colère, la peur, les conséquences sous forme d'émotions de tout traumatisme (par exemple, une naissance) et ainsi de suite, provoquent des distorsions dans le corps holographique sous forme d'"enchevêtrement" des micro-rayons laser. Un tel "nœud" peut durer toute une vie et interférer avec la vie complète d'une personne. Pendant la famine sous l'influence de la relaxation
Les "nœuds" se défont spontanément. La cause - le cliché énergétique de l'émotion pathologique à l'origine du "nœud" - est supprimée. Les structures et la chimie de cette zone se rétablissent alors spontanément, et les délires, les compulsions et autres phénomènes disparaissent - la personne est en bonne santé.

Comme le soulignait déjà I.P. Pavlov, le traitement des malades mentaux nécessite le repos - la méthode thérapeutique la plus importante contre le processus douloureux. Afin de créer un tel repos, la méthode du traitement du sommeil et d'autres méthodes de création d'une inhibition protectrice artificielle ont été suggérées. Mais le passage de l'organisme de la famine à la nutrition interne offre un merveilleux repos à l'ensemble du système nerveux. En même temps, une relaxation prolongée et profonde du corps est obtenue. C'est pourquoi la "tempête chimique" dans le milieu interne, la relaxation profonde et prolongée de l'organisme, la paix dans le système nerveux contribuent à la normalisation de l'état mental d'une personne qui a faim.

Tous les avantages susmentionnés de la faim l'ont rendue indispensable à tout moment en tant qu'outil permettant à l'esprit éclairé de percevoir les profondeurs des enseignements sur les mystères de la vie et de l'existence. Bouddha, Moïse, David, le Christ et une foule d'autres jusqu'à aujourd'hui (P. K. Ivanov) se sont affamés consciemment afin d'acquérir la sagesse, la qualité la plus rare au monde.

Voici les principaux effets du jeûne, en plus de la récupération :

- Les patients deviennent plus calmes après un jeûne sec. Les sentiments s'affinent.
- Le temps s'allonge. La journée semble interminable - vous faites plus de choses que ce que vous feriez normalement en une semaine.
- Le sommeil est raccourci. Cinq heures de sommeil par nuit, c'est suffisant.
- La vivacité d'esprit augmente - toutes les informations nouvelles et complexes sont facilement absorbées et le travail mental est effectué très rapidement. Des solutions sont trouvées à des problèmes difficiles qui ont été débattus sans succès pendant longtemps. Je pense que notre esprit et notre corps sont inextricablement liés. Un nettoyage de qualité de l'organisme permet de rétablir une fonction intestinale et hépatique normale ; par conséquent, notre cerveau commence à recevoir une bonne alimentation et un bon apport en oxygène. Tous les processus biochimiques altérés se normalisent et deviennent bien meilleurs. Je pense toujours aux Hébreux de l'Antiquité qui, lorsqu'une tribu était en grande difficulté et que, par désespoir, ils affamaient toute la tribu, trouvaient toujours un moyen de s'en sortir. Le jeûne sec sans eau a un effet même lorsque le système nerveux est profondément émacié, lorsque le jeûne normal à l'eau est inefficace. Il oblige à reconsidérer de nombreux postulats anciens et à revoir l'opinion répandue sur les avantages d'une consommation abondante d'eau.

Obésité

On sait, grâce à des sources faisant autorité, que 65 à 70 % des hommes, des femmes et des enfants sont en surpoids.

Les médecins disent que les personnes en surpoids sont des personnes malades. Ils sont sujets à des maladies chroniques et incurables. Une personne en surpoids ne peut pas se sentir bien. Tout d'abord, parce qu'ils doivent porter un poids trop important en permanence. Imaginez une personne qui pèse dix kilos de plus que la normale. Une personne en surpoids porte un poids énorme égal au poids qu'elle a en surpoids. Les personnes obèses n'ont pas tendance à être physiquement actives. La plupart d'entre eux trouvent une chaise vide à la première occasion et s'y assoient, se forçant à peine à faire les activités nécessaires. Les personnes en surpoids ont des difficultés à respirer car l'excès de graisse rend difficile le fonctionnement de leur système respiratoire. Pour chaque centimètre cube de poids supplémentaire, le corps a besoin de 11 (incroyable mais vrai) kilomètres de capillaires pour alimenter et maintenir cet excès de graisse. C'est pourquoi l'excès de poids pèse lourdement sur votre système respiratoire et sur le fonctionnement normal de votre cœur. Le rythme cardiaque et la tension artérielle atteignent des niveaux dangereux, ce qui en soi donne

complications graves. De nos jours, le nombre de personnes en surpoids ne cesse d'augmenter.

Le jeûne sec est plus efficace pour traiter l'obésité que le jeûne humide, et voici pourquoi :

- En SG, le corps ne reçoit ni nourriture ni eau, c'est-à-dire que l'apport d'énergie de l'extérieur s'arrête complètement. Le corps est obligé de produire de l'énergie et de l'eau de manière endogène, c'est-à-dire en interne. Par conséquent, des réactions chimiques tout à fait différentes et inhabituelles commencent à se produire dans le corps, c'est-à-dire que les processus métaboliques changent.
- La perte de tissu musculaire est moins importante que celle de tissu adipeux. Pendant la privation d'eau, les tissus musculaires et graisseux sont perdus dans des proportions presque égales. Pendant la famine sèche, une personne est comme un chameau, et le corps maintient principalement ses fonctions vitales en stockant de la graisse. Le tissu adipeux est détruit très efficacement et ne retrouve jamais son volume initial ; il se dégrade 3 à 4 fois plus vite que le tissu musculaire, car le tissu adipeux est composé à plus de 90 % d'eau et le tissu musculaire reste relativement intact. L'effet de perte de poids du jeûne sec est plus prononcé que celui du jeûne humide ou du régime.
- L'organisme ne souffre pas de déficit hydrique et utilise l'eau du tissu adipeux pour ses besoins. Le jeûne sec brûle les tissus graisseux exactement 3 fois plus vite que le jeûne à l'eau. Le tissu adipeux n'est jamais complètement régénéré et c'est ce qui le différencie du jeûne à l'eau.
- La dégradation des graisses déposées est plus rapide et plus complète qu'avec le jeûne hydrique. Alors qu'après un jeûne normal, on observe une régénération complète et assez rapide du tissu adipeux (avec le même régime alimentaire), le jeûne sec est moins susceptible de le faire.
- Contrairement à de nombreux remèdes pour perdre du poids, le jeûne sec est gratuit et, surtout, inoffensif. Il est plus facile à tolérer que les nombreux régimes de famine épuisants, qui ne font que du mal. Manger des aliments provenant de ses propres réserves est parfaitement équilibré, l'apoptose joue ici un rôle important. Le corps ne puise dans ses réserves que ce dont il a besoin sur le moment, et non ce qui lui est imposé artificiellement de l'extérieur.

Quel est l'avantage de tout type de jeûne par rapport aux autres méthodes de perte de poids ?

- Le jeûne est un moyen rapide et sûr de perdre du poids ;
- Il est beaucoup plus facile pour une personne de tolérer la famine car il n'y a pas de sensation constante de faim ;
- Il n'y a pas de relâchement ou de flaccidité de la peau et des tissus pendant la perte de poids. Comme cette méthode est naturelle et que la normalisation et la réduction du poids sont progressives, la peau "parvient" à changer de forme et de quantité.
- La perte de poids pendant le jeûne s'accompagne d'un corps plus sain et d'une amélioration du bien-être général (respiration libre, facilité de mouvement, fatigue constante, diminution de la sensation de congestion dans l'abdomen et des symptômes d'indigestion, baisse de la tension artérielle et de l'effort cardiaque général).

- La famine permet de lutter contre les habitudes alimentaires. Et c'est probablement son principal mérite

Le jeûne combiné est très efficace pour traiter l'obésité.

Jeûne sec et humide, plusieurs jeûnes consécutifs. Afin d'obtenir un résultat stable et durable, certaines recommandations doivent être suivies : régime lacté à base de plantes, méthode de mastication thérapeutique, jours de repos hebdomadaire, etc. Mais même l'application régulière de jeûnes hebdomadaires en combinaison avec un régime peut faire des merveilles.

Conséquences des lésions cérébrales

-Chaque patient porte son propre médecin à l'intérieur. - Albert Schweitzer, lauréat du prix Nobel

Les lésions cranio-cérébrales sont les plus fréquentes de tous les types de lésions mécaniques. À l'ère du progrès technologique, des machines et des vitesses élevées, la fréquence et la gravité des lésions cérébrales traumatiques augmentent. L'issue d'une lésion cérébrale est largement déterminée par l'âge de la victime. Le système nerveux central est un organe immunologiquement privilégié, et la faible activité réparatrice du tissu nerveux limite considérablement les possibilités de réadaptation des patients traumatisés. Même en cas de traumatisme cérébral léger ou modéré, les effets peuvent mettre des mois ou des années à se manifester. La soi-disant
Le "syndrome de stress post-traumatique" se caractérise par des maux de tête, des vertiges, une fatigue accrue, une baisse de l'humeur, des troubles de la mémoire, une réduction des capacités mentales ou physiques dans une certaine mesure. Ces troubles, surtout à un âge avancé, peuvent entraîner un handicap et des conflits familiaux. Les traitements médicamenteux actuels basés sur l'utilisation de neuroprotecteurs, d'antioxydants, d'hormones et de médicaments améliorant la circulation cérébrale sont essentiellement incapables de résoudre le problème.

Le jeûne thérapeutique peut stimuler naturellement la capacité de réparation du SNC, ouvrant ainsi de nouvelles possibilités dans le traitement des troubles neurologiques.
L'utilisation du jeûne pour réparer les effets des lésions cérébrales parmi les méthodes de guérison naturopathiques, et les médicaments également, peut être reconnue comme un leader incontestable et constitue la voie la plus visible et la plus sensée dans la normalisation des troubles mentaux. La science médicale est confrontée à d'énormes limitations lorsqu'il s'agit de la guérison du cerveau. Les médicaments prescrits peuvent avoir des effets secondaires dangereux sur l'équilibre délicat du cerveau. La pratique du jeûne n'est pas la solution à tous les problèmes de santé, mais elle a un effet puissant pour éliminer les pathologies et établir les bases d'une bonne santé. Il ne s'agit pas d'un remède, mais d'un processus physiologique naturel et de la plus ancienne stratégie d'autoguérison humaine. La nature est un merveilleux guérisseur et médecin. La famine signifie un repos physiologique pour le corps. Il s'agit d'un processus biochimique et biophysiologique qui doit être appliqué en profondeur et avec compétence. La participation à la famine n'est pas une méthode de traitement stéréotypée. Suppression des signes

L'utilisation d'un sédatif et d'un analgésique, pour finalement aboutir à une maladie qui devient chronique. En fait, la participation au jeûne peut être considérée comme la pierre angulaire de la "guérison naturelle" et avoir une valeur inégalée.

La plus forte sollicitation du corps et du cerveau englobe non seulement l'élimination du foyer douloureux, des adhérences et de la perturbation de la circulation des fluides, mais provoque également des effets profonds sur tous les niveaux de l'activité énergétique du cerveau, contribuant à une augmentation de la plasticité du système nerveux. Le poids du cerveau ne change pratiquement pas lors d'une perte totale de 15-25% de la masse corporelle, car le tissu nerveux ne perd que 3,9% de sa masse lors d'une privation prolongée de nourriture, et le tissu adipeux 97%. Dans cette situation extrême, le mécanisme de protection biologique assure la préservation du cerveau en tant qu'organe vital, en l'alimentant principalement en matériaux plastiques et énergétiques au détriment de l'utilisation d'autres organes et tissus. Par exemple, le foie et les intestins perdent généralement le pourcentage le plus élevé de leur propre poids pendant la famine.

- La privation de nourriture corrige les systèmes psychophysiologiques cérébraux irréguliers et déséquilibrés et rétablit efficacement la santé du corps en exploitant les énergies de guérison dormantes de l'organisme.
- La perturbation des concentrations sanguines des hormones des glandes endocrines (sexuelles, hypophysaires-hypothalamiques, surrénales, thyroïdiennes et autres) peut être reconnue comme une cause majeure de troubles émotionnels et psychologiques, qui est aussi un puissant facteur de destruction physiologique de l'organisme. L'activité des glandes endocrines dans le processus de famine est réduite et ressemble à l'état après le stress, lorsqu'après une courte activation de la fonction des glandes, leur insensibilité fonctionnelle à tout nouveau stimulus s'installe.
- La famine offre une période bienvenue de repos et de récupération aux processus physiologiques et métaboliques surchargés, leur permettant de retrouver un niveau de fonction essentielle sans perturbation ni interruption.
- Il a également été constaté que le jeûne peut stimuler naturellement la régénération physiologique de l'organisme et rétablir, voire augmenter, les cellules pyramidales du cerveau. Cela a été prouvé par I. K. Arshavsky.

Lorsque les réserves d'hydrates de carbone dans le foie sont rapidement épuisées et que la demande du propre carburant du cerveau, le glucose, doit alors être remplacée par de nouvelles sources de production d'énergie. Les corps cétoniques (acétone, acide acétique et acide hydroxybutyrique) dérivés de l'hydrolyse des graisses à partir des acides gras sont considérés comme une adaptation physiologique conservée à une restriction alimentaire prolongée et permettant de maintenir une fonction cérébrale adéquate tout en économisant des protéines. Ces corps cétoniques passent du sang à travers la barrière hémato-encéphalique et deviennent disponibles pour le métabolisme cérébral comme base d'énergie.

En s'accumulant dans le sang, les cétoacides inhibent la sécrétion et l'activité spécifique des glucocorticoïdes (hormones surrénales), empêchant ainsi la protéolyse, c'est-à-dire la destruction des protéines structurelles de l'organisme. Ainsi, en inhibant la protéolyse et la gluconéogenèse (formation de glucose), les acides cétoniques sauvent les protéines structurelles de l'organisme en inhibant l'activité de l'enzyme glucagon, empêchant ainsi la formation excessive et l'accumulation dangereuse de corps cétoniques dans le sang. Il est essentiel que le taux d'acides cétoniques dans le sang ne dépasse pas le pouvoir tampon du sang. Cela correspond à environ 10 mmol/l.

Contrairement au glucose, les corps cétoniques contournent la glycolyse cytoplasmique et pénètrent directement dans les mitochondries, où ils sont oxydés en acétyl coenzyme A. En plus d'augmenter la production d'ATP tout en réduisant la consommation d'oxygène, le métabolisme cétonique peut également réduire la production de radicaux libres qui endommagent les tissus corporels. Les niveaux de ces corps cétoniques augmentent considérablement pendant les deux premières semaines de jeûne, puis augmentent lentement. Les corps cétoniques, atteignant une concentration de 5 mmol/l, fournissent au cerveau environ 50 % des substances nécessaires à la production d'ATP. Pendant la période de jeûne, environ 50 % de l'énergie cérébrale doit provenir de l'utilisation du glucose. À partir de la deuxième semaine de jeûne, les taux de glucose sérique se stabilisent à environ 3,5 mmol/l.

Le nouveau concept énergétique de la famine explique que les mitochondries sont responsables de la majeure partie de la production d'énergie au sein de la cellule et jouent un rôle majeur dans la régulation de leur durée de vie. La cétose est le mécanisme le plus efficace pour le catabolisme du tissu adipeux.

En cas de cétose continue, la privation de nourriture envoie un signal au cerveau pour qu'il stocke à la fois le glucose et les protéines. L'organisme commence à stocker le glucose, signalant à de nombreux organes et tissus d'utiliser les corps cétoniques plutôt que le glucose comme source d'énergie. Les protéines sont conservées en utilisant moins de protéines pour produire du glucose, car en l'absence de glucides alimentaires (ce qui se produit lorsqu'une personne est à jeun), l'organisme produit du glucose à partir de protéines. Ainsi, en passant aux cétones, les protéines peuvent être stockées. En outre, à cette fin, l'organisme contrôle également que la protéine servant à la formation du glucose provient de tissus pathologiques. Pouvez-vous imaginer des sources plus inutiles que les déchets inutiles qui dérivent dans les cellules ? Les cétones elles-mêmes stimulent le processus CMA pour commencer à recycler les déchets protéiques en glucose. Et la nature n'est-elle pas sage après ça ? Ainsi, pour stopper le processus de vieillissement et renouveler l'ensemble du corps, il suffit de faire un jeûne thérapeutique systématique, de prendre des jours de repos ou de suivre un régime pauvre en glucides qui permettra à la nature de faire son travail en balayant les déchets des "recoins cellulaires".

Ainsi, le maintien de l'homéostasie mitochondriale après une lésion ou une inflammation cérébrale réduit les lésions tissulaires des neurones - les cellules du cerveau. La recherche scientifique a prouvé que la privation de nourriture peut protéger les neurones contre la dégénérescence dans des expériences animales portant sur des modèles d'Alzheimer, de Parkinson et de paralysie. En outre, la privation de nourriture peut stimuler la production de nouveaux neurones (neurogenèse) et augmenter la plasticité synaptique pour rétablir la fonction, y compris dans les cas de lésions de la moelle épinière. Pendant la famine, une légère diminution du taux de glucose entraîne une baisse plus importante du taux d'insuline, ce qui entraîne une diminution du métabolisme du glucose et un ralentissement de l'activité chronique du système nerveux sympathique.
Même de courtes périodes de participation à une grève de la faim entraînent une amélioration de l'humeur et une harmonisation émotionnelle, soulagent l'anxiété, les peurs, réduisent les obsessions, augmentent l'acuité mentale, la concentration, la mémoire et les fonctions cognitives, améliorent la spiritualité et le comportement, guérissent la dépression et restaurent la capacité d'adaptation du patient aux situations stressantes, et normalisent la bioénergétique du corps.

L'utilisation du jeûne thérapeutique améliore significativement le flux sanguin cérébral et périphérique, avec des effets positifs notables en cas d'ostéochondrose, de protrusion et d'hernie discale de la colonne vertébrale, de mobilité réduite de la colonne vertébrale, de migraine et de syndromes douloureux, de blocages musculaires, de lumbago, de sciatique, de névrite,

neuropathie périphérique, névralgie, névrose, dystonie, symptômes initiaux de la sclérose en plaques, syndrome vertébrobasilaire, fibromyalgie, effets à long terme d'un traumatisme cranio-cérébral, paralysie, accident vasculaire cérébral, après des maladies inflammatoires du cerveau et de la moelle épinière - arachnoïdite, encéphalomyélite, etc, en cas d'augmentation de la pression intracérébrale, de troubles des organes sensoriels (visuel, auditif, odorat, toucher), de syndrome de fatigue chronique, de dépression, de maladies psychosomatiques, de troubles vestibulaires, etc.

Ce sont des chercheurs japonais qui sont arrivés à une conclusion similaire. Après que 382 patients souffrant de maladies psychosomatiques aient participé au jeûne, on a constaté que 87 % d'entre eux avaient amélioré leur santé (2000). Cliniquement, pendant le jeûne, le sommeil se normalise progressivement et les maux de tête disparaissent. Au quatrième et cinquième jour de jeûne, on note une euphorie (élévation de l'humeur), et au dixième jour, elle se stabilise. Certains patients qui souffraient d'insomnie persistante, de cauchemars et d'irritabilité avant le traitement parviennent à une normalisation définitive du sommeil et du système nerveux central au 15e jour de la thérapie par le jeûne. C'est pourquoi cette méthode est si efficace pour surmonter les symptômes de la dépression.

La preuve la plus instructive concernant l'acuité mentale pendant la participation à la famine a été apportée par le Dr Herbert Shelton, qui a suivi la participation de plus de 40 000 personnes à la famine pendant cinquante ans. De grandes quantités de sang et d'énergie doivent être envoyées aux organes digestifs pour digérer les aliments. Si cette énergie n'est pas nécessaire à cet endroit, elle peut être utilisée par le cerveau pour mieux penser. Cette augmentation de l'acuité mentale ne se produit généralement qu'après les premiers jours de jeûne, car le corps est occupé à se débarrasser de toxines et de substances supplémentaires. Par conséquent, les premiers jours peuvent être une période de dépression, avec l'apparition de maux de tête et de douleurs diverses, car ce processus est en cours. Cela rend la première étape du jeûne stressante, mais une fois que le corps s'est débarrassé de sa charge de toxines, le cerveau est moins sollicité, de sorte que la clarté de la pensée et les autres sentiments deviennent plus aigus.

Les sensations mentales et physiques sont exacerbées et des sentiments d'euphorie apparaissent souvent, notamment lors de grèves de la faim prolongées. Certains patients feront l'expérience de la stabilité émotionnelle pour la première fois. La suppression de la dépendance émotionnelle à l'égard de la nourriture et l'élimination des stimulants comme la caféine, le sucre, les graisses, les médicaments, le tabac préviennent les effets néfastes sur les émotions subtiles.

Le Dr Ehret a déclaré au début du 20e siècle que 21 jours de jeûne à l'eau éveillent les fonctions supérieures de la conscience : intuition, créativité, acuité mentale et questions spirituelles plus profondes. Le système nerveux s'équilibre et les niveaux d'énergie et de perception sensorielle augmentent. Plus la période de jeûne est longue, plus l'augmentation de l'énergie et de la vitalité est importante. Pendant la période de jeûne, vous avez généralement besoin de moins de sommeil. La participation à une période de jeûne améliore la qualité et la profondeur de votre sommeil. Les processus de synthèse du cerveau ont lieu pendant le sommeil profond ou sont utilisés pendant le sommeil pour restaurer les fonctions cérébrales. Le jeûne thérapeutique normalise les rythmes biologiques humains perturbés (jour et nuit, stade lunaire, saisons, rythmes endogènes du métabolisme et du comportement). Pendant la participation à un jeûne, certaines substances endogènes, appelées endorphines, sont produites dans le corps. Ils ont un effet calmant ou améliorent l'humeur. Ils sont aussi probablement responsables de la prévention des maladies psychosomatiques, notamment en ralentissant le métabolisme pour conserver l'énergie et en réduisant l'appétit.

Lorsque le corps s'engage dans le jeûne, il commence à consommer l'énergie stockée ; les systèmes autonomes et hormonaux commencent à travailler activement, ce qui augmente le métabolisme. Bientôt, l'esprit devient très calme, libre de toute anxiété. Une fois que vous commencez à participer au jeûne, vous vous fatiguez. Certaines personnes se sentent un peu nauséeuses et sont gênées par des maux de tête. Ce sont des signes d'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang), indiquant que l'organisme commence à utiliser l'énergie stockée. L'exécution d'exercices de respiration soulagera les étourdissements, les nausées et les maux de tête. La respiration abdominale peut activer le système nerveux autonome et est très efficace lors de la participation à une grève de la faim. Vous devez respirer profondément, en vous concentrant sur le point situé sous le nombril, avec une sensation de chaleur. Pendant la période de récupération, lorsque la consommation d'aliments végétaux commence, on ressent des sentiments de vivacité, de clarté et de luminosité dans la perception du monde environnant, de calme intérieur et de relaxation. Les processus de pensée deviennent plus alertes, la mémoire est restaurée, la sensibilité perturbée est rétablie, les douleurs et les blocages musculaires disparaissent, et les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat et d'autres organes sensoriels sont revitalisés.
Il est donc possible d'accepter le fait que la participation au jeûne renouvelle de manière significative la vie des patients présentant des lésions neurologiques graves et contribue efficacement à leur réadaptation.

La durée de la période de jeûne dépend de l'état de santé, du poids corporel, du mode de vie, des réactions et d'autres facteurs individuels : jeûne à l'eau pendant 15 à 25 jours ou jeûne sec pendant 5 à 7 jours, avec une période de récupération de 7 à 30 jours jusqu'à 2 à 3 cycles consécutifs (idéalement un jeûne fractionné sec). En effet, on pense que l'asphyxie biochimique (interférence avec le métabolisme normal et la régénération cellulaire)
- la cause fondamentale de la maladie et du vieillissement. La participation à la famine déclenche un processus de nettoyage sans précédent qui atteint chaque cellule et chaque tissu du corps, accélérant l'élimination des cellules mortes et mourantes tout en stimulant la croissance des cellules jeunes. Le confort ou l'inconfort d'une personne lors du jeûne dépend de l'état du tube digestif, du foie, des reins, du système nerveux et du degré de détérioration de la constitution. Au lieu de bourrer le corps malade de médicaments, qui sont douteux et inutiles dans la plupart des cas, même en tant qu'agents émollients, il serait préférable de donner à l'organisme la possibilité de se débarrasser des impuretés qui irritent la peau et les muqueuses. Cela ne peut se faire qu'en pratiquant le jeûne.

Le jeûne sec à court terme peut être précieux pour les blessures telles que les contusions, les fractures et les entorses.

Quelle que soit la blessure, elle s'accompagne toujours d'un gonflement des tissus mous et de douleurs. Dans ce cas, la douleur est due au fait que le tissu mou gonflé appuie sur les fibres nerveuses et provoque une douleur. C'est le cas pour toute blessure. Vous ne pouvez pas guérir une fracture par la famine, mais si, à Dieu ne plaise, vous vous cassez quelque chose, faites un jeûne. Le gonflement, la douleur et l'inflammation disparaîtront aussi vite que possible et le plâtre sera posé sur un membre normal, et non sur un membre gonflé. Sinon, le gonflement disparaîtra au bout de quelques jours et le plâtre "restera" sans fixer correctement les os cassés. Dans ce cas, la famine joue un rôle auxiliaire. Quelle que soit votre blessure, qu'il s'agisse d'une contusion mineure ou d'une fracture grave, commencez immédiatement un jeûne sec et ne faites rien d'autre. Avec ou sans nettoyage du côlon. Cela permettra de réduire le gonflement des tissus mous et d'éliminer les effets de la blessure aussi rapidement que possible. Si la blessure est si grave qu'une intervention chirurgicale est nécessaire, le jeûne est d'autant plus nécessaire. Il y a toujours un gonflement post-opératoire après une opération, car

la chirurgie est aussi un traumatisme. Et plus vite le gonflement postopératoire se résorbera, plus vite la cicatrisation se fera.

Une commotion cérébrale, même sans perte de conscience (knockdown), nécessite un jeûne obligatoire à court terme, sans parler d'une commotion cérébrale avec perte de conscience (knockout). Le principal symptôme d'une commotion cérébrale est le gonflement du tissu cérébral. C'est de là que viennent tous les problèmes. Par conséquent, plus vite vous vous occuperez de ce gonflement, plus vite vous pourrez sortir de cette affection sans aucune conséquence pour le cerveau.

D'après mon expérience pratique, je peux affirmer avec certitude qu'il existe une autre méthode efficace pour traiter cette pathologie : la thérapie craniosacrale (communément appelée "redressement de la tête"). Il y a des choses qui sont difficiles à expliquer et qui ne peuvent pas être vues par l'œil ; il faut avoir une sensibilité particulière pour les remarquer et les comprendre. Par exemple, aussi longtemps que vous vous regardez dans le miroir - tout au long de votre vie - vous ne remarquerez jamais que votre crâne respire. Mais c'est le cas. Une fleur qui respire - c'est ainsi que l'on peut se représenter les os de votre crâne. Comme les pétales d'une belle fleur, ils s'ouvrent et se ferment selon les lois naturelles de la nature.

Les os du crâne effectuent des mouvements respiratoires. Ces mouvements sont inextricablement liés à la production de liquide céphalo-rachidien (liquide céphalo-rachidien qui circule autour du cerveau et de la moelle épinière, du crâne au sacrum). Le processus de production et de distribution du liquide céphalo-rachidien dans les ventricules du cerveau provoque l'expansion et la contraction de la tête. Notre tête subit de tels changements périodiques de volume de 6 à 12 fois par minute. Cette oscillation est appelée rythme craniosacré (de "cranium" - crâne, "sacrum" - sacrum). La science qui étudie ces changements s'appelle la thérapie craniosacrée.

La thérapie craniosacrale est l'un des traitements les plus efficaces contre les maux de tête. Tous les traumatismes crâniens, grands et petits, que nous subissons au cours de notre vie, dès la naissance, peuvent entraîner un léger déplacement des os du crâne, ce qui restreint la mobilité des os et perturbe le rythme normal des mouvements. Une manipulation douce des sutures (les articulations qui relient les os du crâne) par un spécialiste aux mains empathiques permet de repositionner les os les uns par rapport aux autres et de rétablir la synchronisation endommagée des mouvements. Le rythme régulier des mouvements du crâne est à son tour favorable à la circulation du liquide céphalo-rachidien.

La thérapie craniosacrée est principalement indiquée pour les personnes ayant subi un traumatisme crânien. En combinant le jeûne thérapeutique avec cette méthode, des résultats étonnants peuvent être obtenus. Et, bien sûr, on peut dire que ce traitement est le plus agréable de notre centre.

Comme il est agréable d'éprouver un sentiment de revigoration et de renouveau après le jeûne et les traitements craniosacrés, comme si vous veniez de vous réveiller par un matin d'été ensoleillé au chant des oiseaux, avec une tête jeune, claire et pleine d'énergie.

Opistorchose

La raison de la rédaction de cet article est mon voyage d'affaires dans la région de Tumen. Là-bas, j'ai dû rencontrer beaucoup de gens qui étaient infectés par l'opistorchose. Ils ont été traités avec des médicaments modernes, mais malheureusement, beaucoup d'entre eux non seulement n'ont pas été guéris, mais sont toujours traités pour les effets secondaires.
de ces médicaments. Je souhaite partager mon expérience pratique du traitement de cette maladie insidieuse et difficile à traiter.

La Sibérie, où nous vivons, est un endroit très intéressant. Il y a deux problèmes de santé globale ici - au printemps, en été et au début de l'automne, la menace de l'encéphalite à tiques plane sur nous comme une épée de Damoclès, et toute l'année - la parasitose, en particulier l'opistorchose. C'est sur celui-ci que je voudrais attirer votre attention, car il existe des foyers d'opistorchose dans les bassins de l'Ob, de l'Irtych, de l'Ienisseï, de la Volga, de la Kama, du Dniepr, de l'Oural et de la Dvina du Nord. La région de la Sibérie occidentale est reconnue comme l'un des foyers extrêmement tendus d'infestation par l'opistorchose. Le bassin de l'Ob-Irtysh est le plus grand territoire endémique de l'opistorchose, qui appartient à la catégorie des maladies parasitaires "incontrôlables" dans notre pays. Dans les cours moyens et inférieurs du bassin de l'Irtych, l'affection de la population locale atteint 70-80% et même 90%. Outre notre région, le bassin du Dniepr, le bassin de la Volga-Kama et le bassin du Niémen sont également touchés par l'opistorchose (c'est-à-dire que même dans des pays aussi civilisés que l'Autriche, la Hollande, l'Allemagne, la Hongrie et la Pologne, les gens sont également touchés par l'opistorchose).

L'opistorchose est une maladie extrêmement insidieuse. Ayant de nombreux mécanismes d'impact sur le corps humain - mécanique, allergique, neurogène, secondaire-infectieux - elle provoque diverses manifestations cliniques : dyskinésie biliaire, maladies de l'estomac et de l'intestin, du foie et des voies biliaires, dysbactériose, dystonie vasculaire, lésion du pancréas, allergies. L'opistorchose s'accompagne nécessairement d'une inflammation, elle peut donc provoquer une suppuration, des abcès, une péritonite biliaire. L'opistorchose perturbe le fonctionnement normal de presque tous les organes et systèmes du corps. En plus des maladies de l'ensemble du tractus gastro-intestinal souffrent les systèmes cardiovasculaire, endocrinien et nerveux. Les parasites ont un effet négatif sur la grossesse et l'accouchement, ainsi que sur le développement physique et mental des enfants. Les pires complications de l'opisthorchiasis sont le cancer du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas.

Traitement médicamenteux de l'opistorchose.

Plus d'un demi-siècle de traitement de l'opistorchose a permis d'accumuler de nombreux remèdes différents : quinine, émétine, extrait de fougère mâle, jatren, faudin, etc. Presque toutes se sont avérées inefficaces ou peu efficaces. Des résultats positifs tangibles du traitement de l'opistorchose ont été obtenus par l'application d'hexachloroparaxylol (Chloxyl, N.N. Plotnikov, 1962). Cependant, même avec un traitement de cinq jours, l'efficacité du chloroxyl n'a été constatée que chez 60 % des personnes traitées.

Le problème du traitement de l'opistorchose n'a pas été complètement résolu avec le praziquantel (Bayer biltricid ; cesol, Merck cysticid ; Pikiton PRC, Azinox Russia). Le Biltricid présente des avantages incontestables par rapport au Chloxil - l'utilisation du médicament en une journée et sa forte activité contre les stades immatures des parasites, son efficacité ne dépassant pas 80%. Cela crée des conditions préalables à des cours répétés sur les vermifuges, dont le nombre est limité (pas plus de trois).

En outre, malgré la caractéristique disponible du médicament : rapidement métabolisé, excrété par les reins principalement (80%) sous forme de métabolites dans les 4 jours, alors que 90% de la dose administrée est excrétée dans les 24 premières heures, Biltricid est fortement toléré par les patients. Pendant deux à trois mois après le traitement, les patients ressentent des malaises du système hépatobiliaire : nausées, diminution de l'appétit, sensation de lourdeur dans la région sous-costale, selles instables. En outre, il est prouvé que l'utilisation de biltricide provoque des changements destructeurs dans le foie, qui se développent 12 heures après l'administration.

Il y a un autre aspect. Même avec une vermifugation réussie, il existe des symptômes de lésions chroniques du tractus gastro-intestinal, du système hépatobiliaire, interprétés comme des phénomènes de post opistorchose. Tous ces facteurs réunis constituent la base pour que les patients refusent le biltricide, et recherchent toute autre méthode de traitement, parfois dite "folklorique", ne causant pas de préjudice irréparable à la santé.

Lorsque je travaillais au centre de réhabilitation d'Altai Krai, nous faisions un traitement complet de l'opistorchose. Nos patients ont d'abord subi un nettoyage du foie et des intestins, puis un jeûne humide. Et après un nettoyage de bonne qualité, nous avons prescrit Ecorsol, un médicament contenant de l'extrait d'écorce de tremble et de l'hépatosol (lohein).
Après un jeûne thérapeutique, les parasites deviennent très faibles, toutes les herbes antiparasitaires ont au contraire un effet plus fort sur les parasites. Nous avons eu de très bons résultats thérapeutiques. À Tioumen, où j'ai travaillé au centre de jeûne thérapeutique, plusieurs de nos patients, après purification des intestins et du foie, ont subi 5-7 jours de jeûne médicinal sec, tous ont eu d'excellents résultats.

Pourquoi le jeûne thérapeutique sec peut-il aider ?

- En raison de la déshydratation de l'organisme, une compétition intense entre les cellules de l'organisme et les agents pathogènes pour l'eau commence. Les cellules du corps en position d'hôte prennent l'eau des micro-organismes, mais le corps lui-même peut non seulement synthétiser l'eau endogène dans la quantité requise, mais aussi prendre l'eau de l'air pendant cette période en l'absorbant par la peau. Cela s'explique par le fait que l'organisme, lors du processus de jeûne sec, ne travaille pas sur l'excrétion mais sur l'absorption. Les cellules saines et fortes reçoivent de l'énergie et de l'eau supplémentaires, alors que les parasites, les virus et les bactéries ne le peuvent pas. Dans ces conditions de déshydratation, les membranes cellulaires des parasites sont endommagées, le transport membranaire est altéré, le métabolisme des glucides et leurs fonctions vitales sont perturbés.
- Un retrait de plusieurs jours de nourriture et d'eau crée les conditions pour le retrait d'une armée très puissante de lymphocytes B des positions gastro-intestinales avancées. Ils affluent de tous les collecteurs et ganglions lymphatiques du tube digestif étendu. Mais surtout beaucoup d'entre eux proviennent de l'intestin grêle. L'armée de lymphocytes B, devenue redondante, est utilisée pour son objectif direct. Il supprime et inactive tous les éléments pathogènes et étrangers disponibles. Dans l'état de satiété habituel, les parasites qui sont dans un état encapsulé (dormant) sont difficilement accessibles à la thérapie antiparasitaire moderne. Au contraire, dans ces conditions, les parasites, dans leurs membranes protectrices, deviennent plus résistants à ces médicaments et à d'autres. Lors d'une famine sèche, ces membranes sont détruites par les phagocytes activés par l'acidose et par l'eau.

L'effet thérapeutique du jeûne dans le traitement de cette pathologie s'explique par le fait qu'il a un bon effet thérapeutique.

- Le jeûne sec permet d'obtenir des concentrations plus élevées de substances bioactives, d'hormones, de cellules immunocompétentes et d'immunoglobulines dans les fluides corporels, ce qui donne un puissant effet immunostimulant et antiparasitaire.

Indications, contre-indications du jeûne sec

Témoignage

- *Maladies gynécologiques :* annexite ; infertilité (due à des maladies inflammatoires antérieures, adhérences), infertilité dysovarienne ; kystes ovariens ; mastite ; myomes ; fibromes utérins ; polypes utérins ; endométriose ; adhérences, processus inflammatoires pelviens.
- *Maladies de l'appareil locomoteur :* polyarthrite rhumatoïde ; arthrose déformante ; maladie de Bechterew ; polyarthrite infectieuse ; polyarthrite de nature échangeuse-dystrophique.
- *Maladies broncho-pulmonaires :* asthme bronchique (prise d'hormones pendant 5 ans maximum) ; bronchite obstructive ; sarcoïdose pulmonaire stades I et II ; pneumonie chronique ; pollinose.
- *Maladies cardiovasculaires :* hypertension de stade I et II ; dystonie neurocirculatoire hypertensive ; athérosclérose vasculaire.
- *Maladies neurologiques :* ostéochondrose ; protrusion et hernie discale dans la colonne vertébrale ; migraine ; conséquences d'un traumatisme craniocérébral ; névralgie ; lumbago ; sciatique.
- *Maladies gastro-intestinales :* gastrites et gastroduodénites chroniques ; entérites et colites chroniques ; dyskinésie biliaire ; syndrome du côlon irritable ; ulcère gastroduodénal en rémission ; obésité d'origine alimentaire, diencéphalique et constitutionnelle ; polyalgies médicamenteuses ou alimentaires ; diabète insulino-indépendant.
- *Maladies de la peau :* neurodermatite *:* urticaire chronique ; eczéma ; psoriasis ; ulcères trophiques.
- *Maladies urologiques :* pyélonéphrite chronique ; cystite ; prostatite ; adénome de la prostate.
- *Maladies parasitaires* : Opisthorchiasis

Contre-indications

- Néoplasmes malins et hémoblastes.
- Tuberculose active des poumons et d'autres organes.
- Thyrotoxicose et autres troubles endocriniens.
- Hépatite aiguë et chronique active et cirrhose.
- Maladies inflammatoires purulentes des organes respiratoires et abdominaux.

- Insuffisance circulatoire de degrés II et III.
- Anomalies persistantes du rythme et de la conduction cardiaques.
- Insuffisance pondérale grave.
- Thrombophlébite et thrombose.
- La période de la grossesse et de l'allaitement.
- La petite enfance (moins de 14 ans) et la vieillesse (plus de 70 ans).
- L'incapacité du patient à prendre soin de lui-même.

Nettoyer le corps et se préparer à un jeûne

Pour que le jeûne sec ait un effet thérapeutique de très bonne qualité, il faut s'y préparer parfaitement. Un nettoyage de bonne qualité de l'organisme doit être effectué 2 à 3 mois avant le jeûne, qui vise à libérer le corps humain des exo- et endotoxines.

Elle consiste en diverses procédures de nettoyage et un changement de régime alimentaire. Une alimentation de qualité permettra à l'organisme de stocker l'énergie vitale dont il a besoin pendant le jeûne et créera les conditions d'un nettoyage complet et de qualité du tractus gastro-intestinal. En modifiant votre régime alimentaire, vous devez nettoyer vos intestins et votre foie. Si cela n'est pas fait, pendant la famine dans le gros intestin non traité, à la suite des processus enzymatiques de décomposition des matières fécales, il se forme une masse de gaz toxiques (indole, scatole, sulfure d'hydrogène et autres) qui, étant absorbés dans le sang, passent dans tout le corps, provoquant une grave intoxication, puis sous forme de mauvaise haleine et d'odeur sont évacués par les poumons et la peau. La libération d'endotoxines par la peau est la principale cause de neurodermatite et d'eczéma. En jeûnant de cette façon, on ne connaît que l'agonie et la faiblesse. Aucune amélioration du bien-être n'est observée pendant la famine. Après une préparation préliminaire, l'effet des endotoxines sur l'inanition ne sera pas aussi puissant, et vous pourrez facilement passer quelques heures à vous entraîner à l'inanition. Ensuite, vous pouvez faire un jeûne sec.

Rappelez-vous :

- Ne commencez jamais un nettoyage des intestins et du foie sans modifier votre régime alimentaire et la qualité de votre alimentation.
- Ne commencez pas un jeûne sans avoir nettoyé vos intestins et votre foie.
- Ne faites pas un jeûne sec sans essayer un jeûne humide.
- Pour tirer le maximum de bénéfices du jeûne, vous devez jeûner régulièrement, et la période de jeûne doit être augmentée progressivement.
- Le sevrage du jeûne représente 70 % du résultat thérapeutique et doit être effectué de manière particulièrement prudente et soignée.

Le programme est conçu pour durer trois mois

1-e mois

- 14 jours de bonne nutrition naturelle.
- 7 jours de nettoyage du colon et du foie.
- Sept jours de jeûne à la bouillie de sarrasin ou, pour ceux qui ne le peuvent pas, un jour de jeûne humide.

2-e mois

- Semaine 1 - 1 jour de jeûne humide
- Semaine 2 - 2 jours de jeûne humide
- Semaine 3 - 3 jours de GPs
- Semaine 4 - 5 - 7 jours de VG pour tout le monde.

3-Le mois du mois est le mois du mois :

- Semaine 1 - jour 1 SG.
- Semaine 2 - 2 jours de SG.
- Semaine 3 - 3 jours de SG.
- Semaine 4 - 4-5 jours SG.
  Pour ceux qui ont toléré tous les types de jeûne, vous pouvez procéder ainsi - c'est beaucoup plus efficace.
- 1 jour de faim - 2 jours de repos.
- 2 jours de faim - 3 jours de repos.
- 3 jours de faim - 4 jours de repos.
- 4 jours de faim - 5 jours de sortie.
- 5 jours de famine, c'est le moyen de sortir du SG.

Pour consolider les effets du jeûne thérapeutique, les *régimes de thérapie de soutien suivants sont recommandés :*

- Faites un nettoyage du foie et des intestins une fois par trimestre avant le changement de saison.
- Fin février, début mai (le plus efficace), fin août, fin novembre.
- Faites un jeûne sec de 24 à 36 heures une fois par semaine. Un nettoyage préalable du côlon n'est pas nécessaire. Toutefois, les jours précédant et suivant le jeûne doivent être des jours de "semi-affamation", avec un apport calorique total réduit.
- Faites un jeûne de 3 jours une fois par mois, sans préparation.
- Une fois par trimestre, un jeûne sec de cinq jours, de préférence après avoir nettoyé les intestins et le foie.

Nutrition

Une alimentation naturelle doit être variée.

Les aliments sont classés par ordre décroissant de préférence et de valeur biologique. Si vous suivez ce classement, vous pouvez offrir à votre corps un nettoyage de bonne qualité.

-Pollen de fleurs : 1 cuillère à café 2 fois par jour à jeun (avant les repas).

-La tisane au miel. Vous pouvez utiliser comme base le tilleul, les groseilles, les cynorrhodons, les véroniques, le thym, l'origan, la camomille, la menthe, l'ortie, le thé de saule.

- Jus de légumes et de fruits fraîchement pressés :
  - carottes 70%, betteraves 30%.
  - carottes 50%, potiron 50%.
  - Carotte 40%, potiron 20%, betterave 20%, céleri rave 20%.
  - pomme 50%, carotte 30%, citrouille 20%.
- Fruits frais (ne pas mélanger les familles) 30-40 minutes avant les repas.
- Fruits secs.
- Les verts.
- Salades de légumes.
- Blé germé.
- Des graines de citrouille.
- Des noix.
- Produits laitiers fermentés.
- Les céréales.
- Haricots, soja, fèves, pois.
- Fruits de mer.
- Œufs de caille.
- Les champignons.
- Le poisson.
- Oiseau.
- La viande.

Il est préférable qu'une personne, sur la base de cette liste et de ce qu'elle aime, constitue son propre menu. Une personne s'habitue tellement à un certain aliment qu'il lui est souvent impossible de l'abandonner. J'ai donné dans ces listes des aliments qui sont vivants et non altérés dans le corps humain. Mais les gens se sont éloignés de ces aliments naturels. Une grande partie de ce que l'on mange aujourd'hui n'est pas de la nourriture et plus une personne s'éloigne de l'alimentation naturelle, plus elle est atteinte de maladies. En mangeant des fruits et des légumes crus, avec l'ajout de légumes bouillis et de noix et de graines non salées, il jouirait d'une longévité et d'une santé splendide. L'alimentation naturelle est celle qui apporte la vraie santé. Ce sont les aliments auxquels l'ensemble de notre système digestif est adapté.

Plus vous consommez de produits naturels, meilleure est votre santé. Vous avez l'embarras du choix. En choisissant ces aliments et en suivant un programme de jeûne, vous conserverez une excellente santé physique à vie.

Règles alimentaires

La nourriture doit être vivante (naturelle) et saine (voir le classement des aliments).

Essayez de consommer des fruits et légumes cultivés sans pesticides. Faites cuire les légumes avec le moins d'eau possible, à une température relativement basse et avec le moins de chaleur possible. Consommez les jeunes céréales des épis, car elles sont riches en protéines, en toutes les vitamines B, en vitamine E, en minéraux et en oligo-éléments. L'introduction dans le régime du blé germé a un effet revitalisant et rajeunissant sur le corps, car il contient un certain nombre de vitamines et diverses enzymes qui stimulent les fonctions vitales du corps, optimisent le métabolisme, renforcent le système nerveux. Le blé germé est utilisé pour restaurer la vitalité, pour un rétablissement plus rapide après une maladie, pour renforcer le système respiratoire (et surtout les poumons), pour renforcer les dents, pour améliorer les cheveux et leur redonner leur couleur naturelle. Préparation de gruau de blé germé :

22-24 heures avant de préparer le porridge ou le kissel, un grain de blé à raison de 50-100 g par personne est rincé abondamment à l'eau froide. Les débris et les mauvaises herbes, en tant que composants plus légers, flottent vers le haut et sont éliminés avec l'eau. L'eau est laissée sur le blé lavé en quantité telle qu'elle se trouve au niveau de la couche supérieure du grain, mais ne le recouvre pas sur le dessus. Le récipient contenant le blé est placé dans un endroit chaud et recouvert d'un tissu pas très épais ou d'une serviette en papier. Après le temps indiqué, le grain de blé germé (jugé par la présence de germes jusqu'à 1 mm de long) est lavé plusieurs fois à l'eau froide, puis passé dans un broyeur à viande ou dans un moulin électrique, et immédiatement versé dans un récipient avec du lait fraîchement bouilli, et en son absence - de l'eau bouillante. La proportion approximative est de 1:1 ou autre, selon la concentration souhaitée. Ajoutez du sucre (de préférence du miel) au porridge ou au kissel selon votre goût, mais ajoutez 1 cuillère à café de beurre par portion de 50-100 grammes de blé. La bouillie ne doit pas être bouillie. Il ne doit être refroidi à la température désirée que dans un récipient avec le couvercle, puis consommé immédiatement. La bouillie ne peut être préparée que dans des plats émaillés, en céramique ou en verre.

- Essayez de remplacer la viande par du poisson.
- Il est conseillé de boire de l'eau propre et filtrée, idéalement de l'eau fondue.

Les fibres sont obligatoires dans la préparation au jeûne et sont consommées pendant toute la période de préparation.

Les fibres qui nettoient (ou devrais-je dire "nourrissent" et "régénèrent") les intestins sont principalement le son et les gâteaux. Bran est une chose unique et il est difficile de ne pas l'admirer. Avec l'aide du son, on peut non seulement nettoyer les intestins, mais aussi perdre du poids sans rien faire d'autre, sans sport, sans régimes, sans procédures de bain. En général, le son (son de blé, de seigle et de soja) est un sous-produit de l'industrie de la meunerie. Le son est constitué des enveloppes des céréales et de la farine non triée. Chaque céréalier sait que lorsque le grain est moulu, un cinquième de celui-ci se transforme en son, qui est considéré comme une sorte de déchet. Ce n'est que récemment que l'on a pris conscience que le son est une matière première nutritive précieuse. Mais, néanmoins, notre pays n'a pas encore pris pleinement conscience de l'incroyable valeur de ce produit, si bien que la plupart de notre son part à l'étranger : vers la Turquie, Israël, la Libye, le Liban, etc. via l'Ukraine. La principale valeur contenue dans le son est la fibre alimentaire - un glucide insoluble, dur et grossier. Les fibres alimentaires contenues dans le son constituent un milieu nutritif pour la microflore intestinale normale. Le son est donc utilisé dans le traitement complexe de la dysbiose intestinale. En outre, les bactéries intestinales, en consommant des fibres, sécrètent des vitamines B essentielles. Gonflement

Lorsqu'elles sont exposées à l'eau, les fibres alimentaires forment un grand volume de matières fécales - plus lâches, ce qui facilite l'évacuation des intestins et soulage la constipation.

La consommation régulière de son permet de se débarrasser de la constipation habituelle et de prévenir son apparition à l'avenir, après l'arrêt de la consommation de son (rétablissement du réflexe normal de vidange des intestins). Ce sont les fibres, qui représentent jusqu'à 30-40% du volume du son, qui sont utilisées dans la lutte contre l'obésité : les aliments contenant beaucoup de fibres sont absorbés plus lentement et donnent une sensation de satiété plus longue. En outre, le péristaltisme intestinal est renforcé, ce qui réduit l'absorption des nutriments et, par conséquent, la valeur calorifique des aliments consommés. Le son contient des fibres alimentaires qui fixent le cholestérol. Le son peut donc être utilisé pour prévenir l'athérosclérose. Il a été constaté que le son a un effet positif sur le diabète car il réduit le taux de sucre dans le sang. Le mucus protéique et amylacé aide à éliminer les toxines. Les particules de son, grâce aux différentes fibres qu'elles contiennent, constituent une substance biologique universelle qui fixe les ions de métaux lourds, les radionucléides, les produits nocifs de la décomposition des aliments.

L'effet du son est dû à son effet stimulant sur la motilité générale du tube digestif (stimulation mécanique). En tant que complément alimentaire, le son est efficace dans les troubles du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, les maladies chroniques de l'estomac et des intestins - gastrite, gastroduodénite, entérocolite pendant la rémission et la rémission du processus inflammatoire aigu (lors de l'élargissement du régime alimentaire). La consommation de son est donc indiquée en cas de dysbactériose, de constipation, pour la prévention du cancer du côlon, de l'obésité, du diabète, et est également recommandée à toutes les personnes intéressées par une bonne alimentation.

Les preuves scientifiques actuelles suggèrent que des maladies telles que la diverticulose, les hémorroïdes et les colites chroniques sont associées à un manque de fibres végétales dans notre alimentation.
Le son contient également jusqu'à 15% de protéines, ainsi que du potassium, du magnésium et d'autres oligo-éléments. Le potassium joue un rôle important dans le fonctionnement normal du système cardiovasculaire et dans l'élimination des liquides de l'organisme. Le magnésium est un vasodilatateur, c'est pourquoi les aliments qui en contiennent sont inclus dans le régime contre l'hypertension.

Contre-indications : Bran n'est pas recommandé pendant les exacerbations de gastrite, d'ulcère gastrique, de colite et d'entérite d'étiologie infectieuse. Lorsque le processus inflammatoire s'atténue, le son peut être repris à petites doses. Le son est généralement consommé finement moulu, sous forme de farine. 15 à 20 minutes avant chaque repas, c'est-à-dire généralement 3 fois par jour. Prenez 2 cuillères à soupe (10 g) de ce son moulu et consommez-le avec de l'eau. Vous devez faire descendre le son avec de l'eau (1-2 verres), sinon tout le sens de leur utilisation est perdu. La dose quotidienne de son ne doit pas dépasser 30g.

Évitez les produits suivants :

- Le sucre raffiné - il ne fournit à l'organisme que des glucides. Des quantités excessives sont un facteur important dans le développement des maladies dentaires et la perte de l'envie de manger des aliments naturels. Utilisez du miel, mais faites attention.
- La farine blanche, elle ne contient pas les éléments essentiels à la vie que l'on trouve dans les céréales, seuls quelques-uns d'entre eux sont conservés dans la farine, les substances qui lui sont ajoutées comme blanchiment et préservation contre l'altération sont nocives.

- L'utilisation de produits tels que le pain, les confiseries, les glaces, le fromage et la charcuterie qui utilisent des additifs chimiques pour les conserver. Des additifs synthétiques leur sont souvent ajoutés pour la conservation, la couleur et le goût.
- Volaille et viande provenant d'animaux nourris avec des hormones qui stimulent leur croissance et leur poids.
- Graisses et huiles animales.
- Lait cuit ou transformé, fromage fondu, fromage fondu et chocolat.

La plupart des denrées alimentaires sont aujourd'hui soumises à divers processus de transformation ou de raffinage, à la suite desquels elles ont perdu les vitamines, minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent, et certaines d'entre elles contiennent également des impuretés chimiques dangereuses.

Des recherches, des études et des expérimentations ont amené certains nutritionnistes, médecins et spécialistes de la nutrition à conclure que ces aliments sont la principale cause de mauvaise santé. L'augmentation considérable des maladies dégénératives au cours des 50 dernières années confirme ces conclusions. La recherche scientifique a également montré que nombre de ces maladies peuvent être évitées ; d'autres, qui ont déjà commencé, peuvent être stoppées, et dans certains cas même ramenées à la normale, grâce à un mode de vie et un régime alimentaire naturels.

Une bonne santé peut être atteinte par quiconque est prêt à se battre pour elle, guidé par la raison.

La méthode de mastication thérapeutique

D'une manière générale, j'aimerais m'attarder sur la méthode de mastication thérapeutique, étant donné sa valeur exceptionnelle, surtout lorsqu'elle est combinée au jeûne thérapeutique.

Comment puis-je perdre du poids sans faire de régime ? De nombreuses personnes rêvent de perdre du poids ou de prendre du poids en continuant à manger comme avant. Un tel objectif est réalisable si vous mastiquez très soigneusement vos aliments.
Cette méthode a été activement promue au début du siècle dernier par le physiologiste américain Horace (Horace) Fletcher. À l'âge de 44 ans, il tombe gravement malade, à tel point qu'aucune entreprise ne veut payer son assurance. Les médecins lui ont trouvé toute une série d'affections : surpoids, maladies cardiaques et vasculaires, troubles gastro-intestinaux.
C'est son estomac qui le dérangeait le plus. En observant le tractus gastro-intestinal, Fletcher a remarqué que les aliments, saturés au maximum de salive, disparaissaient de la bouche sans aucun mouvement de déglutition. Cette découverte a été appelée plus tard la "sonde alimentaire de Fletcher".

Il recommande qu'au moins 30 mouvements de mastication soient nécessaires pour chaque bouchée de nourriture et que l'effet "sonde alimentaire" fonctionne lorsqu'il y en a plus de 100. En changeant ses anciennes habitudes alimentaires, le scientifique s'est rapidement débarrassé de son excès de poids, a oublié ses maladies, a commencé à faire de l'exercice tous les jours et a retrouvé sa forme athlétique de jeunesse.

Étonnamment, il mange maintenant trois fois moins de nourriture qu'avant. La sensation gustative est également devenue plus vive, de sorte que chaque repas était un petit festin !

Comment régulez-vous votre poids ? La célèbre expérience de Fletcher à l'Académie militaire américaine de West Point était très impressionnante. Deux groupes y ont participé : des officiers obèses et des soldats minces. Dans l'expérience, avec le même régime, ils ont tous pris du poids normal uniquement grâce à une mastication correcte : les officiers ont perdu du poids et les soldats en ont pris. En fin de compte, il a été prouvé que le fait de mastiquer soigneusement les aliments améliore la santé et aide à retrouver un poids normal. Un adepte de cette méthode était le célèbre millionnaire américain John D. Rockefeller, qui a vécu jusqu'à l'âge de 98 ans.

Les bienfaits de la mastication complète des aliments sont connus depuis longtemps en Orient. Les yogis disent que la digestion (et même l'absorption de l'énergie des aliments) commence dans la bouche, et que les aliments ne sont bien absorbés que s'ils sont bien écrasés par la mastication et abondamment humidifiés par la salive. Beaucoup de gens se souviennent de la célèbre devise yogique : "Mangez des aliments liquides et buvez des aliments solides". Cela signifie que même les aliments liquides (jus, bouillons, lait, etc.) doivent être mâchés dans la bouche et mélangés à la salive. Et les aliments solides doivent être mâchés plus longtemps que d'habitude, ce qui les transforme en aliments liquides. Les yogis mâchent chaque bouchée 100 à 200 fois, et pour cause : un yogi expérimenté peut se rassasier d'une banane ou d'une croûte de pain.
Il a été observé qu'il est fréquent que les personnes obèses mangent trop vite. Le centre de satiété du cerveau n'a pas le temps de s'activer. Cela prend généralement 25 à 30 minutes. Quelle que soit la quantité que vous mangez pendant ces minutes, la véritable satiété viendra plus tard, et il ne faut donc pas se précipiter.

La mastication active améliore la circulation sanguine vers le cerveau, soigne le nasopharynx et les gencives, et protège les dents contre les caries (la salive neutralise l'acide et le sucre des aliments). Pour une fonction gastro-intestinale plus efficace, il est également utile d'exercer ses muscles abdominaux, comme le font les yogis. Accroupissez-vous dans la pose du chat (bidalasana). Dans cette pose, vous pouvez sentir les muscles abdominaux bien bouger. En expirant, soulevez doucement votre nombril comme si vous essayiez de le rapprocher de la colonne vertébrale, inspirez et relâchez. Répétez 10 fois, en effectuant chaque mouvement pendant environ 1 seconde. Après un court repos, répétez. Faites un total de 3 séries de ces mouvements. Assis dans une pose de jambes croisées, penchez-vous vers l'avant en posant vos mains sur vos genoux. En expirant, serrez fermement la paroi frontale de votre abdomen. Répétez la traction jusqu'à 10 fois en retenant naturellement votre respiration. Dès que vous avez envie d'inspirer, relâchez immédiatement l'abdomen. Cet exercice s'effectue uniquement à jeun. La plastie abdominale est un outil puissant pour améliorer la digestion et la santé des organes internes, essayez donc de la pratiquer régulièrement.

J'aime beaucoup la description détaillée de R. G. Shavkunov de la méthode de mastication thérapeutique (soigneuse).

Mâcher longuement les aliments est le moyen d'avoir un tractus gastro-intestinal et un corps entier en meilleure santé.

Il a appliqué la méthode de mastication thérapeutique à Akademgorodok, près de Novosibirsk, où il dirigeait un groupe de santé. L'effet a été étonnant : 200 personnes ont oublié leurs maladies, sont devenues en bonne santé et ont couru 10 km par jour, et 50 personnes ont couru un super marathon : 250 km, 50 km par jour. Naturellement, il y avait un grand intérêt à apprendre les schémas et les mécanismes du corps humain qui aident à éveiller un si grand potentiel.

Le système suggéré de mastication thérapeutique à long terme a été testé sur moi-même et sur d'autres personnes à plusieurs reprises sur une période de 12 ans. Elle a toujours produit les résultats positifs escomptés. Comment mange-t-on habituellement ? On ne pense jamais à ça. Pour nous, le facteur principal est le temps. Nous n'avons pas le temps de manger, nous n'avons pas le temps de manger. On est en retard le matin, on prend un morceau de pain ou autre chose et on l'avale sur le pouce. L'heure du déjeuner dure 40 à 50 minutes : nous devons parler, nous reposer, jouer aux échecs, aux dominos, mais pas de nourriture. Il va en parallèle, sur le pouce. En 5-10 minutes, nous sommes rassasiés.
Ce que nous mangeons est plus savoureux et plus rapide, c'est-à-dire que manger est devenu un véritable plaisir, voire un passe-temps pour nous. Ou il pourrait être différent. Nous pouvons rester à table pendant des heures, dévorer des quantités incalculables de nourriture et, pire que tout, nous y prenons plaisir.

On oublie qu'il y a un prix à payer, parfois sévèrement : 3/4 de l'estomac coupé, pancréatite, cholécystite et bien d'autres maladies. Tous les êtres vivants dans la nature (à l'exception de l'homme moderne) traitent le processus de digestion avec grand soin, en essayant d'obtenir de ce processus tout ce que la nature a prévu.

La médecine moderne définit la digestion comme un processus physiologique par lequel les aliments entrant dans le tube digestif sont transformés (mécaniquement et chimiquement), ce qui est nécessaire à leur absorption par l'organisme. Les protéines, les graisses et les glucides contenus dans les aliments ne peuvent être digérés qu'après avoir été décomposés en composés chimiques plus simples. La dégradation de ces nutriments se produit dans le tube digestif avec la participation d'accélérateurs chimiques - catalyseurs biologiques ou enzymes - qui sont produits par les cellules des glandes digestives (salivaires, gastriques, pancréatiques, intestinales) et font partie des sucs sécrétés par ces glandes dans la lumière du tube digestif. L'absorption ultérieure des produits digérés et leur transport dans l'organisme assurent leur apport aux cellules qui en ont besoin.

Les travaux de I.P. Pavlov ont établi ce qui suit :

- Les glandes digestives sont contrôlées par le système nerveux.
- La quantité de jus sécrétés, leur composition et leurs propriétés dépendent de la composition de l'aliment et d'autres conditions (par exemple, l'humeur).
- Toutes les parties du système digestif travaillent en harmonie et interagissent les unes avec les autres.
- Le travail des glandes digestives change lorsque vous passez d'un régime alimentaire à un autre.

La transformation des aliments par une mastication prolongée se déroule comme suit. Les aliments écrasés par les dents interagissent avec la salive et les récepteurs chimiques de la bouche qui envoient des informations sur la composition chimique des aliments au cerveau, qui reçoit à son tour des informations sur la correction nécessaire de la composition chimique de la salive afin de créer les meilleures conditions pour leur traitement ultérieur et leur digestion. Une partie des aliments pris par la bouche, transformés par la salive, est absorbée dans la circulation sanguine au niveau de la bouche. Cela permet de traiter une partie importante de la composante glucidique, de satisfaire plus rapidement une partie des besoins nutritionnels des cellules de l'organisme, d'éliminer les excès alimentaires et de créer les conditions les plus favorables à la transformation des aliments dans l'estomac, le duodénum, l'intestin grêle et le gros intestin. La composante glucidique (pain, bouillie, pâtes, pommes de terre) est traitée principalement dans la bouche,
Le 12 duodénum et le composant protéique (viande, poisson, légumineuses) sont traités dans l'estomac.

Cela crée les conditions les plus favorables à une digestion séparée et à l'absorption la plus complète possible des protéines, des glucides et des autres nutriments contenus dans les aliments. La sensation de satiété est nettement plus rapide avec 2 à 4 fois moins de nourriture. La dépense énergétique pour la transformation des aliments est considérablement réduite, et l'énergie économisée est utilisée par l'organisme pour la régénération et la récupération de toutes les parties du tractus gastro-intestinal. Et tout cela peut être obtenu après
Un cycle de 5 semaines de mastication thérapeutique à long terme selon le calendrier suivant.

Schéma de mastication thérapeutique

- La première semaine, chaque cuillerée de nourriture mise dans votre bouche (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) est mâchée pendant UNE minute.
- Semaine 2 - DEUX minutes.
- Semaine 3 - TROIS minutes.
- La quatrième est de DEUX minutes.
- La cinquième est d'une minute.

L'idéal est de mâcher : une mâchoire pour chaque dent existante et trois mâchoires pour chaque dent manquante. Il en résulte un réflexe conditionné de mastiquer la nourriture pendant une longue période (30-40 secondes). L'expérience montre qu'une longue mastication médicinale guérit presque toutes les maladies, car pendant la mastication, tous les systèmes du corps sont impliqués dans ce processus : les systèmes digestif, nerveux, endocrinien et autres. Tout d'abord, les maladies gastro-intestinales sont guéries : ulcère gastrique, gastrite, duodénite, pancréatite et même diabète. L'œsophage et le gros intestin sont normalisés (les diverticules sont éliminés). Le foie est nettoyé, les maladies nerveuses et les maladies de la glande thyroïde, l'appendicite sont guéries. Le processus de normalisation du poids se met en place : pendant cinq semaines, le poids excédentaire est réduit de 5 à 10 kg et le poids insuffisant est normalisé. Le métabolisme est normalisé.

Prenons deux exemples de repas à l'extérieur.

Un.

Restauration rapide, absence d'attention au processus d'alimentation, et autres circonstances similaires. Les aliments, sans s'attarder dans la bouche, pénètrent rapidement dans l'estomac, où l'acide chlorhydrique est produit dans la partie supérieure. Son action sur le mélange de protéines, de graisses et de glucides provoque la fermentation, la formation d'un bouillon et la production d'alcool. A partir de ce mélange, on peut distiller de l'alcool de contrebande.
L'aliment doit ensuite être alcalinisé et passer dans le duodénum, mais il n'est pas admis par le pylore (valve reliant l'estomac au duodénum) tant que le PH (indice chimique de l'aliment) n'est pas de 7,8 (c'est la valeur du PH dans le duodénum). Un pylore sain attend que le pH atteigne cette valeur. Le corps utilise de l'énergie et des ressources pour cela. Mais cela arrive quand on est jeune.
Au fil des années, l'anémie du gardien se produit en raison d'une diminution des capacités énergétiques de l'organisme lors d'une alimentation rapide, et le gardien cesse de fonctionner. Par conséquent, les aliments non digérés vont vers le duodénum, et le duodénum, soit parce que le pH des aliments entrants ne correspond pas au pH que la nature a prévu dans son programme, les renvoie vers l'estomac, soit vers l'intestin grêle qui, s'il est en bonne santé (possède les enzymes et les vitamines nécessaires grâce à la présence des bonnes bactéries), peut digérer ce contenu.
Et en cas de dysbiose, les aliments passent dans le gros intestin, où ils adhèrent aux parois et où les nutriments dont l'organisme a besoin sont aspirés du mélange. Alors que cela aurait dû se produire dans le duodénum. En conséquence, les parois du gros intestin

Les intestins forment des dépôts sous forme de calculs, dont il est très difficile, voire impossible, de se débarrasser. C'est la source de toutes les maladies.

Dans la partie du gros intestin où l'accumulation et les calculs se sont formés, son activité réflexe a été réduite. Les points actifs de nombreux organes sont bloqués. Ils ont perdu le contact avec la nourriture qui s'y trouve actuellement. La connexion du système de contrôle de la digestion, de l'absorption et de l'excrétion avec le contenu du gros intestin a été interrompue. Ainsi, s'il se trouve dans le côlon sigmoïde, il se produit des prostatites, des maladies des organes génitaux, l'infertilité, etc. L'accumulation elle-même a tendance à croître et peut atteindre plusieurs kilogrammes, modifiant la position des organes abdominaux et perturbant leur fonctionnement.

En outre, les protéines contenues dans un tel mélange commencent à subir un processus de putréfaction, ce qui contribue à la mort de la microflore essentielle à l'organisme, à une diminution de l'immunité et à la production au sein de l'organisme des substances dont il a besoin en quantité suffisante à ce moment-là. Par conséquent, les praticiens ne rencontrent généralement pas d'adultes au tractus gastro-intestinal parfaitement sain parmi les personnes ayant les attitudes susmentionnées à l'égard de la nutrition. La nutrition est une fonction biologique ancienne et très importante de l'organisme. Lorsque nous lisons le journal, parlons, regardons la télévision, mangeons debout, nous déséquilibrons volontairement le processus mental associé à la fonction de nutrition, causant des dommages à l'organisme, qui tôt ou tard peuvent se manifester par des troubles gastro-intestinaux, des troubles nerveux et d'autres directement ou indirectement liés à l'activité nerveuse et à des manifestations douloureuses.

Le fait de remplir l'esprit d'autres informations sans rapport avec la digestion et les émotions négatives entraîne une diminution de la circulation sanguine dans le système digestif, créant une chaîne de changements divers et interdépendants dans l'activité des glandes endocrines et de la microflore du tractus gastro-intestinal. C'est pourquoi il ne faut pas manger dans un état d'agitation, mais manger lentement, en se concentrant sur les sensations de la langue et du palais.

Le deuxième.

Nous prenons grand soin de mastiquer lentement et correctement nos aliments, afin qu'ils deviennent une bouillie molle et qu'ils glissent dans l'œsophage comme s'ils étaient seuls. La nourriture sera alors facile à digérer et vous n'éprouverez aucune gêne au niveau de l'estomac ou des intestins, aucune lourdeur ou douleur aux différents contenus de la nourriture originale. Les aliments que vous mangez seront facilement assimilés par votre organisme, qui en digérera les composants sains et absorbera dans votre sang tout ce dont vous avez besoin pour votre force musculaire et votre énergie, bref, pour la vie. Toutes les substances inutiles et les toxines peuvent être éliminées par l'organisme par les selles et l'urine, ce qui assure à la fois la digestion et la production des substances dont l'organisme a besoin. L'ensemble de la microflore du tractus gastro-intestinal fonctionnera de manière optimale. Comme la digestion sera excellente, l'excrétion des déchets se fera également sans effort. Chaque matin, en vous levant du lit, vous ressentirez le besoin naturel de vider vos intestins sans avoir recours à des médicaments. Vos selles seront toujours régulières, normales et faciles. Vous aurez également un excellent sommeil.

Pendant le repas, des récepteurs situés sur la langue et le palais envoient des impulsions au système nerveux qui transmettent des informations sur la nature de l'aliment consommé. Pendant ce temps, la langue doit être en contact avec la nourriture pendant une période plus longue, ce qui augmente la durée du repas.
La distraction d'autres activités mentales interfère avec la gestion du processus d'alimentation. L'esprit doit garder la trace de ce qui se passe dans la bouche. Méditation

(se concentrer sur le processus de transformation des aliments dans la bouche) pendant le repas contribue à une sensation de satiété plus rapide et constitue un remède contre l'obésité. C'est pourquoi manger dans un environnement agréable et détendu est quelque chose que chacun peut faire par lui-même, où qu'il soit.
Les succès obtenus dans l'élimination rapide des symptômes des maladies (plutôt que de leurs causes) grâce à divers médicaments ont permis aux fondateurs de la médecine moderne de reléguer le fletcherisme dans l'ombre à un moment donné. Mais la crise actuelle de cette même médecine rend pertinent un retour au Fletcherisme et à ses modifications. L'expérience et la pratique de l'auteur le confirment. La méthode de mastication longue présente un certain nombre d'avantages par rapport à l'alimentation séparée. Ils se résument aux points suivants.

- La mastication thérapeutique est accessible à tous et ne nécessite pas de surveillance médicale.
- La mastication thérapeutique est un processus de séparation pure, car tout aliment composé de protéines, de graisses et de glucides est digéré séparément : dans la bouche et l'intestin grêle, ce sont les glucides qui sont digérés, et dans l'estomac, les composants protéiques.
- Le corps normalise progressivement et en douceur tous les systèmes gastro-intestinaux et rétablit la capacité naturelle du système immunitaire sans perturber le système de biorythme établi du corps.
- Par rapport aux autres méthodes, la mastication thérapeutique est celle qui nécessite le moins d'énergie pour restaurer les systèmes corporels. Les économies d'énergie qui en résultent permettent donc au corps de réaliser son plus grand potentiel réparateur.
- L'ensemble du corps et de ses systèmes : digestif, nerveux, immunitaire et autres sont revitalisés.
- Une réduction significative de la prise alimentaire (par un facteur de 2 à 4) empêche la prise de poids excessive après une cure de mastication thérapeutique, réduit le coût de la nourriture, réduit la quantité de toxines produites dans le corps, facilitant les systèmes excréteurs, contribuant à leur rétablissement.

Un réflexe conditionné se développe naturellement - l'habitude de mâcher pendant longtemps après la fin du cycle de traitement, qui peut persister pendant des années si
La répétition occasionnelle du cycle de mastication thérapeutique. Cette méthode, combinée à tout type de jeûne, a des effets remarquables sur la perte de poids et la guérison du tractus gastro-intestinal et de l'organisme tout entier.

Hirudothérapie

Il est conseillé d'effectuer des séances d'hirudothérapie deux semaines avant le nettoyage du côlon et du foie.

A quoi ça sert ?

Des études scientifiques menées ces dernières années confirment l'efficacité de l'hirudothérapie pour nettoyer efficacement l'organisme. L'avantage de l'hirudothérapie sur les autres traitements technocratiques est principalement

Le plus important est que le secret des glandes salivaires des sangsues provoque le processus inverse dans la sphère des mécanismes de base du développement de la maladie - ischémie et hypoxie des tissus, troubles de la microcirculation, interrompt la chaîne pathologique des événements dans le foyer de la maladie. Tout processus pathologique dans le corps humain provoque des troubles de la microcirculation.
Il en résulte une accumulation de liquide en excès (œdème tissulaire), qui provoque une augmentation de la pression intra-tissulaire, entraînant une compression mécanique des vaisseaux sanguins, ce qui altère par conséquent l'irrigation sanguine du tissu, empêche l'écoulement de la lymphe et provoque une stagnation du liquide intercellulaire. Tous ces processus conduisent à une augmentation de l'hypoxie (manque d'oxygène). Avec le manque d'oxygène, le processus d'oxydation ralentit, des déchets cellulaires sous-oxydés (scories, toxines) s'accumulent, qui ont un fort effet hydrophile (attirant l'eau), ce qui augmente l'afflux d'eau dans le foyer pathologique. Cela entraîne une aggravation du gonflement. Le cercle se referme.

Ce processus est connu en physiologie sous le nom de "cercle vicieux". La sécrétion des glandes salivaires de la sangsue contient une substance appelée hirudine. Cette substance biologiquement active améliore les propriétés rhéologiques (écoulement) du sang. Il augmente le flux sanguin dans les vaisseaux pathologiquement rétrécis, ce qui entraîne une augmentation de l'apport en oxygène et une amélioration de l'écoulement du foyer pathologique. Les processus d'oxydation sont normalisés et le pourcentage de scories et de toxines sous-oxydées est réduit. Le "cercle vicieux" est brisé. Si l'organisme présente un foyer inflammatoire, des mécanismes de protection sont activés, visant à éliminer le processus pathologique, notamment le mécanisme de "clôture du foyer inflammatoire". Elle se manifeste par le fait que le foyer de l'inflammation est séparé du tissu conjonctif environnant. L'organisme scelle l'inflammation afin que le processus ne s'étende pas davantage.

Lorsque le processus s'arrête, les septa de tissu conjonctif restent dans le corps. Ils interfèrent avec le fonctionnement normal des tissus en entravant la circulation sanguine et l'écoulement lymphatique. Si ce processus inflammatoire se produit dans la cavité abdominale, des adhérences se forment. La sécrétion des glandes salivaires de la sangsue contient une substance appelée hyaluronidase. Cette substance affecte l'acide hyaluronique, qui est le "ciment" du tissu conjonctif. En relâchant les ponts de tissu conjonctif, la hyaluronidase contribue à rétablir un flux sanguin et un écoulement lymphatique normaux. L'œdème, la congestion, l'inflammation, la douleur, l'ischémie, la spasticité sont soulagés, l'hypertension artérielle est réduite et l'hypotension artérielle est augmentée (normalisée). L'approvisionnement en sang s'améliore, y compris vers les organes les plus vitaux - cerveau et moelle épinière, myocarde, glandes endocrines, autres organes internes, système musculo-squelettique (y compris muscles, os et articulations).
Les thrombus, les tumeurs bénignes et les cicatrices sont dissous, l'immunité locale et générale augmente, la coagulation du sang et les processus métaboliques (graisses, glucides, protéines, sel, etc.) sont normalisés. Les sangsues en combinaison avec le jeûne sont très efficaces dans le traitement des maladies de la peau (psoriasis, neurodermatite, eczéma).

Les sangsues sont très douées pour naviguer et s'adapter à chaque organisme. Si le sang contient des virus, des germes ou des produits toxiques du métabolisme, les sangsues commencent à "Les toxines du sang sont réduites des dizaines de fois après l'hirudothérapie. La concentration de toxines dans le sang est décuplée après une séance d'hirudothérapie. Cela peut être comparé à une hémodialyse ou à une procédure de rein artificiel.

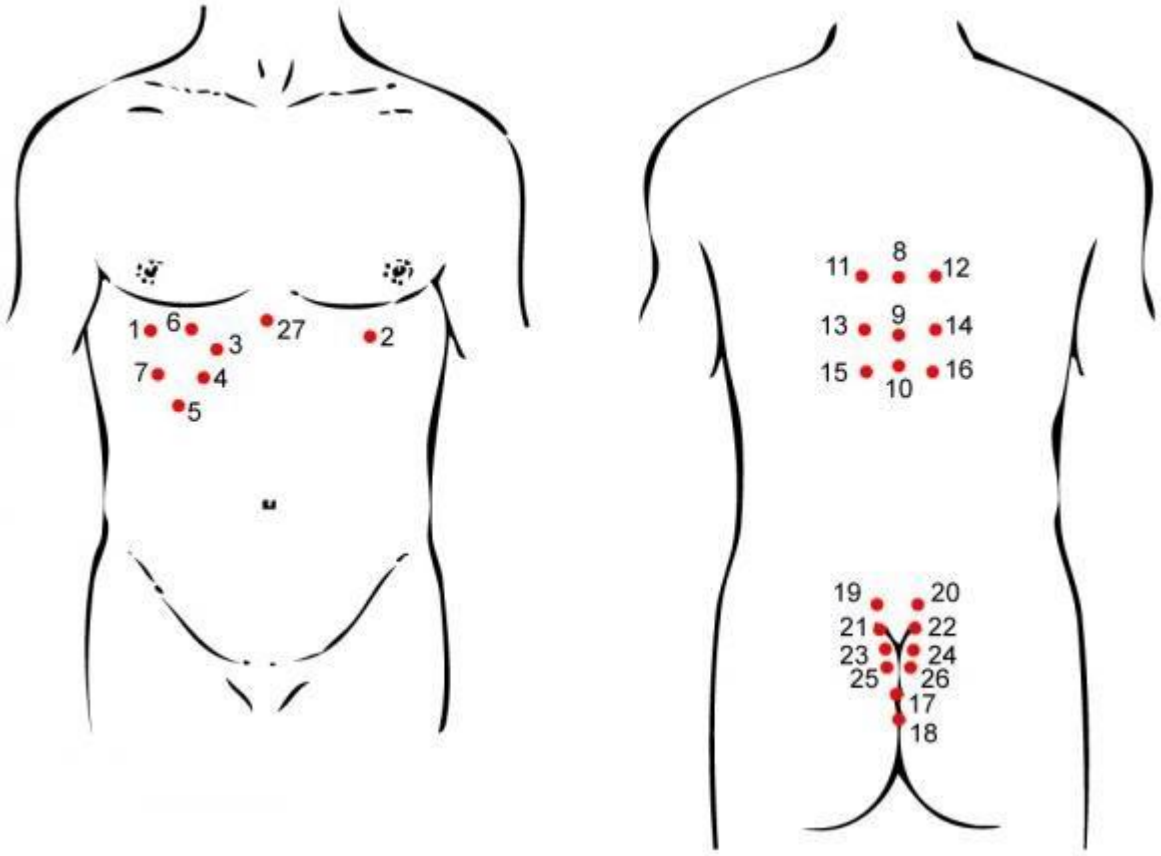
. De plus, les sangsues travaillent plus fort que n'importe quel thérapeute bioénergétique. Les physiciens ont prouvé la présence de corps subtils chez les humains : la lueur dite kirillienne.

(aura) peut facilement être détectée par un champ électromagnétique spécial. Chez une personne malade, le "cocon" énergétique devient incohérent, mais après une séance d'hirudothérapie, comme l'ont découvert les scientifiques, le champ biologique d'une personne malade est nivelé et devient absolument sain. L'académicien russe de l'Académie russe des sciences médicales V.P. Kaznacheyev a déclaré en son temps que les sangsues rétablissent l'afflux normal d'énergie de l'espace dans l'organisme humain.

Selon lui, une sangsue est un porteur biologique d'informations provenant de l'espace holographique en évolution qui sert d'habitat à la biosphère terrestre. Ces mêmes informations qui ne sont plus perçues par l'organisme touché par la maladie. La sangsue, agissant comme un porteur connecté aux champs holographiques de l'environnement, contribue à l'assimilation de ces champs par l'organisme humain, ses tissus et son cerveau, ce qui explique le changement de "comportement" de la maladie dans le processus d'hirudothérapie.

En outre, le secret des glandes salivaires de la sangsue active un complexe de réactions dans le corps humain qui arrête normalement le processus de vieillissement.

Zones de sangsues



1. La zone hépatique - la zone de projection du foie et sous-costale droite (points 6, 7, 3, 4, 5), les deux points (1 et 2) le long de la ligne médio-claviculaire au niveau intercostal VI à droite et à gauche et le point 27 au sommet du processus xiphoïde.

2. Zone lombaire-thoracique : points le long du milieu
lignes au niveau des 7ème, 8ème (point8), 8ème, 9ème (point9), 9ème, 10ème (point10) vertèbres thoraciques et deux doigts transversaux à partir de celles-ci (points 11 et 12, 13 et 14, 15 et 16 respectivement).

3. Zone sacrée : points à l'extrémité du coccyx (points 17 et 18), dans la zone de projection du sacrum (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26).

Caractéristiques spécifiques des procédures :

Le nombre de sangsues dépend du poids de la personne : 1 sangsue par 10 kg de poids du patient (4-8 en moyenne).

- La durée de la séance est de 30 à 40 minutes.
- Une pause de 3 à 4 jours entre les sessions.
- La durée du traitement est de 7 à 10 séances.

Pendant les séances d'hirudothérapie, vous devez consommer des aliments riches en fer (mais pas de viande) et veiller à boire du jus de grenade.

- 1 séance - 4 sangsues sur la zone de projection du foie et la zone sous-costale droite (points 7, 3, 4, 5), durée de la séance 30 min.
- 2ème séance - 6 sangsues sur la zone de projection du foie (points 1, 2, 6, 27), La durée de la session est de 30 à 40 minutes.
- 3 séances - le nombre de sangsues dépend du poids du patient (1 sangsue pour 10 kg de poids), durée de la séance 30-40 min.
- Séance 4 - Zone lombo-thoracique : points médians au niveau de la 7e, 8e (point 8), 8e, 9e (point 9) 9e, 10e (point 10) vertèbre thoracique, nombre de sangsues en fonction du poids du patient, durée de la séance 30-40 min.
- Séance 5 - Zone lombo-thoracique : sur deux doigts transversaux vers l'extérieur de la ligne médiane (respectivement points 11 et 12, 13 et 14, 15 et 16). Le nombre de sangsues dépend du poids du patient, la durée de la séance est de 30 à 40 minutes. 6 séance - zone sacrée : points dans la zone de l'extrémité du coccyx (points 17 et 18), nombre de sangsues 4-6, durée 30 min.
- Séance 7 - zone sacrée : (points 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26), le nombre de sangsues dépend du poids du patient, durée de la séance 30-40 min.
- Séance 8 - 4 sangsues sur la zone de projection du foie et la zone sous-costale droite (points 7, 3, 4, 5), durée de la séance 40 min.
- Séance 9 - 6 sangsues sur la zone de projection du foie (points 1, 2, 6, 27), La durée de la session est de 30 à 40 minutes.
- 10ème séance - zone sacrée : points dans la zone de l'extrémité du coccyx (points 17 et 18), nombre de sangsues 4-6, durée 30 min.

La combinaison de l'hirudothérapie avec le nettoyage des intestins et du foie a un effet remarquable sur la guérison puissante et profonde de l'ensemble du corps.

Dissolution des calculs biliaires par des méthodes populaires

L'une des contre-indications au nettoyage du côlon et du foie est la présence de calculs biliaires. Dans cet article, je voudrais donner quelques méthodes populaires pour dissoudre les calculs biliaires.

Moyens de dissoudre lentement les pierres
Seuls les jus de légumes crus ont des propriétés solubles dans la pierre, ni en conserve ni pasteurisés, selon Norman Walker (USA), Walter Schackerberg (Suisse), Eugen-Hoin (Allemagne), B.V. Bolotov (Ukraine).
Le traitement suivant est recommandé :

- Le jus d'un citron dilué dans un verre d'eau chaude, boire un verre 3-4 fois par jour pendant 3-4 semaines. Buvez les jus suivants de la même manière ;
- Un mélange de 7 à 10 parts de jus de carotte, 3 parts de jus de betterave et 3 parts de jus de concombre ;
- Un mélange de 10 parts de jus de carotte et de 6 parts de jus d'épinard ;
- Un mélange de 10 parts de jus de carotte, 5 parts de jus de céleri et de jus de persil
  -Prenez 1 à 2 litres de jus de fruits et de légumes crus par jour, mais jamais moins de 0,6 litre par jour. Pendant tout ce temps, faites des lavements tous les jours ou tous les deux jours le matin (2 litres d'eau avec du bicarbonate de soude et du sel ou le jus d'un citron). En même temps, buvez 2 à 4 fois par jour des infusions de plantes, chaque fois avec du miel (1 à 2 cuillères à café). Les infusions de plantes sont les suivantes :

- Armoise (herbe), absinthe (herbe), mélilot (herbe) - 5 parties chacune, pissenlit (racine), chicorée (racine), gentiane (racine), valériane (racine) - 3 parties chacune. Mélanger le tout, verser une cuillère à soupe de mélange dans un verre d'eau bouillante, infuser. Buvez 1 / 4 tasse le matin et le soir. *Préparez les recettes suivantes et prenez-les (sauf indication contraire) de la même manière.*

- Sporemint (herbe), chandra (herbe), menthe poivrée (feuille), menthe (écorce), guimauve (herbe), calamus commun (racine), origan (herbe) - tous également. Sporemint (herbe) - 3 parties, sable immortelle (fleurs) - 4 parties, camomille (fleurs) - 4 parties, cors (écorce) - 2 parties. 1 / 3 tasse 3 fois par jour pendant 30 minutes avant de manger.

- Epervière (herbe), célandine (herbe), pissenlit (racine), stigmates de maïs, violette tricolore, anis (fruit), coriandre (fruit) - tous à parts égales. Recette : 1/2 tasse 3 fois par jour pendant 30 minutes avant un repas.
- Mélangez à parts égales l'herbe de menthe poivrée, la renouée, l'immortelle, les fleurs de camomille, les feuilles d'ortie et les cynorhodons. Une cuillère à soupe de la collection versée dans un verre d'eau bouillante, cuite à feu doux pendant 10 minutes, insister 15-20 minutes, puis filtrer. Boire l'infusion chaude avec une cuillère à soupe trois ou quatre fois par jour pendant une demi-heure avant un repas pendant trois mois.Parfois un seul cours était suffisant,

- L'huile d'olive est bue quotidiennement pendant 3 semaines, en commençant par 1/2 cuillère à café, puis en augmentant jusqu'à 1/2 tasse, 30 minutes avant les repas, 1 à 3 fois par jour.

- La décoction de betterave rouge dissout lentement mais sûrement les calculs sur plusieurs mois. Préparez-la de cette façon : prenez quelques betteraves, épluchez-les, coupez-les et faites-les bouillir longtemps jusqu'à ce que la décoction s'épaississe comme un sirop. Buvez 1 / 4 tasse 3 fois par jour avant les repas. Les recettes ci-dessus sont suffisantes pour en choisir deux et les boire pendant une longue période, en changeant les compositions chaque mois jusqu'à la guérison complète. La durée du traitement dépend de la taille des calculs : de 3 mois à un an. L'agripaume est inclus dans de nombreux mélanges et a un fort effet dissolvant sur les pierres. Les autres ont un effet cholérétique, diluent la bile, ont un effet anti-inflammatoire, mais ne dissolvent pas les calculs.

- L'aneth dissout les calculs biliaires. Si vous en consommez régulièrement, les calculs biliaires se dissolvent complètement en une saison.

Les méthodes les plus efficaces pour dissoudre les pierres

- Prenez la bile de trois vésicules biliaires de porc. Faites infuser 0,5 bouteille de vodka pendant 2 semaines, prenez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour avant les repas, pendant un mois. Après cela, commencez à prendre du jus de radis, d'abord 1 cuillère à café 3 fois par jour 30 minutes avant un repas si vous le supportez bien après 4 jours à 2 cuillères à café, si vous le supportez normalement après 5 jours à une cuillère à soupe, alors vous pouvez boire une demi-tasse jusqu'à la fin du cours, le cours d'un mois. Après cela, vous pourrez passer une échographie.

Nettoyage des intestins et du foie

Le bon effet thérapeutique de notre jeûne dépend en grande partie d'un passage rapide à l'alimentation interne. Pour cela, il faut vider de leur contenu non seulement l'estomac et les intestins (gros et petits), mais aussi la vésicule biliaire.

Aucun organe ne cause peut-être autant de problèmes pendant le jeûne que la vésicule biliaire. Bouche sèche, amertume, brûlures d'estomac, éructation d'air, douleur dans la région sous-costale droite, faiblesse, crises hypertensives, réactions allergiques, jaunisse, neurodermatite, eczéma, psoriasis. Cette liste de surprises n'est pas exhaustive. Un nettoyage préalable de haute qualité du côlon et du foie est donc d'une importance énorme, essayez donc d'accorder à ces procédures l'attention qu'elles méritent.

Rappelez-vous : 90% de nos problèmes de santé sont causés par un intestin et un foie sales.

J'ai trouvé un article intéressant sur Internet. Un riche milliardaire américain avait de nombreux problèmes de santé (adénome de la prostate, hypertension, asthme bronchique, arthrite rhumatoïde, hépatite chronique, insomnie, dépression, etc.) Il a été jumelé à un jeune donneur et a bénéficié d'une nouvelle greffe de foie jeune. L'opération a été un succès, mais ce qui est intéressant, c'est qu'exactement un mois plus tard, toutes ces maladies avaient disparu. C'est dire combien le fonctionnement normal de cet organe est important pour le rétablissement du corps.

Le programme est conçu pour sept jours.

Vous devez acheter l'absorbant Polisorb en paquets (1 paquet) à la pharmacie, sinon "Polysorba" peut être remplacé par n'importe quel autre sorbant (Polifepam, Polipham, Enterosgel), magnésie en sachets de 20 grammes (7 pièces) ; phytocomplexe "HEPAR" en capsules ou en sachets-filtres (15 sachets ou un sachet) ou n'importe quel thé cholérétique ; huile d'olive (250 ml) ; jus de citron-orange (50:50) 250 ml (le frais pressé est préférable).

Le calendrier de préparation de la purification

Pendant 3 jours, prenez l'absorbant Polisorb 1 cuillère à soupe 4 fois par jour une heure avant les repas (dilué dans un verre d'eau). Les jours 4 et 5, 3 cuillères à soupe de Polisorb.

4-Le jour - "Polisorb" 3 cuillères à soupe pour 1 verre d'eau 4 fois par jour pendant 1 heure avant les repas. Le Fitokomplex "HEPAR" est pris pendant 6 jours (poudre (ou 1 sachet-filtre) dans 1 tasse d'eau bouillante, 15 minutes, ou 1 capsule - boire 3 fois par jour pendant 30 minutes avant un repas).

Le matin : boire de l'eau de sultanines à jeun (mode de préparation : verser un verre d'eau bouillante pendant la nuit avec 1 cuillère à soupe de sultanines). Le matin, buvez la moitié de l'infusion. Utilisez les baies pour le porridge ou les salades. Faites de l'exercice, faites un auto-massage, prenez une douche. Puis buvez 1 cuillère à soupe d'huile végétale, mangez une salade : carotte, pomme, chou, râpés sur une râpe fine, assaisonnés de jus de citron ou d'huile végétale.

Déjeuner : soupe végétarienne, bouillie fraîchement préparée (sarrasin, millet ou maïs, éventuellement accompagnée de légumes ou de fruits).

Dîner : produits laitiers acides (fromage blanc, crème aigre, yaourt, kéfir, fromage) ou vinaigrette. N'oubliez pas de boire le phytocomplexe HEPAR avant le déjeuner et le dîner. Avant de vous coucher, buvez de l'eau de sultanine et allez vous coucher avec un coussin chauffant sur la zone du foie. Respectez ce régime pendant 3 jours. Le 4ème jour, seulement une compote d'abricots ou de pruneaux.

- *Jour 1* - Régime végétal, phytocomplexe HEPAR, POLISORB.
- *Jour 2* - Régime végétal, phytocomplexe HEPAR, POLISORB.
- *Jour 3* - Régime végétal, phytocomplexe HEPAR, POLISORB.
- *Jour 4* - boire des abricots secs, des pruneaux toute la journée, prendre un phytocomplexe "HEPAR", "POLISORB" 3 cuillères à soupe 4 fois par jour.
- *Jour 5* - prenez encore 3 cuillères à soupe de l'absorbant le matin, au hasard sur un estomac vide, mais toujours avant de prendre des liquides. Une condition préalable fondamentale pour un nettoyage du côlon réussi est un jeûne de 8 à 10 heures (la durée peut aller jusqu'à 20 heures, mais pas moins de 8 heures). Le non-respect de cette condition modifie radicalement le déroulement des processus physiologiques dans le tractus gastro-intestinal. Lorsque vous prenez un repas, les mécanismes d'absorption intestinale de l'organisme sont activés de façon spectaculaire. Ceux-ci continueront à fonctionner jusqu'à ce que le corps ait complètement digéré les aliments. Et si des substances pénètrent dans l'estomac et les intestins alors que les mécanismes d'absorption sont actifs, l'organisme commencera immédiatement à les absorber.

Ainsi, vous ne serez pas en mesure de retenir la solution salée (Magnésie) dans l'intestin. De plus, la présence de nutriments non digérés dans le contenu intestinal inhibera l'activité gastro-intestinale : la solution nettoyante ne pourra pas

se déplacent séquentiellement dans l'intestin, s'attardant dans certains segments (zones) de l'intestin.

Si le liquide et l'absorbant ne se déplacent pas dans l'intestin et que les mécanismes d'absorption intestinale sont déclenchés, il est probable que l'organisme commence à absorber la solution. Il est important de savoir que la prise de thé sucré, même en petite quantité, est une contre-indication au début du nettoyage de la sorption intestinale, car le sucre dans sa décomposition donne du glucose, et le glucose augmente considérablement l'intensité de l'absorption du sodium. Quant à l'ingestion d'eau propre, il n'y a pas de restrictions, car elle est rapidement absorbée, mais il est tout de même préférable de ne pas boire d'eau pendant les 30 minutes précédant le début de la procédure.

Rentrez plus tôt du travail. Prenez de l'eau minérale (ouvrez-la pour faire sortir le gaz) et dissolvez 60 grammes de magnésie pour 1 tasse d'eau minérale (si vous pesez jusqu'à 80 kg) ou 80 grammes de magnésie pour 1 tasse d'eau minérale (si vous pesez plus de 80 kg). Un peu de jus de citron peut être ajouté à la magnésie pour la rendre agréable à boire. Buvez la magnésie d'un trait et buvez 6-7 verres d'eau minérale dans l'heure qui suit.

Ensuite, vous devez faire un auto-massage de l'estomac. Après le dernier voyage aux toilettes, mangez de la bouillie de riz sans sel, vous pouvez ajouter un peu de beurre. Après le repas, il est utile de prendre un bain chaud et de dormir. Aucune activité physique ne doit être autorisée ce jour-là.

La magnésie et l'huile d'olive (pour le nettoyage du foie) peuvent être remplacées par l'huile de ricin qui est bue le 5ème jour du nettoyage (à la place de la magnésie). Ensuite, le 6ème jour, le nettoyage du foie n'a pas besoin d'être fait. L'utilisation de l'huile de ricin est connue depuis longtemps comme un bon laxatif. Cette méthode de nettoyage du côlon et du foie n'entraîne pas de sensations désagréables lors de l'évacuation des selles, ce qui la distingue des autres laxatifs, mais elle vous empêche également de planifier votre journée de travail, car au cours de la journée, à tout moment, l'envie de vider les intestins peut se faire sentir. La dose de l'huile est de 1 gramme pour 1 kg de poids. Par exemple, si votre poids est de 60 kg, la dose d'huile est de 60 grammes.

Jour 6 :

- 8h00 - 2 cuillères à café de miel avec 1 verre,
- 10:00, 12:00 - boire le phytocomplexe HEPAR et le jus de pomme jusqu'à 14:00.
- 14h00 - boire de la magnésie (1 sachet dans un verre d'eau chaude).
- 18h00 - boire de la magnésie (1 sachet dans un verre d'eau chaude), placer un coussin chauffant sur la zone sous-costale droite.
- 19h00 - boire 200-250 grammes d'huile d'olive chaude (35°C) (si vous ne tolérez pas l'huile d'olive, vous pouvez la remplacer par des *œufs de caille et en* boire 200 grammes.

L'huile ou les œufs sont à boire en position debout, sur l'expiration, de préférence en une seule gorgée, avec un peu de jus de citron-orange, 200 grammes de jus de citron-orange (50:50), à boire en 7 repas toutes les 15 minutes : 19h00, 19h15,
19:30, 19:45, 20:00, 20:15, 20:30, 20:45. *(gardez le coussin chauffant dans la zone sous-costale droite).*

Après la prise, allongez-vous sur le côté droit avec un coussin chauffant chaud enveloppé dans une serviette sous la zone sous-costale droite et maintenez-le jusqu'à 21h00.

- 23h00 - lavement purgatif (eau à 35°C), vider les intestins dans un pot, inspecter le contenu : bile, calculs fécaux, bouchons de bilirubine sous forme de masses ovales vertes, flocons de cholestérol jaunes, le sable au fond du pot peut être libéré.
- 03:00 - lavement purgatif (eau à 35° C), après le lavement boire de la magnésie (1 sachet par verre d'eau). Le lendemain matin à 7 heures, mangez une salade. "Balai" (carottes, betteraves, choux).
- 08h00, boire 2 sachets de polyphène dissous dans un verre d'eau.

Note :

Pendant la purification, il peut y avoir une légère dégradation du bien-être due à la libération intense de bile et à l'absorption rapide dans les intestins ; une faiblesse, des vertiges, des nausées peuvent survenir, surtout pendant le lavement de purification. Inhaler de l'ammoniac, laisser l'air frais, prendre 24 gouttes de Corvalol, sucer une gousse d'ail coupée en deux. En cas de nausées persistantes, ne retenez pas les vomissements, vous pouvez prendre 2 comprimés de cerucal. Il est conseillé de prendre Linex après le nettoyage, mais le sérum de Bolotov est le meilleur. Pour les adultes : 3 fois par jour, 2 capsules de Linex, avec un peu de liquide, ou un demi-verre de sérum de Bolotov 3 fois par jour, 30 minutes avant le repas. Aucune de ces bactéries ne survit dans le suc gastrique dont le pH est de 2. Après un repas, le pH du suc gastrique varie entre 4 et 5, de sorte que la viabilité des bactéries lactiques dans le tractus gastro-intestinal est maintenue. Par conséquent, Linex est pris par voie orale après les repas ; ces conditions ne s'appliquent pas au sérum de Bolotov.

P.S.

Si vous avez des problèmes intestinaux, c'est-à-dire de la constipation, préparez un bon mélange laxatif pour toute la durée de la purification. Ingrédients : abricots, figues, pruneaux, sultanines - le tout pour 100 grammes. Lavez et tordez-les toutes, ajoutez 100 grammes de miel, 2 cuillères à soupe d'huile végétale et 50 grammes d'herbe de foin. Prenez 2 cuillères à soupe avant de vous coucher pendant 4 jours. Une échographie du foie et de la vésicule biliaire doit être effectuée avant le nettoyage. Si des calculs biliaires sont détectés, le nettoyage est contre-indiqué. Parfois, les circonstances de la vie font qu'il est impossible de réaliser le nettoyage du foie et des intestins tel que décrit dans la première option.

Nettoyage accéléré de l'organisme

Parfois, les circonstances de la vie font qu'il est impossible de faire un nettoyage prolongé du foie et des intestins.

L'avantage de cette option est le nettoyage rapide de toutes les parties du tractus gastro-intestinal des calculs fécaux et des bouchons de gaz. Elle est recommandée pour toutes les maladies chroniques, à l'exception de celles mentionnées ci-dessous.

Contre-indications :

- les gonflements,
- l'asthme bronchique,
- le diabète,
- Ulcères gastriques et 12 duodénaux aigus,
- les maladies aiguës du système digestif : *colites, gastrites, cholécystites, pancréatites, appendicites, hémorroïdes, tuberculose et cancer de l'intestin.*

Cette option n'est pas indiquée dans le cas de personnes affaiblies, de fièvre, d'hypertension (20 à 30 mmHg au-dessus de la norme individuelle), d'infarctus, d'arythmie, de patients alités pour quelque raison que ce soit, ainsi que de personnes souffrant d'obésité de grade III, de personnes souffrant de constipation habituelle de longue date et de personnes âgées de plus de 60 ans si elles n'ont pas effectué de purification auparavant.

Schéma de conduite
1-jour.

Régime végétarien. Prenez Polysorb ou Polifepan 3 cuillères à soupe par verre d'eau 3 fois par jour une heure avant les repas.à 22h faites un lavement.

2-oy day.

9.00. Prenez de l'eau minérale (ouvrez-la pour faire sortir le gaz) et dissolvez 60 grammes de magnésie pour 1 tasse d'eau minérale (si vous pesez jusqu'à 80 kg) ou 80 grammes de magnésie pour 1 tasse d'eau minérale (si vous pesez plus de 80 kg). Un peu de jus de citron peut être ajouté à la magnésie pour la rendre agréable à boire. Buvez la magnésie d'un trait et buvez 6 à 7 verres d'eau minérale dans l'heure qui suit. Après cela, vous devez faire un auto-massage sur le ventre. Après avoir obtenu le résultat souhaité du nettoyage du côlon, buvez 2 à 3 verres d'eau non salée à température ambiante et provoquez des vomissements. Cela va nettoyer l'estomac et contracter le sphincter du gardien. Reposez-vous en position allongée pendant une demi-heure. Ne pas boire d'eau. Après 30 minutes, mangez du riz cuit avec de l'eau (2 cuillères à soupe de riz) sans sucre, sel ou huile. Les soupes de légumes et les bouillies peuvent être servies après le riz.

La magnésie et l'huile d'olive (pour la purification du foie) peuvent être remplacées par l'huile de ricin, qui est bue le 5ème jour de la purification (à la place de la magnésie). Le 6e jour, il n'est pas nécessaire de procéder à un nettoyage du foie. L'utilisation d'un médicament comme l'huile de ricin
- Un remède connu depuis longtemps comme un bon laxatif. Cette méthode de nettoyage des intestins et du foie ne provoque pas de gêne lors de la vidange, ce qui la distingue des autres laxatifs, mais elle ne permet pas de planifier sa journée de travail, car à tout moment de la journée, on peut avoir envie de vider ses intestins. Le dosage de l'huile est de 1 gramme pour 1 kg de poids. Si votre poids est de 60 kg, la dose est de 60 grammes.

3-jour.

8.00. Vous pouvez boire des jus (jus de pomme, de carotte et de betterave). B 14.00. Buvez du sel de sulfate de magnésie à raison de 3 cuillères à café par verre d'eau. Buvez 0,5 à 1 verre d'eau froide. Pendant la journée, buvez de l'eau à volonté sans vous restreindre. B 18.00. Buvez 3 cuillères à café de magnésie par verre d'eau. Commencez à réchauffer le foie des deux côtés (avant et arrière) avec deux chauffages à eau chaude. Dix minutes avant le tubage du foie, mettez de l'huile d'olive sur un bain-marie à une température de 40-42°C.

19.00. Préparez 200-250 ml d'huile d'olive et 150-200 ml de jus d'agrumes. Prenez l'huile d'olive en une seule fois avec un peu de jus d'agrumes, changez l'eau des bouillottes, allez aux toilettes et allongez-vous sur le côté droit. Placez un coussin chauffant sur la zone du foie du côté du ventre et l'autre sur le côté du dos. Les chaufferettes sont enveloppées dans une serviette. Utilisez du jus d'agrumes à température ambiante pour le nettoyage. Prenez le jus sans vous lever, en prenant chaque fois une gorgée à 15, 30, 45, 60, 75 et 90 minutes, à 105 minutes prenez tout le jus restant en une fois et allongez-vous pendant 30 minutes supplémentaires. À 22 h, 15 h et 18 h, faites un lavement. Le matin, mangez une salade "balai" (choucroute, carottes crues, betteraves marinées dans un rapport de 3:1:1 et assaisonnée de jus de citron). Assurez-vous de prendre le *sérum de Bolotov* avant le déjeuner.

Recommandations pour l'alimentation après la procédure de nettoyage :

- Les deux premiers jours : thé avec croûtons, bouillie bouillie à l'eau (sarrasin, hercules), soupe de légumes bouillie à l'eau, légumes cuits à l'étouffée avec du beurre, salades, jus de fruits, fruits, thé léger.
- Pendant la première semaine, exclure : le lait et les produits laitiers (l'acide lactique peut être utilisé).
- Pendant les deux premières semaines, excluez : les aliments gras, les aliments épicés, l'alcool, les conserves et les aliments fumés.
- Après avoir nettoyé les intestins et le foie, vous devez faire un jeûne doux, avec de la bouillie de sarrasin. Bien que ces jeûnes ne guérissent pas les problèmes graves, l'effet de purification et de perte de poids est très bon.

Jeûner avec de la bouillie de sarrasin

Une façon douce de nettoyer le corps est de jeûner avec de la bouillie de sarrasin.

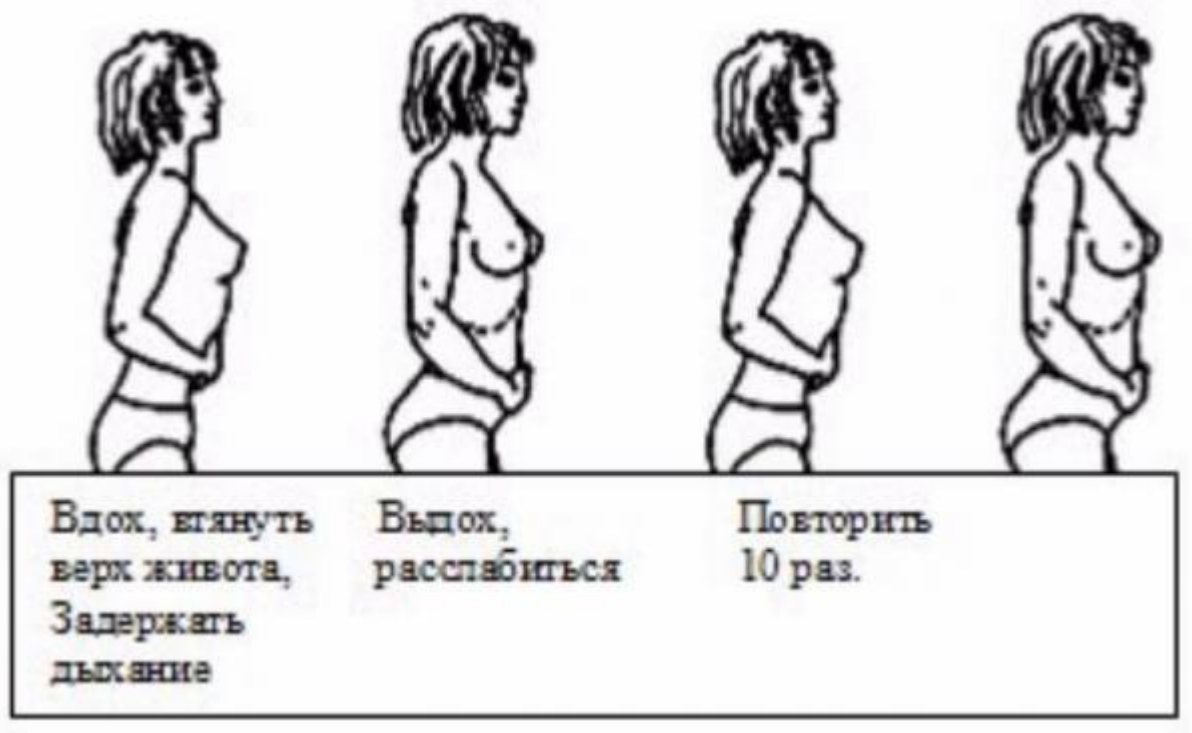
Je l'ai appris au Baïkal, la "méthode tibétaine de purification". L'essence de cette méthode consiste à manger de la bouillie de sarrasin pendant 7 jours, bouillie dans de l'eau sans ajout d'huile et avec un minimum de sel. Vous ne pouvez boire que de l'eau pure, de préférence de l'eau fondue, mais vous pouvez parfois boire des tisanes cholérétiques à base de plantes (salicorne, cynorhodon, aunée, millepertuis, stigmates de maïs, racine de renouée) ; vous pouvez ajouter du miel au thé, et du vrai son au porridge (pour une purification efficace des intestins). Vous devriez aussi prendre du LINEX, mais le sérum de Bolotov est plus efficace. Après 7 jours, il est conseillé de passer à un régime laitier à base de plantes et vous pouvez commencer un jeûne humide.

Jeûne humide quotidien

Ne faites jamais un jeûne sec sans passer par un jeûne humide.

Premier jour du jeûne.

Vous pouvez éviter de ressentir la faim et de souffrir de fantasmes alimentaires. Pourquoi ? L'observation et des études spéciales ont permis de constater que la sensation de faim est créée et entretenue chez l'homme en raison de l'effet irritant du suc gastrique sur les parois de l'estomac. Avec un exercice qui augmente la pression dans la partie supérieure de l'abdomen, le suc gastrique peut être facilement déplacé vers les intestins ... et la sensation de faim disparaît. Elle peut être enseignée à tout le monde, et assez facilement. Il faut 1 minute pour faire un tel exercice, répétez si nécessaire.



Et vous pouvez oublier le tourment de la faim pour toujours. Le fonctionnement est le suivant. Lors de l'inspiration, le diaphragme presse l'estomac par le haut et l'estomac rétracté, le retient par le bas. La pression dans la cavité gastrique augmente et le suc gastrique passe dans l'intestin. L'environnement y est alcalin.
Cette dernière est neutralisée et l'effet irritant du jus cesse. Il est intéressant de noter qu'en éliminant la sensation de faim, les patients se débarrassent des phénomènes très désagréables qui accompagnaient la privation de nourriture : plaque sur la langue, mauvaise haleine et estomac douloureux, après la privation de nourriture. Rien de tout cela ne se reproduira.

Mais ce n'est pas si simple. La sécrétion de suc gastrique est la manifestation d'un réflexe formé dans les premières années de la vie. Le résultat d'une alimentation régulière et ponctuelle. Le moment de la journée et l'environnement déclenchent la libération de suc gastrique sur des aliments imaginaires, que nous ressentons comme une sensation de faim. Nous l'assouvissons en nous liant sans nourriture. C'est une autre raison pour laquelle les gens mangent trop et sont trop gourmands, et pour laquelle ils se gavent la nuit et sont en surpoids. Une patiente, à qui l'on demandait si elle avait réussi à gérer ses habitudes alimentaires (elle avait l'habitude de se goinfrer et souvent la nuit), a répondu : *" facile, j'ai mis une note sur le réfrigérateur. La* note disait *: "Respirez bêtement, rappelez-vous combien ça coûte.* Ça marche.

Un autre moyen efficace de soulager la faim est d'acheter du pollen de fleurs au marché, à prendre de préférence le matin avec une cuillère à café sous la langue. La sensation de faim disparaît généralement pour toute la journée.

Quoi qu'il en soit, la décision a été prise, vous avez fixé une date et vous êtes déterminé. Il est conseillé de ne pas manger d'aliments d'origine animale la veille et, encore moins, de ne pas en manger trop. C'est très difficile pour ceux qui pensent : "Demain est un jeûne de toute façon, laissez-moi prendre un dernier repas...". Nous savons déjà que le lendemain, le corps s'adapte au volume et à la composition de la nourriture que nous avons mangée aujourd'hui. Et tant que cette réaction adaptative n'est pas corrigée par une attitude volontaire, tant que le corps ne s'habitue pas à la faim, la faim tourmentera le débutant après des excès alimentaires. Bien sûr, il n'y aura pas de répétition exacte en amplitude - car le rythme des constellations (qui donnent leur énergie à travers les planètes) se superpose au rythme du Soleil, de la Lune, des autres planètes, de l'année, etc. Ainsi, la veille, on ne mange pas de viande, de poisson, d'œufs et de leurs produits, ainsi que de fromage blanc et de fromage, et ce de façon aussi modérée que possible. Plus le dîner est modeste, mieux c'est. Vous pourriez le réduire à des légumes ou à une bouteille de kéfir. Ou, disons, manger un melon ou une pastèque. Après un dîner copieux, une journée sans nourriture ne compte pas comme une période de jeûne. Le soir, vous pouvez vous dire : "Dieu merci ! Je vais enfin me purifier, me débarrasser de tous les déchets. Après tout, tant de nourriture a été mangée pendant la semaine, demain je vais me débarrasser de tous les poisons. Le corps deviendra plus propre et plus fort, aucune maladie ne s'y attaquera. Demain, je me repose, la nourriture n'existe pas pour moi.

Les mots et les pensées, bien sûr, peuvent être ce que vous voulez. L'essentiel est d'adopter une attitude adéquate, de prendre conscience de la nécessité du jeûne et de s'affirmer comme le véritable maître de son corps. Le jour suivant, ne mangez rien et ne buvez que de l'eau. L'eau fondue, rosée ou brute, purifiée ou évaporée est meilleure. Mais pas froid ! L'eau doit être à température ambiante ou tiède. Et, bien sûr, l'eau doit être propre. Si l'eau n'est pas très bonne, vous pouvez boire de l'eau distillée. Maintenant, la question est de savoir combien il faut boire. Cela dépend de l'objectif du jeûne.

S'il est fait pour la purification et la prophylaxie, il est bénéfique de boire davantage. L'épuration dans un jeûne d'un jour se fait principalement par les reins, il est donc conseillé de boire au moins 2 litres par jour, et au moins 3 litres par temps chaud.

Au fur et à mesure que vous vous entraînez, vous pouvez juger de l'adéquation des liquides en urinant. Si l'urine est jaune, concentrée et a une odeur piquante, vous devez boire davantage. Si elle est blanche et que les mictions sont fréquentes, on peut limiter l'eau. En général, l'apparition d'une urine jaune vif, voire trouble, dans l'après-midi (lors d'un jeûne d'une journée) indique que la purification a commencé. Si cela ne se produit pas, cela signifie que le corps "bascule" lentement, ou que la personne s'est bien nettoyée - elle a fait une longue promenade, bu beaucoup d'eau, fait des exercices. Les personnes bien nettoyées qui ont une grande expérience du jeûne ne font pas de préparation particulière. Leur organisme s'accorde à la faim juste en y pensant et commence à s'auto-nettoyer. Il est préférable de boire de l'eau par petites portions — littéralement quelques gorgées à la fois. Il convient de limiter sa consommation uniquement en cas d'œdème de toute origine. Cependant, il arrive parfois (surtout en cas de rhume) qu'un jeûne sec d'un jour soit effectué, sans eau et sans lavements. Dans ce cas, c'est surtout l'élément Feu qui agit, le corps se réchauffe et les maladies sont littéralement brûlées. Parfois, cependant, il arrive qu'au cours d'un jeûne ordinaire, non sec, l'eau ne "coule pas", et les gens se forcent littéralement à boire. Une personne en bonne santé peut tout aussi bien boire beaucoup ou ne pas boire, mais si l'organisme est négligé, il ne faut pas forcer, il ne faut pas s'étouffer avec l'eau, mais boire autant que l'on peut prendre du plaisir.

Maintenant pour les lavements.

Si vos intestins sont propres et que le péristaltisme est parfait (lorsque vous pouvez évacuer des selles même au troisième ou quatrième jour de jeûne), les lavements ne sont guère nécessaires. Sinon, il est préférable de se purifier soi-même. Un lavement peut être administré le soir avant le jour du jeûne et un autre
— le jour du jeûne. Certaines personnes préfèrent un lavement le matin, d'autres préfèrent un lavement le soir. Vous vous sentirez généralement mieux après un lavement, ce qui est particulièrement visible lors de jeûnes prolongés. Les personnes gravement épuisées peuvent se sentir mal à l'aise la première fois qu'elles tentent de jeûner. Le corps, se réjouissant de l'occasion qui lui est donnée de se débarrasser des toxines, en libère beaucoup dans le sang en une seule fois. Des faiblesses, des maux de tête sévères et des palpitations cardiaques apparaissent. Il n'y a rien de mal à cela. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger, vous détendre et, lorsque la crise est passée, sortir. Si les palpitations ou les maux de tête sont très importants (et aussi lorsque les reins ne peuvent pas faire face au flux de déchets), on peut boire un demi-verre d'eau et y dissoudre un quart de cuillère à café de miel. L'excrétion des déchets sera plus lente. La meilleure façon de prévenir les maladies est de faire autant de promenades que possible. Vous pouvez aller au jardin pendant toute une journée, faire du camping ou autre chose que vous pouvez imaginer. Dans ce cas, de nombreuses toxines seront brûlées par l'oxygène, le nettoyage sera plusieurs fois plus efficace et relativement indolore.

Dans le pire des cas, lorsqu'il est impossible de tenir toute la journée, vous pouvez essayer de jeûner non pas pendant 36 heures, mais seulement pendant 24 heures jusqu'au dîner. Le soir, mangez des légumes crus et cuits. Si cela s'avère difficile, vous devriez essayer de la garder au moins jusqu'à midi. Le plus important est de prendre de l'avance.

Il peut être judicieux pour certaines personnes de faire quelques jours de déchargement avant de se lancer dans un jeûne hebdomadaire - sur les pommes, les pastèques, les prunes, les raisins, les choux, etc. Mais certainement pas sur du kéfir ou du fromage blanc ! Un régime à base de fruits ou de légumes est un bon moyen d'activer les mécanismes de purification, de réveiller les défenses, de donner un coup de fouet à l'ensemble de l'organisme. Exit la famine. Afin de prolonger la purification de toute la journée et d'obtenir l'effet maximal de la privation de nourriture, il est recommandé de faire la sortie suivante. Veillez à prendre 3 capsules de LINEX dans un verre d'eau avant la sortie, cela aide à restaurer rapidement la microflore intestinale.

Petit-déjeuner. 100 g de jus de fruits ou de légumes. Ensuite, buvez 100 à 200 grammes du même jus toutes les heures et demie jusqu'au déjeuner. Vous pouvez également prendre un autre jus, mais vous ne devez pas changer de jus toutes les heures afin qu'ils n'entrent pas en conflit l'un avec l'autre.

Déjeuner : salade de légumes, ragoût de légumes ou bouillie d'Hercule (sans sel, huile ni pain). La bouillie de sarrasin ou de riz (à base de riz non cuit) convient à de nombreuses personnes. Les ragoûts de légumes crus peuvent être préparés avec du chou, des pommes de terre, de la betterave, du potiron, etc. frottés crus et additionnés de 2 à 3 cuillères à soupe de kéfir ou de lait aigre. Quelques bananes ne sont pas un mauvais déjeuner et sont très réconfortantes.

Collation de l'après-midi. Un ou deux verres de jus de fruits ou de fruits.

Dîner. Salade de légumes et toute bouillie ou pommes de terre bouillies avec 1 à 2 cuillères à café de beurre.

Ce sevrage est particulièrement souhaitable en cas d'ulcères, de gastrites graves, d'entérocolites et de colites, mais dans ce cas, on peut exclure les crudités et, en cas d'intolérance aux jus, les remplacer par du bouillon d'avoine. Il est recommandé à tous les débutants, au moins les 3-4 premières fois, ainsi qu'aux personnes très obèses, de suivre ce schéma. Une personne en bonne santé qui a l'habitude de jeûner peut immédiatement recommencer à manger normalement. Dans ce cas, la journée commence par une salade de légumes nettoyants et exclut du menu tous les produits animaux et autres protéines concentrées, ainsi que les graisses et les sucreries. Le lendemain de la purification, on ne consomme pas d'aliments d'origine animale, d'aliments très gras ou de confiseries.

Effet.

Les jeûnes courts de 1 à 3 jours sont également appelés jeûnes cosmétiques. En effet, il ne s'agit pas d'une révision majeure et d'une purification du corps, mais, pour ainsi dire, d'une réparation cosmétique. Certaines toxines sont éliminées, les forces immunitaires sont restaurées, les organes digestifs se reposent, le tonus du système nerveux est augmenté, les canaux énergétiques sont nettoyés. Très montré et l'effet cosmétique externe - boutons, furoncles, pustules, si persistante poursuite de nombreux mangeurs de viande (et non seulement les mangeurs de viande) disparaissent. Le jeûne hebdomadaire a également un effet bénéfique sur le psychisme.
La volonté est renforcée, la tolérance au stress est importante et la confiance en soi augmente.
Combien de temps puis-je jeûner pendant un jour à la fois ?

Affamez-vous aussi longtemps que vous le souhaitez. Paul Bragg a souffert de la faim pendant la majeure partie de sa vie, et avec des résultats remarquables. D'autres, en revanche, estiment que les jeûnes hebdomadaires constants ne sont pas très utiles, car le corps s'y habitue. Il est probable que des personnes en parfaite santé et de poids normal, pratiquant de temps en temps des jeûnes plus longs, n'ont pas vraiment besoin de jeûner un jour de plus chaque semaine.

Presque toutes les maladies de la peau ont pour origine l'orgueil, dont les manifestations sont multiples. "Quand je jeûne, je vante mon jeûne. Quand je sors du jeûne, je suis vaniteux de l'avoir gardé. Ayant vaincu la vanité, je suis vaniteux dès lors..." - Ainsi se décrit l'ennemi perfide d'un des ascètes. La victoire ici n'est pas facile.

Le yoga, cependant, enseigne à ne pas se battre, mais à éliminer les qualités indésirables en cultivant les opposés. Ces personnes pratiquent des jeûnes d'une journée comme

par nécessité. Autre chose, une personne semi-malade pour qui ne pas manger pendant toute une journée est une épreuve sérieuse. Il a certainement besoin de jeûnes hebdomadaires jusqu'à ce qu'il s'y habitue complètement et commence à jeûner systématiquement pendant 3-7-10 jours.

Dans tous les cas, il n'y a aucun mal à pratiquer un jeûne hebdomadaire régulier. De plus, pour certaines personnes, un jour de jeûne devient une sorte de fête, qu'elles attendent avec impatience, pendant laquelle elles se reposent et à laquelle elles ne doivent surtout pas renoncer.

Un jeûne humide de trois jours

Après avoir appris à jeûner pendant un jour et s'être assuré que votre corps ne va pas mourir pendant cette période et que l'agonie décrite de la famine est grandement exagérée, il est bon de passer à un jeûne de trois jours.

La surprise du deuxième ou troisième jour peut être l'une des frayeurs de la famine - faiblesse et évanouissement.

L'évanouissement ne se produit jamais si vous en connaissez les causes. La raison en est qu'après 48 à 60 heures de jeûne, la glycémie chute de façon spectaculaire, généralement de 1,5 à 2 mmol/l. Il reste à ce niveau pendant quelques heures et remonte à la normale. L'hypoglycémie provoque des palpitations, des tremblements des mains, une faiblesse générale, des douleurs osseuses, etc. Si l'on prend 10 grammes de glucose le matin du deuxième ou du troisième jour et que l'on répète l'opération l'après-midi, aucune anomalie ne se produira. Le fait est que les besoins quotidiens du cerveau en glucose sont de 100 grammes. Les globules rouges nécessitent 30 grammes. Le déficit en glucose est dû au fait que les réserves de glycogène sont épuisées, et que la néoglycolyse, ne couvre pas encore les besoins de l'organisme. L'insuline n'est plus produite par le pancréas et tout le glucose ingéré passe dans le sang et le cerveau. Le soir du troisième jour de jeûne, le taux de sucre revient à la normale et le bien-être s'améliore. On pense généralement que l'organisme est passé à un *"régime cétogène"* et qu'il comble le déficit en sucre au détriment des graisses.

Au début, deux jours suffiront pour tester vos forces. Vous ne devez pas commencer immédiatement un jeûne de trois jours sans avoir fait plusieurs fois un jeûne d'un jour. Il est souhaitable d'étudier le comportement de votre corps lors du jeûne, afin de l'habituer à passer rapidement à la purification. Il est recommandé de s'accorder au préalable à une date précise et de ne pas manger d'aliments d'origine animale pendant les 3-4 derniers jours. En même temps, préparez-vous psychologiquement, afin de ressentir une forte détermination à démarrer et à mener à bien le plan. Avec le temps, cet état d'esprit naîtra de lui-même, une fois que l'on aura pris conscience de la nécessité d'un nettoyage permanent. Cela indique une conscience de soi très accrue et la libération d'une sorte de carcan mental, un esclavage alimentaire qui freine le développement spirituel. Avec l'habitude de jeûner de temps en temps, beaucoup commencent à ressentir de la joie après chaque décision de commencer un jeûne et attendent généralement avec impatience le jour fixé. La veille du jeûne, il est recommandé de faire un lavement, éventuellement double. Par la suite, des lavements doivent être administrés tous les jours jusqu'au jour du sevrage.

Mais si votre corps s'est habitué à la faim hebdomadaire au fil des ans, vous ne pouvez pas abandonner brusquement cette habitude. Ou vous devez empêcher votre corps de s'y habituer en perturbant délibérément son rythme.
- jeûner à des jours différents, sauter des jours, étendre la période à deux jours, etc. Lorsque les intestins sont encombrés, un laxatif est pris à la place d'un lavement (ou après un lavement) la veille du jeûne. Dissolvez 40-60 g de magnésie dans 200 ml d'eau et buvez-en 5-6 heures ou plus après le petit-déjeuner ou le déjeuner peu dense. Ne mangez rien d'autre ce jour-là. Si vous ne prenez pas de laxatifs ou de remèdes doux à base de plantes, vous pouvez prendre un repas solide la veille. Le soir, vous devez faire un lavement et, si nécessaire, prendre un laxatif doux pour la nuit, qui sera efficace le lendemain matin. Bien sûr, avec un péristaltisme parfait, lorsque les trois jours il y a des selles indépendantes, les lavements ne sont pas vraiment nécessaires pour les personnes propres, non obstruées. Mais ils ne peuvent pas faire de mal, alors dans le doute, qu'on les fasse ou qu'on ne les fasse pas, mieux vaut les faire. Après tout, non seulement le lavement élimine les impuretés, mais le processus de jeûne absorbe également l'eau à travers la paroi intestinale et rejette les produits toxiques dans l'organisme. Le deuxième jour du jeûne, l'estomac est rincé à l'eau le matin. À ce moment-là, l'acidité du contenu de l'estomac augmente, des substances nocives se forment et il est souhaitable d'éliminer tout cela. En cas d'inconfort et d'éructations, le lavage d'estomac peut se faire un autre jour. L'eau est bue sans restriction, et s'il n'y a pas de gonflement, plus il y en a, mieux c'est (sauf pour le **jeûne sec**). L'eau doit être de préférence brute, décantée ou purifiée (l'eau fondue est encore meilleure).

En moyenne, vous buvez 1,5 à 2,5 litres par jour. En hiver, quand il fait froid, l'eau est chauffée. Cependant, l'eau tiède convient mieux en été si elle n'est pas trop chaude. Pendant les 2 ou 3 premiers jours, la purification est très forte par les reins, il est donc important de boire suffisamment d'eau. Mais si vous n'avez pas envie de le boire, vous ne devez pas vous forcer. "Une personne 'propre' peut faire confiance à son instinct. Parfois, cependant, on ajoute quelques gouttes de jus de citron à l'eau pour l'aromatiser. Pendant un jeûne de trois jours, on peut effectuer presque toutes les tâches quotidiennes. Il est souhaitable, à partir du deuxième jour, de ne pas effectuer de travaux très pénibles (ne pas déplacer les meubles, ne pas essayer de décharger la terre du jardin, etc.), et le troisième jour, de ne même pas porter de sacs lourds (plus de 2-3 kilos). Toutefois, ces restrictions sont assez conditionnelles. Habituées à jeûner, les personnes en bonne santé se donnent souvent volontairement une charge plus lourde afin que la purification se fasse plus intensément. Mais l'approche est ici strictement individuelle. Si un sportif à jeun peut et même doit continuer à faire des pompes, à se hisser sur une barre transversale, à s'accroupir, etc., une personne en mauvaise santé qui marche le troisième jour avec un sac lourd peut provoquer de fortes douleurs à l'estomac. En revanche, il est bon pour tout le monde d'aller se promener et plus il y en a, mieux c'est (en veillant à ce qu'il n'y ait pas d'essoufflement, de palpitations, etc.) Il est conseillé de passer au moins 3-4 heures par jour à l'air libre, c'est-à-dire en mouvement, et non assis sur un banc. (Bien qu'il soit préférable de s'asseoir sur un banc dans le jardin plutôt qu'à la maison).

De longues promenades peuvent renforcer le processus de nettoyage à plusieurs reprises.

Sortir des jeûnes humides de courte durée

Veillez à prendre 3 capsules de LINEX avant de sortir, ou mieux encore le sérum de Bolotov (2 cuillères à soupe par verre d'eau, 3 fois par jour) pour aider à restaurer rapidement la microflore intestinale.

Toute la première journée est consacrée aux jus de fruits. Le jus de tomate, le jus de pomme et le jus de prune conviennent. Évitez le raisin, le jus de carotte, les jus d'agrumes et les jus trop sucrés ou acides. Il est conseillé d'utiliser un seul jus, bien que vous puissiez en utiliser différents - un jus le premier jour et un autre le deuxième jour, ou un jus avant le déjeuner et un autre après le déjeuner. Il est généralement admis que le jus de tomate (fraîchement pressé) est le meilleur.
En cas d'ulcères gastriques et duodénaux et d'intolérance aux jus, ils peuvent être remplacés par une décoction mucilagineuse de farine d'avoine. Le jus de pastèque est également un excellent moyen de s'en sortir. Mais il a été observé que les jus de fruits donnent plus envie de manger que les jus de légumes. Si vous n'avez pas de jus, vous pouvez verser le soir une poignée d'abricots dans un litre d'eau froide. Le matin, donnez les abricots à quelqu'un et buvez la compote comme un jus, en faisant tremper une autre portion l'après-midi. Une autre méthode, parfois utilisée en cas d'absence de jus ou de maux d'estomac, consiste à faire bouillir une pomme de terre, à la broyer, à ajouter de l'eau bouillante, à remuer et à filtrer. Le résultat est un boltushka très liquide, presque comme de l'eau. Il doit être bu immédiatement et chaud.

1-jour.

- 1er traitement : Mélangez 50g de jus avec 50g d'eau le matin.
- 2ème réception : après 30-60 minutes, mélangez 100 g de jus avec 50 g d'eau.
- Réception 3 : après une heure, 100 g de pur jus.
- 4ème réception : après une heure, 100 g de pur jus.
- 5ème réception : 150 g de jus après une heure.
- 6ème repas : une heure plus tard - déjeuner - 200 g de jus.

Ensuite, buvez 150-200 g de jus toutes les heures et demie jusqu'au soir, le dernier verre étant de 100 g. Le jus doit être bu lentement et chaque gorgée doit être mâchée.

2-jour. Buvez 100 à 200 g de jus toutes les heures et demie jusqu'à l'heure du déjeuner.

Déjeuner.

Légumes crus râpés ou fruits autres que l'orange. (Les caroténoïdes orange contenus dans ces aliments auraient un effet négatif sur le foie dans les premiers jours suivant le jeûne, les effets négatifs ne devenant apparents que 2 à 3 mois après le sevrage infructueux). Une farine d'avoine liquide sans sel ni huile est bonne pour les maux d'estomac. Vous pouvez prendre un déjeuner de bananes.

Collation de l'après-midi.

Pommes ou autres fruits, ou légumes râpés ou jus de fruits.

Dîner.

Ragoût de légumes ou soupe de légumes ou bouillie ou pommes de terre avec un peu d'huile (une cuillère à café) sans sel, éventuellement avec un morceau de pain.

3-jours 1 et 4.

Une alimentation douce avec exclusion des aliments d'origine animale, des confiseries, de certains fruits et légumes orange, limitation des graisses et du sel.

Jours 5 et 6. Régime à dominante fruits et légumes (féculents deux fois par jour), à l'exclusion des aliments d'origine animale et des confiseries.

L'effet
Un jeûne de trois jours guérit les rhumes, les bronchites et de nombreuses autres maladies (sauf les maladies chroniques). Le foie, l'estomac et les intestins sont considérablement restaurés. Le corps élimine beaucoup de poisons et acquiert une nouvelle force. Une étude récente a révélé qu'après un jeûne de 3 jours, le nombre de lymphocytes T augmente de 30 %.

Fréquence du jeûne

Il est très bon de jeûner trois jours par mois et une ou deux fois de plus un jour. Ce régime garantit l'élimination de presque toutes les toxines nouvellement arrivées et formées, et favorise une purification progressive plus complète de l'organisme. Le corps s'habitue progressivement à l'état de propreté et, avec le temps, refuse d'accepter de plus en plus de produits "morts".

Affamé jusqu'à en devenir infirme

Ce jeûne dure généralement de 7 à 10 jours. Les personnes souffrant fréquemment de la faim ont parfois une crise au 5e ou 6e jour, voire plus tôt, tandis que les personnes gravement défoncées ont une crise au 10e ou 12e jour. Plus la crise s'installe tôt et plus elle est claire, plus le jeûne est efficace.

Afin de rendre le jeûne aussi facile que possible, il est important de remplir les conditions suivantes :

- Mettez-vous dans l'ambiance du jeûne à l'avance, afin que le corps demande lui-même un nettoyage. C'est l'un des principaux facteurs ; avec une bonne détermination et en évitant les idées fausses, il n'y a pas de gêne du tout.
- Ne mangez pas trop avant de jeûner. Pendant la dernière semaine, il est également souhaitable d'exclure toute nourriture animale. On connaît de nombreux cas de personnes qui ont décidé de faire une grève de la faim pour obtenir de la nourriture pendant les derniers jours, parce qu'elles croient qu'elles seront de toute façon propres ! Cette erreur a entraîné une véritable agonie, le jeûne était très dur et certaines personnes ont même dû l'interrompre.
- Comment nettoyer vos intestins la veille du jeûne. Il est préférable de prendre une forte dose de laxatif (60 grammes de sel de Barbara pour 500 ml d'eau) ou de faire un nettoyage du côlon en solo. La pratique a montré que plus le nettoyage est approfondi, moins on ressent la faim les premiers jours et mieux on se libère des toxines. Il existe des cas (bien que très rares) où, en cas d'intestins bloqués, la sensation de faim ne s'est pas dissipée au 4e-5e jour mais est restée pendant toute la période de jeûne. En outre, aucun laxatif n'est pris pendant le jeûne.

- Ne négligez pas les procédures et techniques qui accélèrent les processus de nettoyage et d'élimination des "débris" accumulés dans l'organisme.

Il s'agit notamment de :

- des lavements ;
- nettoyage de l'estomac ;
- un régime de consommation approprié ;
- l'exercice, en particulier les longues promenades au grand air ;
- les traitements aquatiques (baignade, douches, bains de pin, bains de perles et de boue, douche Charcot) ;
- massage du corps et automassage, massage de la colonne vertébrale.

Concentrons-nous à nouveau sur eux.

des lavements.
Les selles se forment pendant toute la durée du jeûne, que ce soit 5 ou 50 jours. En effet, les cellules de notre corps qui doivent être éliminées sont acheminées vers l'estomac (sécrétion spontanée), puis digérées de manière normale. Mais les lavements ne servent pas seulement à évacuer les matières fécales. L'eau est absorbée par les parois intestinales et les poisons à éliminer sont libérés dans la cavité intestinale. Ce n'est pas sans raison que l'on se sent mieux après un lavement. Mais ne les utilisez pas trop souvent, plus d'une fois par jour. Si vous avez un fort mal de tête ou si vous vous sentez mal, vous ne devez vous administrer qu'un lavement supplémentaire. La quantité d'eau nécessaire pour un lavement diminue généralement pendant le jeûne, surtout si les intestins ont été nettoyés au préalable. Les lavements doivent être administrés tous les jours, généralement le matin ou le soir, et ne doivent être annulés qu'au début du jeûne.

Nettoyage de l'estomac

Le deuxième jour, l'estomac est toujours rincé le matin en provoquant des vomissements. Toutefois, en cas de malaise, de crampes d'estomac sévères ou d'éructations aigres, le nettoyage de l'estomac peut être effectué un autre jour et à n'importe quelle heure. Il a été observé que si l'on passe toute la journée à avoir faim à la maison, on se sent plus mal, la faiblesse et les frissons augmentent. Au contraire, après avoir marché ou travaillé au grand air, même si vous vous sentez physiquement fatigué, votre humeur et votre bien-être sont généralement bons et vous êtes de bonne humeur.

Procédures relatives à l'eau

À la maison, il est conseillé de prendre une douche deux fois par jour, et non une douche de mauvais contraste (si vous en avez déjà pris une). Les bains aux extraits de conifères sont également bons pour la purification. Vous pouvez prendre une douche le matin et un bain le soir. La natation en été donne d'excellents résultats. Même pendant les longues périodes de jeûne, lorsque l'on perd du poids et que l'on ne peut pas marcher assez vite, il est étonnamment facile d'entrer dans l'eau et l'on se sent merveilleusement rafraîchi après le bain. Après l'eau, il est très agréable de s'allonger au soleil. Les rayons du soleil accélèrent les processus de nettoyage, donnent de l'énergie et de la chaleur. En hiver, on peut utiliser une lampe à quartz pour stimuler le métabolisme. Excellent en été.
Un autre facteur naturel, l'air, "fonctionne" également. Après tout, la purification passe par les pores de la peau. De plus, l'air, en contact direct avec le corps nu, stimule l'ensemble du corps. En hiver, même s'il fait frais, il est bon de se déshabiller et de se déplacer sans vêtements avant de prendre une douche ou un bain. Et ceux qui vont pieds nus même en hiver continuent à marcher dans la neige, en ne portant que des maillots de bain et des caleçons. Je dois aller sur

Le fait qu'ils tirent plus de profit de la famine que ceux qui préfèrent se prélasser au lit ne veut pas dire qu'ils le font.

Massage et automassage

C'est très bien de pouvoir bénéficier d'un massage général et d'un massage vertébral sur la faim. Mais l'automassage donne également d'excellents résultats. Des techniques très simples mais extrêmement efficaces sont réalisées le matin en étant allongé dans le lit, le soir, avant de se coucher et au milieu de la journée. La base de l'automassage est la caresse. Le pied, le tibia, la cuisse de chaque pied, les avant-bras et les épaules des mains sont caressés pendant environ 50 mouvements pour chaque partie du corps. Lissez en exerçant une pression douce des orteils aux chevilles et jusqu'aux genoux, puis jusqu'à l'aine. Mains - des poignets aux coudes et aux articulations des épaules. Placez vos paumes à plat contre votre corps. Puis, massez vos fesses en faisant des mouvements circulaires. Vos seins sont caressés du centre vers la périphérie par des mouvements croisés, la moitié gauche avec la paume droite et la moitié droite avec la paume gauche. Pour les seins, 20-30 coups pour chaque moitié sont suffisants. Ce massage ne prend que quelques minutes, mais il constitue un excellent moyen de stimuler la circulation de la lymphe et du sang, de saturer le corps d'énergie, de dégager les canaux et de distribuer l'énergie dans le corps, de normaliser le tonus vasculaire et le système nerveux.

À partir du troisième jour, il est conseillé d'éviter les produits cosmétiques. Les crèmes, le rouge à lèvres, etc., appliqués sur la peau, sont immédiatement absorbés et nourrissent le corps. Le jeûne se poursuit jusqu'au début de la crise. Après la crise (elle survient souvent la nuit), l'humeur s'améliore, il y a de la joie. Il peut y avoir une fatigue physique, mais on ressent tout de même un net soulagement. Bien entendu, un critère plus fiable est l'arrêt de la perte de poids rapide. Pour ce faire, pesez-vous chaque matin après avoir vidé votre vessie.
Lorsque la perte de poids quotidienne est considérablement réduite (disons qu'il y avait 600, 700, 500 grammes, et soudain
- 150 grammes), la crise s'est installée. Le lendemain matin, ou après avoir attendu un jour ou deux de plus, vous pourrez commencer à sortir.

La vitesse à laquelle la crise se produit dépend du degré de léthargie de votre organisme et de vos habitudes de jeûne. Elle peut survenir le 5ème ou le 10ème jour, ou même durer jusqu'au 12ème ou 14ème jour. Il est, bien sûr, plus sage de s'installer pour une plus longue période, car une sortie prématurée sera une agréable surprise.

Sortir rapidement d'une situation humide

S'il n'y a pas de problèmes gastro-intestinaux, l'idéal est de faire ce sevrage. Veillez à prendre 3 capsules de LINEX dans un verre d'eau ou dans le sérum de Bolotov avant de sortir, ce qui aide à restaurer rapidement la microflore intestinale.

1-jour. Buvez du jus dilué (moitié-moitié avec de l'eau) pendant toute la première journée. Commencez par 50-100 g, puis toutes les heures et demie, buvez 100-150 grammes du mélange. Pour le déjeuner, la dose peut être portée à 200 g. Au total, pour la journée, buvez environ 1 litre de jus et 1 litre d'eau. Vous le buvez par petites gorgées, en savourant longuement chaque portion dans votre bouche. Vous n'avez pas besoin de boire de l'eau séparément pendant le sevrage du jus.

2-jour. Buvez le jus et l'eau le matin, puis buvez le jus pur.

3-jour. Buvez 150-200 g de jus toutes les heures et demie.

4-Journée. Buvez du jus avant le déjeuner. Déjeuner - légumes crus râpés ou fruits, à l'exception de l'orange. Collation de l'après-midi - légumes crus et râpés ou fruits. Dîner - ragoût de légumes ou soupe de légumes, ou bouillie, ou pommes de terre sans huile et sans sel.

5-Journée. Petit-déjeuner - légumes crus râpés ou fruits. Déjeuner - Salade de légumes et soupe de légumes avec un morceau de pain ou du porridge avec une cuillère à café de beurre. Collation de l'après-midi - légumes crus râpés ou fruits. Dîner - salade et pommes de terre ou porridge avec du beurre.

6-Jours 1 et 7. Mangez normalement, en excluant les aliments d'origine animale, les fruits et légumes orange, les confiseries et en limitant les graisses.

Ensuite, abstenez-vous de viande, de poisson, d'œufs et de leurs produits pendant une autre semaine, et évitez le fromage blanc, le fromage, les aliments salés et sucrés. Avec une grande expérience du jeûne, une personne en bonne santé peut faire un jeûne au jus pendant deux jours et manger ensuite des fruits et légumes crus. Parfois, on commence même à boire du jus avec de l'eau non pas le matin mais l'après-midi, le jour suivant est consacré au jus pur, et le troisième jour, on passe aux fruits. Les seules personnes qui peuvent rompre un jeûne de Bragg sont probablement celles qui jeûnent aussi longtemps que Bragg lui-même et qui ont déjà une santé parfaite. Bien sûr, il n'est pas facile de passer un jour supplémentaire sans nourriture solide, surtout en hiver, mais était-ce vraiment la peine de jeûner pendant une semaine pour perdre la moitié de l'effet curatif d'un seul jour ?
En général, la famine avant une crise est un problème grave. L'organisme est complètement bouleversé par l'alimentation interne, et un seul morceau de pain peut entraîner au mieux des ulcères et au pire de très gros problèmes. Non, il est toujours préférable de s'en tenir scrupuleusement à la solution qui a fait ses preuves.

Sortir d'un jeûne humide, pour ceux qui ont des problèmes gastro-intestinaux.

- *Jour 1*
  9.00 - Compote d'abricots, pruneaux - 200.0
  12.00 - compote - 200.0
  15.00 - compote de fruits secs - 200.0
  18.00 - compote de fruits secs - 200.0
  21.00 - compote - 200.0
- *Jour 2*
  9.00 - jus de chou fraîchement pressé dilué avec de l'eau 1:2 - 200.0
  12.00 - bouillon d'avoine -200.0
  15.00 - bouillon de légumes (chou, betterave, carotte) - 200.0
  18.00 - Bouillon d'avoine - 200.0
  21.00 - soupe de sarrasin - 200.0
- *Troisième jour*
  9.00 - jus de pomme fraîchement pressé - 200.0
  12.00 - 5% de bouillie Hercule - 200.0
  15.00 - bouillon de poisson (de préférence poisson de mer) - 200.0
  18.00 - bouillon de légumes - 200.0
  21.00 - boisson lactée fermentée sans sucre - 200.0
- *Quatrième jour*
  9.00 - décoction de fruits secs (sultanines, abricots, pruneaux) - 200.0
  12.00 - Bouillie de sarrasin - étalée - 200.0
  15.00 - salade de chou fraîche avec 100.0, soupe de poisson, boisson au lait fermenté - 100.0

18.00 - bouillon de légumes - 200.0
21.00 - boisson lactée fermentée - 200.0

- *Jour 5*
  9.00 - Bouillie Hercule aux abricots secs -150.0 thé vert 100.0
  13.00 - ragoût de légumes - 150.0 (carottes, betteraves, choux), jus -100.0
  17.00 - soupe (carottes, betteraves, choux, chapelure grise ou bâtonnets de son)
  5.00 - pomme 1 pièce.
  21.00 - boisson lactée fermentée -200.0

Ensuite, vous pouvez passer à un régime régulier, mais idéalement, pendant quinze jours, un régime dominé par les fruits et légumes frais.

Note.

Pendant la sortie, il est très important de ne pas trop manger. Arrêter de fumer est une sorte de maladie, un réarrangement de tous les systèmes de nutrition interne à externe. Ne mangez pas plus que ce que votre corps désire ("l'appétit mental" après une longue période d'abstinence n'a rien à voir avec les besoins réels du corps).

Il est important de mastiquer soigneusement vos aliments (n'oubliez pas la méthode de mastication thérapeutique, votre estomac a rétréci et pris une taille normale, pas besoin de l'étirer). Comme beaucoup de gens ne le font pas, les fruits et légumes sont volontairement broyés pour qu'ils se transforment en bouillie dans la bouche.

Si les légumes crus provoquent des douleurs, faites-les bouillir ou remplacez-les par des flocons d'avoine liquides. Les soupes de légumes avec du riz sont très bonnes pour les organes digestifs.

Effet.
Ce jeûne, bien sûr, ne permet pas encore de guérir des maladies graves, mais les résultats sont très perceptibles. Les articulations sont dégagées, la souplesse est remarquable, les maux de tête disparaissent, le sommeil est retrouvé. La fonction cardiaque s'améliore considérablement, les allergies sont réduites et disparaissent souvent. De nombreuses maladies de la peau, des neurodermatites et des névralgies sont soulagées.
La perception du monde qui nous entoure devient plus aiguë, le corps devient plus léger et l'esprit plus clair. L'énergie est renouvelée et la force augmente.

Combien de fois dois-je jeûner ?

Cela dépend de votre âge et de votre état de santé. En général, il est possible de jeûner à partir de l'âge de six mois environ jusqu'à la vieillesse, et plus une personne est âgée, plus elle a besoin d'une abstinence périodique de nourriture. On peut conseiller aux personnes en bonne santé de moins de 40 ans de jeûner jusqu'à la crise une fois par an, de 40 à 50 ans - deux fois par an, de 50 à 65 ans - trois fois par an et de plus de 65 ans - 4 fois par an. Pour les pratiquants de yoga et ceux qui veulent maintenir un niveau de santé et de performance optimal, même à un jeune âge, il est bon de jeûner plus fréquemment avant la crise - 3 à 4 fois par an.

Faire des jeûnes secs de courte durée à la maison

Après avoir nettoyé vos intestins et votre foie et fait un jeûne humide, vous pouvez commencer ***un jeûne sec****.*

Un point très important pour un bon **jeûne sec est de consommer des** acides gras polyinsaturés avant le jeûne. Pour se préparer à l'hibernation hivernale et estivale, les animaux se caractérisent par une consommation accrue d'acides gras, qui augmentent la résistance de l'organisme à un **jeûne sec** prolongé. Le terme "graisses" désigne des substances constituées de glycérol et d'acides gras liés par des liaisons ester. Dans une terminologie plus accessible, ce sont des substances composées de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Selon leur saturation en acides gras, elles sont divisées en deux grands groupes : les graisses solides (saindoux, lard, beurre), qui contiennent des acides gras saturés, et les graisses liquides (huile de tournesol, huile d'olive, huile de noix, de noyaux, etc.), qui contiennent principalement des acides gras polyinsaturés.

Les scientifiques savent depuis longtemps que pendant l'hibernation, en particulier l'hibernation hivernale, tous les animaux étudiés voient leur eau sanguine remplacée par du glycérol. Cet alcool multi-atomique, en tant qu'élément essentiel de l'organisme, est "produit" dans le corps par l'*oxydation des acides gras.* Il ne se dessèche pas, ne gèle pas lorsqu'il est refroidi, ne se dilate pas et ne "rétrécit" pas en volume avec les changements de température - en général, il "contient" en sécurité toutes les "parties liquides" du corps, où qu'elles se trouvent : dans le sang, dans les articulations, dans le cerveau. Mais l'eau dans les cellules, dans le sang, se transformant lors de la congélation en glace et se dilatant avec elle, c'est-à-dire augmentant de volume, " déchirerait " mécaniquement ces cellules et ces vaisseaux. Bien sûr, l'homme n'entre pas en hibernation lors d'une famine sèche, mais il présente de nombreux mécanismes physiologiques similaires à ceux des animaux en hibernation.

Les avantages de la vitalité des acides gras du poisson La principale caractéristique des acides gras de l'huile de poisson est qu'ils participent à la production d'énergie par l'organisme. Les oméga-3 sont les éléments constitutifs du cerveau et de la rétine. Ils sont essentiels au fonctionnement normal du cerveau car ils fournissent un *flux d'énergie rapide* qui contribue à la transmission des impulsions qui transportent les signaux d'une cellule à l'autre. Elle nous aide à penser plus facilement, à stocker des informations en mémoire et à les retrouver en cas de besoin. Ces acides gras, lorsqu'ils sont fixés dans l'organisme à des molécules d'oxygène, transportent des électrons et fournissent à l'organisme l'énergie nécessaire à toute une série de réactions chimiques. Un certain nombre d'études montrent que les régimes riches en huile de poisson peuvent réduire la fatigue, améliorer la clarté mentale et la vigilance et augmenter l'activité physique. Les acides gras oméga-3 augmentent l'endurance énergétique et l'activité d'une personne, mais, dans la même mesure, ils augmentent également la concentration et la mémoire. L'affirmation selon laquelle le poisson est l'aliment des "génies" a une base très scientifique, car le principal composé gras du cerveau est constitué d'acides gras oméga-3 contenant de l'acide décosahexaénoïque. L'importance des acides gras de l'huile de poisson dans le maintien d'un cœur et de vaisseaux sanguins en bonne santé

Les acides gras oméga-3 dont l'huile de poisson est si riche fluidifient le sang, ce qui réduit le risque de formation de caillots sanguins, de plaques de cholestérol et de caillots sanguins. Vitesse du sang dans

Le débit sanguin d'une personne en bonne santé est de 60 km/h. Un débit sanguin normal, la densité, la quantité et la vitesse dans les vaisseaux sanguins sont les indicateurs les plus importants de la santé. Le plus grand danger pour notre corps est l'augmentation de la coagulation du sang et la diminution du flux sanguin dans les vaisseaux sanguins (la coagulation du sang est cependant très importante en cas d'hémorragie). Les acides de l'huile de poisson empêchent les plaquettes sanguines (cellules sanguines à l'origine de la coagulation et de la formation de caillots en cas de saignement) de se coller les unes aux autres, ce qui fluidifie le sang et augmente son débit. L'augmentation du nombre de plaquettes dans le sang et la diminution du flux sanguin sont dangereuses pour le fonctionnement de tous les organes vitaux. Dans cette situation, le cœur, le cerveau, la vue et les reins souffrent d'un apport insuffisant en oxygène ; le fonctionnement de ces organes est entravé par un apport sanguin insuffisant, ce qui, à terme, peut conduire à la perte totale de toutes les fonctions vitales de ces organes. Par exemple, en raison d'une augmentation de la coagulation du sang, une artère se remplit progressivement de sang stagnant et des maladies graves telles que des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, etc. peuvent commencer à se développer à la jonction du vaisseau avec les organes.

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans la production par l'organisme de la molécule d'hémoglobine responsable du transport de l'oxygène dans les globules rouges. Ils participent au contrôle du passage des nutriments à travers la membrane cellulaire, ce qui réduit l'exposition de l'organisme aux graisses nocives. Les recherches médicales récentes montrent clairement que les acides gras oméga-3 sont efficaces non seulement pour lutter contre les maladies cardiaques et prévenir le risque d'infarctus, mais aussi contre les problèmes de mauvaise humeur, les nerfs à vif, la dépression post-partum, les symptômes de la ménopause, les crises psychologiques et autres causes conduisant à la dépression. L'huile de poisson doit être prise en 2 à 3 capsules 2 fois par jour avant les repas.

Huile de colza, huile de tournesol, huile de maïs, huile de soja, huile de noix ; n'importe laquelle de ces huiles 1 cuillère à soupe une fois par jour

- Graines de tournesol, graines de sésame, graines de pavot, graines de citrouille et noix ;
- Blé germé ;
- De nombreux autres produits végétaux et animaux dans lesquels ces acides sont présents à des degrés divers de concentration : huile de lin, huile de soja ; 1 cuillère à café une fois par jour.
- Graines de lin et noix ;
- Poissons et fruits de mer ;
- Fèves de soja
- Légumes à feuilles vert foncé ;
- Blé germé.

Par ailleurs, pour augmenter votre consommation d'acides gras oméga-3, suivez quelques conseils :

Il est très utile de consommer des œufs de caille avant un jeûne et à la fin du jeûne. Après tout, ce sont des cellules souches parfaites et naturelles, et surtout, ces œufs ne peuvent pas être atteints de salmonellose. Selon l'Institut de biochimie de l'Académie des sciences, un gramme d'œufs mouchetés contient cinq fois plus de vitamines A et B que la même quantité d'œufs blancs. Les œufs de la petite poule sont beaucoup plus riches en calcium, potassium, cuivre, fer, phosphore, de nombreux acides aminés et minéraux essentiels. Des études menées par des scientifiques ont montré que ces produits empêchent le développement de maladies cardiovasculaires, de lésions pathologiques

Ils sont riches en acides gras insaturés qui inhibent le développement de l'athérosclérose et de l'obésité, même en cas de consommation élevée de cholestérol. Ils sont riches en *acides gras insaturés* qui inhibent le développement de l'athérosclérose et de l'obésité, même en présence d'un apport élevé en cholestérol. Ils doivent être consommés trente minutes avant les repas, deux œufs trois fois par jour, avant le jeûne et à la fin du jeûne. Cela favorise une récupération et un renouvellement très rapides et qualitatifs de l'organisme.

Utilisez l'huile de colza, l'huile de sésame, l'huile de noix ou au moins l'huile d'olive pour les assaisonnements de salade.

Introduisez régulièrement des poissons gras et semi-gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, truite, thon, etc.) dans votre menu. - 3-4 fois par semaine en quantités de 100-150 g), ainsi que les fruits de mer et le caviar. Naturellement, il est préférable de choisir du poisson frais plutôt que congelé et du poisson pêché à l'état sauvage plutôt qu'en élevage, car la teneur en acides gras oméga-3 du poisson est influencée par le type d'alimentation, et les poissons en élevage sont principalement nourris de farine et de fourrage mixte plutôt que de plancton. Lorsque le poisson est fumé et salé, il perd une partie de ses acides gras oméga-3, et lorsqu'il est congelé pendant un an, il en perd jusqu'à 50 %. Le poisson en conserve est une autre affaire. D'autant plus que l'huile végétale fait un excellent travail pour protéger les acides gras oméga-3 de la dégradation pendant la mise en conserve. La consommation d'une boîte de sardines à l'huile d'olive pendant 2 ou 3 jours vous fournira largement ces graisses. Le poisson mis en conserve dans son propre jus ou dans une solution aqueuse contient un peu moins d'acides gras oméga-3. Entre les jeûnes, les aliments suivants doivent également être privilégiés dans votre alimentation : les bouillies de céréales complètes cuites à l'eau et aux huiles végétales ; les légumes crus et en sauce ; les légumes secs et les champignons ; les noix et les fruits de votre région ; le miel ; les poissons de mer ; les épices à base d'herbes et de racines. Si vous ne pouvez pas vous passer de viande, réduisez votre consommation de viande au minimum et préférez les variétés maigres bouillies : poulet, dinde, lapin, veau. N'oubliez pas les produits laitiers et les jus de fruits frais. Il est préférable de ne pas jeûner pendant le week-end, du moins pas pendant un jour ou deux. Les week-ends peuvent amener des visiteurs, etc.

*Je vais essayer de vous parler du **jeûne sec** pendant cinq jours au maximum, il est recommandé de ne pas en faire plus à la maison.*

C'est selon ces schémas qu'elle est le plus idéalement réalisée :

Le schéma 1 "SFG brief" est recommandé pour les préparés, et confiant.

- 1 jour de faim - 2 jours de sortie
- 2 jours de faim - 3 jours de sortie
- 3 jours de faim - 4 jours de sortie
- 4 jours de faim - 5 jours de sortie
- La faim de 5 jours est la solution

Le schéma 2 est recommandé aux personnes en situation d'insécurité et présentant des pathologies graves.

- Première période 1 jour de jeûne - 1 semaine de sortie
- Deuxième période : 2 jours de jeûne - 2 semaines de sortie
- Troisième période : 3 jours de jeûne - 3 semaines de sortie
- Quatrième période : 4 jours de faim - 4 semaines de sortie
- Cinquième période : 5 jours de faim - sortir du SG.

Ce cycle de jeûne "pendulaire" permet d'améliorer de plus en plus les réserves de défense de l'organisme à chaque jeûne. Pourquoi l'effet de ce jeûne fractionné est-il intensifié ? Un avantage supplémentaire de cette méthode est qu'après la première étape de nettoyage, nous avons donné à la cellule l'occasion de faire le nettoyage, de restaurer la fonctionnalité et le volume de la mémoire et le potentiel énergétique de la cellule, et ensuite par la deuxième période de jeûne, nous donnons l'occasion de compléter le processus commencé - pour terminer, affiner les moments manqués. Il s'agit d'une sorte d'activation du principe de supercompensation pendant le nettoyage par le jeûne. Tout ce qui a été manqué dans une certaine mesure est raffiné. Il s'avère qu'à chaque fois que votre corps aborde de nouveaux stress positifs, il se prépare davantage au combat.

Dans cette méthode, c'est comme si un jeûne se superposait à un autre et que l'effet thérapeutique était intensifié. J'aime beaucoup cette méthode, elle est thérapeutique et les effets de rajeunissement sont très prononcés, elle est beaucoup plus facile à tolérer et surtout, il n'y a pratiquement pas de complications.

Comment faire un jeûne sec correctement

- Aucun lavement ou laxatif ne doit être pris avant un **jeûne sec** de 1, 2, 3, 4 ou 5 jours, car il n'y a pas d'absorption des toxines du tractus gastro-intestinal en raison du manque d'eau.
- Il est conseillé de s'asseoir sur des produits laitiers (kéfir, bifidoc, ryazhenka ou idéalement petit-lait de Bolotov) pendant toute la journée avant de faire un **jeûne sec.**
- La recommandation d'éviter le contact total avec l'eau s'applique à ceux qui veulent maximiser les bénéfices thérapeutiques de l'événement, et ce n'est pas une exigence absolue. Si vous vous mouillez les mains ou si vous êtes surpris par la pluie, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. J'espère que tout le monde a des médicaments à la maison,
  ou de ménage, des gants en caoutchouc avec lesquels vous pouvez effectuer toutes vos tâches ménagères.
- Le jeûne doit être commencé progressivement selon un plan. Si vous avez eu un bon jeûne de 1, 2, 3 ou 4 jours, vous pouvez également faire cinq jours. Il n'est pas recommandé de faire plus de 5 jours à la maison. De préférence, si vous faites plus de 2 jours
  jeûner pour coïncider avec le week-end. Personnellement, j'ai fait sept jours à la maison, bien sûr, j'ai commencé progressivement.
- La chose la plus importante pour faire **un jeûne sec** est de croire en vos vastes réserves cachées, en la grande sagesse de votre corps, et de n'avoir peur de rien.
- Toutes vos maladies peuvent s'aggraver pendant le jeûne, il ne faut pas en avoir peur - toute cure naturelle passe par une exacerbation, d'autant plus que le jeûne peut toujours être interrompu sans affecter votre santé.
- En aucun cas, la période de SG prévue ne doit être allongée pendant le jeûne lui-même, car elle correspond à la période programmée.
  votre état psychologique. Par exemple, si vous vous êtes fixé un jeûne de deux jours, il est inacceptable de faire un jeûne de trois jours, même si vous vous sentez très bien. Au contraire, si vous ne supportez pas bien le jeûne, vous pouvez toujours jeûner plus tôt.
  s'en sortir en respectant les règles de sortie stricte du SG.
- Pour la première fois, il est permis de commencer le SH uniquement par un jeûne d'un jour, puis de passer progressivement à des jeûnes de 2, 3, 4 et 5 jours selon les schémas de la cascade SH.

- Ne prenez pas de médicaments pendant la période de SG, ne prenez pas d'analgésiques, soyez patient. Si la douleur est intolérable, vous pouvez quitter le SG plus tôt en suivant les règles strictes de retrait.

Recommandations pour le jeûne sec

Si vous voulez obtenir un véritable effet de rajeunissement du corps, vous devez *vous imaginer 15 à 20 ans plus jeune* avant de vous endormir.

Si vous avez 50 ans, imaginez-vous à l'âge de 30 ans. Pour vous souvenir de vous, vous pouvez regarder une photo de vous datant de ces années-là, et garder l'image dans votre esprit jusqu'à ce que vous vous endormiez, et faire cela tous les jours. Si vous faites cela tous les jours, vos collaborateurs vous diront au bout d'une semaine que vous êtes beaucoup plus jeune. D'ailleurs, toutes ces méthodes ont été testées pendant longtemps et les résultats sont à 100 %. En deux mois d'exercice quotidien, les gens paraissent 15 ans plus jeunes. Vous verrez par vous-même. De nombreuses personnes commencent à travailler et les organes internes de la même manière que dans leurs jeunes années, et leurs cheveux deviennent plus épais et plus beaux, c'est-à-dire que non seulement l'apparence change pour le mieux, mais aussi les organes internes. Mais si vous avez choisi l'un de vos âges passés, rappelez-vous qu'à cette époque vous n'avez pas connu d'échecs et de maladies graves. C'est très important. Si vous avez soixante-dix ans, n'imaginez pas avoir dix-sept ans, soyez modeste, un très grand écart, imaginez avoir cinquante ans. Certaines personnes ne sont pas capables d'imaginer mentalement des images. Cela dépend de l'état interne du corps, mais néanmoins, vous devez vous entraîner et vous efforcer de le faire, et vous réussirez, l'essentiel étant votre désir. Si vous êtes jeune maintenant, gardez votre jeunesse toute votre vie, fixez votre image maintenant et allez dormir avec l'image de cet âge immuable pendant toute votre vie et ce sera un miracle quand vous resterez jeune et de bonne humeur jusqu'à votre vieillesse. Les yogis utilisent des secrets similaires et conservent leur jeunesse jusqu'à un âge avancé.

Conseils pour les femmes.

Pendant tout type de jeûne, le corps tente de traiter en priorité, c'est-à-dire en premier lieu, les organes vitaux les plus malades. Bien entendu, dans ces conditions, la peau sera traitée en dernier. Pour que le rajeunissement et le traitement de la peau aient lieu même pendant un jeûne d'un jour, il est nécessaire de stimuler naturellement la peau. L'un de ces stimulants naturels est le peeling à l'azote liquide. Lors du peeling, une puissante irritation à froid commence à envoyer davantage de nutriments, d'hormones et de composés chimiques spéciaux dans ces zones pour rajeunir et rafraîchir la peau.
Le terme "peeling" signifie *"exfoliation"*, c'est-à-dire l'élimination de la couche superficielle kératinisée de l'épiderme, après quoi la peau devient brillante et lisse. Le peeling physique à l'azote liquide est un traitement de la peau par le froid. Ce n'est pas une procédure agréable, mais elle est incontestablement efficace et peu coûteuse. L'azote liquide est l'un des traitements les plus efficaces contre la dermatite atopique et le psoriasis. La peau n'est pas la seule à être stimulée par les températures ultra-basses,

mais aussi le corps entier. L'effet du traitement repose sur les fluctuations de température qui provoquent la contraction et l'expansion des vaisseaux sanguins, ce qui améliore la circulation sanguine et, par conséquent, la nutrition des tissus. Après les interventions à l'azote liquide, la peau guérit plus rapidement, se régénère et rajeunit, l'apport sanguin et la nutrition de la peau augmentent. Les rides sont réduites, le relâchement est évité, le teint s'améliore, la forme et l'élasticité des tissus sont restaurées.

Il est très important de se préparer psychologiquement à la faim.

Lire, persuader, se parler à soi-même : il est temps, trop c'est trop ! Pensez-y et fixez un jour de la semaine qui vous convient. Après ça, n'écoutez plus rien ni personne. Personne : les personnes qui ne peuvent pas se contrôler ne veulent pas d'une forte personnalité et s'y opposeront. Rien : les médias avec leur astrologie et leurs phases lunaires (j'ai vérifié) ne feront que vous déstabiliser. N'emmenez personne (surtout pas vos proches) avec vous pendant votre grève de la faim. C'est une question strictement individuelle. Vous vous sentirez désolé pour ce parent qui s'apitoie sur son sort, et vous craquerez. Au travail, ils ne le remarqueront pas, mais à la maison, vous devez les avertir de ne pas se disputer avec vous ou de ne pas vous offrir de nourriture. Essayez de garder la nourriture et les liquides hors de vue et hors de l'esprit et passez de préférence le SG à la campagne, dans la nature, dans la solitude.

Pendant la famine, tout comme lorsque vous arrêtez de fumer, n'abordez le sujet "douloureux" avec personne : ni
-Pour" ou "contre".

Si vous tombez du wagon et commencez à manger, ne vous grondez pas et ne renforcez pas le complexe de culpabilité. Vous êtes bien quand même, vous avez commencé à travailler sur vous-même ! Après un échec ou une rupture, ne recommencez le jeûne que dans une semaine. Le jour dit, ne faites pas fuir vos chevaux en prenant une affaire sérieuse, camarades ! L'organisme va rassembler ses forces, travailler à nouveau sur la volonté.

Que vous réserve la faim ?

Tout d'abord, une lutte avec vous-même. Vous ne connaîtrez pas le tourment de la faim de votre corps : un jour n'est rien pour lui. Vous chercherez une excuse pour manger et boire par apitoiement : je commencerai la prochaine fois, il y a tant à faire maintenant. Je vous rattraperai, j'ai toute la vie devant moi. Je dois finir mon bortsch. Quand je serai malade, alors je commencerai. Et des centaines d'autres arguments vous tourmenteront le cerveau. Dites : "Non, aujourd'hui et seulement aujourd'hui, je suis un héros ! Lorsque la vague de faiblesse passe, vous devez vous féliciter de l'avoir surmontée. Menez une vie ordinaire ; pas de paresse, pas de sport.

Respirez uniquement par le nez.

Le chameau, qui est le champion du **jeûne sec**, ne respire que par le nez. Quel est le danger du jeûne sans eau pour ceux qui respirent par la bouche : pendant cette période, il y a un processus accéléré de déshydratation de l'organisme dû à l'assèchement constant de la cavité buccale ! Et il existe de nombreuses autres raisons pour lesquelles vous ne devez pas utiliser la respiration buccale sans eau. Apprenez à respirer par le nez, et alors le jeûne sans eau sera très efficace.

Essayez de ne pas parler.

Le mieux est de faire vœu de silence, c'est-à-dire d'économiser soigneusement son énergie. Tout orateur perd jusqu'à trois litres de liquide pendant ses deux heures de discours, ne l'oubliez pas. Gardez strictement votre bouche fermée. Il est conseillé de s'abstenir de se rincer la bouche et de se brosser les dents.

Veillez à vous promener dans la nature.

Il a été observé que si l'on passe toute la journée à avoir faim à la maison, on se sent mal, faible et frileux. Au contraire, après une promenade ou un travail au grand air, même si vous vous sentez physiquement fatigué, votre humeur et votre bien-être sont généralement bons et vous êtes de bonne humeur. Mais comme je dis toujours à mes patients, il faut marcher comme un chat. Les mouvements doivent être souples, doux et détendus. N'effectuez pas de hausses soudaines, excluez les efforts physiques inutiles.

Pour les SG de courte durée, vous pouvez utiliser une douche fraîche (en gardant la bouche fermée). Si vous vous sentez bien, vous n'avez pas besoin de le faire, l'effet thérapeutique sera plus fort.

Il n'est pas nécessaire de se raser sur la faim, pas même avec un rasoir électrique. Il y a une redistribution des ressources vitales sur le SG. Tout ce dont le corps peut se passer est fourni au minimum. La barbe commence à pousser plus lentement, ainsi que les ongles.

Assurez-vous de trouver quelque chose à faire pour vous distraire, regardez un film drôle.

J'aime regarder des films sur la nature, les femmes aiment généralement tricoter, vous pouvez lire des livres intéressants, etc. L'essentiel est de ne pas penser à l'eau, il faut constamment changer de vitesse. Je trouve qu'un exercice très simple et efficace est très distrayant et utile pour le traitement de la colonne vertébrale. Il faut s'allonger sur le sol, les pieds pliés aux genoux, la plante des pieds au sol, le dos surélevé, mettre une bouteille en plastique d'un litre et demi remplie d'eau chaude, et lentement, malgré la douleur, faire rouler la colonne vertébrale. La bouteille a été déplacée des omoplates au coccyx, en travaillant sur chaque partie 10 fois (puis 30 fois). Après cet exercice, la colonne vertébrale se sent plus légère et plus souple.

Pendant le SG, portez des vêtements légers, simples et respirants, de préférence en lin, sans matières synthétiques.

Il est bon de marcher pieds nus le matin, ce qui est bon pour tonifier le corps et est un diurétique. La nuit, si possible, il est préférable de dormir à l'extérieur. Pendant la journée, il est préférable de ne pas dormir.

Aérez régulièrement la *pièce* dans laquelle vous vous trouvez et laissez une bouche d'aération, une fenêtre ou une porte de balcon ouverte la nuit.

Il est très utile de faire un entraînement hypoxique pendant le SG.

Faites-les comme suit : inspirez calmement, expirez, retenez votre souffle aussi longtemps que possible. Progressivement, vous devez augmenter la prise. C'est très bon pour le corps pendant le SG. Lorsque les cellules vivent dans des conditions confortables, elles s'habituent à un niveau et à un volume constants d'oxygène entrant et perdent la capacité de fixer et d'utiliser efficacement l'oxygène pour produire l'énergie dont elles ont besoin. Pourquoi conserver quand il y a déjà assez de bonnes choses ? Les cellules sont en quelque sorte "paresseuses" pour synthétiser des structures, qui ne sont pas vraiment nécessaires pour le moment. Par conséquent, en cas d'aggravation soudaine du flux sanguin coronaire, ces cellules ne pourront pas se "réajuster" rapidement.

type de métabolisme intracellulaire. La quantité d'énergie produite dans la cellule chute drastiquement et la cellule meurt. Si on leur administre périodiquement une charge hypoxique dosée, les cellules de l'organisme, y compris le muscle cardiaque, sont privées d'oxygène.
Il n'y a pas de détérioration radicale de la situation, car le stress est strictement dosé et toutes les cellules restent pleinement fonctionnelles. Mais les nouvelles conditions créées artificiellement nécessiteront une réponse adaptative de l'organisme. Les cellules du muscle cardiaque commencent à "prendre en compte" ce facteur et les processus métaboliques changent,
Les structures de la protection antihypoxique se "matérialisent". Une charge hypoxique soudaine et incontrôlée n'endommagera pas les structures du myocarde, car ses cellules ont déjà appris qu'elles disposaient de l'appareil nécessaire pour fixer et utiliser efficacement l'oxygène du sang, et qu'elles se fournissaient entièrement en énergie, même en cas de détérioration répétée du flux sanguin.

En même temps que vous cherchez de l'eau sur un jeûne sec, un régime d'économie d'eau est introduit :

- la transpiration est réduite,
- les muqueuses nasales s'assèchent,
- la quantité d'humidité dans votre bouche est réduite. C'est suffisant pour une conversation de quelques minutes,
- Du mucus apparaît sur les lèvres, qui colle aux lèvres.

Passage du 5 - jour SG par jour

1-jour.

Il est conseillé de ne pas consommer de produits laitiers pendant toute une journée avant le jeûne. Il est important d'avoir une attitude psychologique selon laquelle tout ira bien, je passerai le SG complètement, au cas où je pourrais toujours sortir du jeûne sans dommage. Si vous êtes bien préparé pour le SG et que vous avez quelque chose à faire, le premier jour se passe généralement sans problème.

2-jour

Le deuxième jour, vous pouvez généralement ressentir l'envie de manger, mais il faut la surmonter. Faites un exercice pour soulager la faim. Parfois, il peut y avoir des vertiges, des maux de tête, une succion sous la cuillère. Il ne faut pas avoir peur de ces symptômes ; ils sont le début de la restructuration endogène et du processus de désintoxication. Vous devriez faire plus de promenades et prendre l'air le soir avant d'aller vous coucher et faire des exercices de relaxation.

3-jour.

C'est généralement le jour où l'acidose commence chez la plupart des conducteurs de SG. Un aspect très important de la SG est la crise acidotique qui survient après la transition vers une alimentation endogène. Ne soyez pas alarmé par la sensation de mauvaise santé pendant cette période, pour les débutants, elle s'installe généralement le 3ème jour. (Pour certaines personnes, cependant, la période de transition vers l'alimentation endogène pendant le SG de 5 jours peut passer sans crise acidotique significative). La crise acidotique survient lorsque la concentration de corps cétoniques (produits de la dégradation incomplète des triglycérides ou des graisses) dans l'organisme augmente et qu'aucun moyen de les utiliser n'a été trouvé. Pendant cette période, des malaises se manifestent et des signes typiques d'intoxication sont ressentis. Cependant, une fois que l'utilisation des corps cétoniques commence, leur concentration cesse d'augmenter, et comme les corps cétoniques sont des composants hautement énergétiques, de nouveaux acides aminés commencent à être synthétisés à partir d'eux comme carburant, ce qui

peut conduire à la régénération des tissus. Le processus de régénération peut être très douloureux et il faut s'y préparer. Dans les phases initiales

La crise acidotique de la SG peut survenir le 4e, 3e ou même 2e jour après le début de la SG. Il se produit plus tôt à chaque nouveau jeûne. Plus vite il passe, plus il reste de temps au corps pour se renouveler. Par exemple, si la crise acidotique survient le 2ème jour, il restera 3 jours pour la régénération. Pendant ce temps, une odeur d'acétone, des nausées, des vertiges, un essoufflement et une faiblesse peuvent survenir. La sensation de faim s'estompe et la soif est tolérable. La pression artérielle fluctue en fonction des caractéristiques de l'organisme. Il ne faut pas s'effrayer d'un quelconque phénomène, car les symptômes sont quelque peu exacerbés en raison de l'adaptation de l'organisme aux nouvelles conditions de vie.
La meilleure chose à faire pendant cette période est de faire des promenades tranquilles et lentes dans la nature.

4-jour.

Votre tension artérielle diminue ou peut augmenter et votre température corporelle peut s'élever. Ceci est physiologiquement normal dans l'HF. Des frissons ou de la fièvre peuvent survenir, en fonction de la nature du patient et des symptômes de la maladie, ainsi que du sexe et de l'âge. Comme nous le savons déjà, pendant le **jeûne sec, les** toxines sont brûlées, on pourrait dire, dans leur propre fourneau - chaque cellule, en l'absence d'eau, déclenche une réaction thermonucléaire interne. Il s'agit d'une méthode extrême et express de destruction de tout ce qui est superflu, lourd et douloureux à l'intérieur d'une cellule. Chaque cellule se transforme en mini-fourneau, en mini-réacteur pendant un certain temps. La température interne de l'organisme est élevée. Cette température peut ne pas être enregistrée par le thermomètre, mais les gens la ressentent comme une fièvre interne ou un "feu" pendant le **jeûne sec.** Le point le plus important concernant cette affection est que la température elle-même est un élément important de la réponse de défense. Notre expérience nous a appris qu'à une température donnée, toutes les toxines et tous les poisons sont détruits, même les cellules cancéreuses suspendent complètement leur activité vitale. Ce processus accélère la guérison. En réagissant à une température corporelle plus élevée, le corps ralentit la croissance des micro-organismes. Il devient plus facile pour le système immunitaire de traquer et de tuer tous les organismes étrangers et altérés. On observe également une diminution du seuil de froid, une normalisation des processus thermorégulateurs qui s'expriment par des bouffées de chaleur et nécessitent l'utilisation d'eau froide, ce qui stabilise l'état du patient. Tous les rhumes sont complètement exclus. Vous pouvez marcher pieds nus dans la neige ou la rosée, vous asperger d'eau glacée et vous promener nu dans la nature pendant cette période.

5-jour.

Toutes les maladies chroniques commencent à s'aggraver, même celles dont on ignorait l'existence. Les organes les plus touchés par la maladie montrent des signes de douleur et vous devez vous y préparer. Vous devriez remercier votre corps pour ce bon travail de guérison. En cas de nausées, le massage abdominal et le froid sur la région du foie sont utiles. S'il est difficile de marcher, il est préférable de s'allonger dans un endroit calme et frais et d'écouter de la bonne musique classique. En raison de la lutte du corps contre les maladies, la température corporelle augmente et une personne se sent chaude. La pression artérielle peut augmenter ou diminuer en fonction de l'organisme. Il est possible de prendre des douches froides et de sortir plus souvent à l'extérieur avec des vêtements légers ou même sans vêtements, quel que soit le temps. S'il y a de la neige, vous pouvez marcher pieds nus. Il peut y avoir de l'insomnie, une augmentation de la soif et la pression sanguine peut faire un bond. Principalement une perte de poids pendant la SG, de 1 à 2 kg, en fonction de votre poids au début de la grève de la faim et du type d'activité motrice que vous avez pratiqué. Bien sûr, chaque personne est unique et individuelle, elle peut vivre le **jeûne sec** très différemment, mais j'ai essayé de décrire les manifestations que j'ai observées chez la plupart des patients.

On me demande souvent à quelles heures et à quels jours il est préférable de jeûner.

Chaque période de l'année a ses avantages et ses inconvénients. Le mois de mai est très efficace dans le jeûne pour le traitement du foie, j'ai eu de nombreux patients guéris de l'hépatite en mai. En août et septembre, une sortie idéale et une récupération qualitative rapide du corps. En octobre et novembre, le SG est plus facile à traverser. Le pire SG se situe en janvier et en mars. Mais en principe, cela ne joue pas un rôle majeur. Le fait est que, s'il y a un problème grave, le plus tôt est le mieux, quelle que soit l'heure. Les yogis recommandent de jeûner un certain jour de la semaine en fonction de votre date de naissance. Ce jour coïncide presque toujours avec un "bon" jour selon les différents horoscopes.

Date de naissance / Signes du zodiaque / Jour de jeûne 21

mars - 19 avril / Bélier / Mardi

20

21 Mai 21 juin / Gé Gé pour le Gé pour le mercredi

22 Juin - Juillet 22 / Cancer / Lundi

23 Juillet - 23 août / Lion / Dimanche

24

23 Septembre - 23 Octobre / Balance / Vendredi

24 Octobre - 21 Novembre / Scorpion / Mardi

22 Novembre - 21 Décembre / Sagittaire /

Jeudi 22 Décembre - 19 Janvier / Capricorne /

Samedi 20 Janvier - 18 Février / Verseau /

Samedi 19 Février - 20 Mars / Poissons / Jeudi

Un autre point important pour le jeûne est de tenir compte de la phase de la lune.

Ces jeûnes secs sont effectués en continu 2 fois par mois, les 11e et 26e jours lunaires. Ces jours sont appelés ekadashi en Orient. Un **jeûne sec** régulier les jours d'ekadashi donne de merveilleux résultats physiques, mentaux et spirituels.Pourquoi jeûner ces jours-là ? Le corps humain est composé de 80 % d'eau et le cerveau de 95 à 98 % d'eau. Il a été prouvé que la Terre et la Lune s'attirent toujours, mais certains jours, l'attraction est plus forte en raison de la plus grande proximité. Certains jours, la Lune est la plus proche de la Terre et exerce la plus forte attraction gravitationnelle sur l'eau de notre planète. C'est cette force gravitationnelle qui provoque les marées dans les mers et les océans. Nous pouvons également affirmer avec certitude que des marées lunaires similaires se produisent également dans les structures biologiques.

La force gravitationnelle de la lune affecte les fluides du corps humain de la même manière qu'elle affecte l'eau. Cela conduit à un déséquilibre des hormones et des fluides corporels, qui à son tour

Les jours d'ekadashi, l'attraction de la Lune, augmentée par la gravité du Soleil, est plus forte que d'habitude. Ces jours-là, la Lune a l'effet supérieur le plus puissant sur tous les fluides corporels, ce qui crée une tension excessive dans la poitrine et la tête.Garder l'estomac vide empêche l'apparition d'un excès de fluide qui est la cause d'un déséquilibre corporel et mental.Ainsi, le **jeûne sec** le jour d'ekadashi consiste à s'abstenir de manger et de boire pour créer un vide dans le tube digestif afin de neutraliser l'attraction lunaire et est recommandé pour toutes les personnes de plus de 12 ans.

On peut, bien sûr, faire fi de tous ces rythmes et jeûner, disons, le samedi, comme le conseille Porfiry Ivanov. Cependant, les samedis ne sont pas choisis par hasard.

Sortir du jeûne sec.

- Un jour de jeûne compte de 8h à 8h le lendemain. De nombreuses recommandations envisagent de sortir le soir, mais avec le jeûne sec, le traitement principal se fait la nuit (j'ai décrit ce mécanisme dans le chapitre sur le traitement des maladies).
- En termes de durée, la sortie doit être deux fois plus longue que le **jeûne sec**. Si le SG est de cinq jours, la sortie est de dix jours.
- La sortie du SG doit être stricte car la sortie du SG est beaucoup plus importante que le processus SG lui-même.
- Après la SG, le corps devient propre, il faut donc le charger uniquement d'aliments propres, frais, de qualité et exempts de microflore pathogène.

Ordre de sortie :

On boit d'abord de l'eau. L'eau doit idéalement être une eau fondue, rosée ou de source. L'important, c'est la façon de boire : il faut ajouter trois capsules de LINECX, de préférence du *sérum de Bolotov*, au premier verre d'eau, et boire le verre d'eau pendant quinze minutes. Et ce qui est d'une importance vitale : PAS dans la précipitation, gorgée par gorgée, PAS dans la précipitation. De sorte que la dernière gorgée se situe quelque part autour de la quatorzième minute. Boire un verre avant dix minutes est très risqué. Votre système de consommation d'eau peut tomber en panne, et vous risquez de vous évanouir si c'est le cas. Vous buvez donc huit verres d'eau en deux heures. Ensuite, tu peux te brosser les dents. Dans de très rares cas, les premières gorgées d'eau peuvent provoquer des nausées. Ensuite, chaque gorgée d'eau doit être maintenue dans la bouche, mélangée à la salive, puis avalée après 20 à 30 secondes. L'eau potable peut être combinée avec la douche. Après la douche, il est recommandé de se mouiller à l'eau froide, puis de prendre un bain tiède (pas d'eau chaude) aux herbes (pas plus de 8 minutes). En même temps que le lavage, il faut continuer à boire de l'eau jusqu'à 12 heures. L'idéal est de commencer votre sortie par **un jeûne sec**, de préférence avec le sérum de Bolotov. Une cuillère à soupe de petit-lait par verre d'eau, cela restaurera parfaitement la microflore intestinale.

A 12 heures, vous devriez manger un bouillon protéiné chaud.

Bouillon de poisson, sans légumes, bien cuit, sans sel et sans pain. Le bouillon peut être cuit avec des épices (mais sans épices). Après le SG, vous devez commencer à manger de petites portions.

Ce sevrage prolongé de la SG est dû à la nécessité de mettre progressivement à contribution le pancréas, qui était inactif pendant le jeûne et doit maintenant être soigneusement mis au travail.

À 14 heures, vous devez consommer des protéines animales sous la forme d'un produit laitier fermenté.

Kéfir, petit-lait de Bolotov, autant que vous voulez, en petites portions. Respectez les règles IMPORTANTES suivantes lorsque vous sortez : buvez de l'eau, mangez lentement, en petites portions. Buvez une gorgée, avalez une bouchée, asseyez-vous, écoutez-vous. Si, lorsque vous mâchez une portion de nourriture, vous ne la goûtez pas ou si elle a un goût de coton, cela signifie que votre estomac n'est pas encore prêt à digérer la nourriture. La nourriture vous sert de lest. Attendez quelques jours et réessayez. Si vous ressentez un malaise pendant ou après la prise d'une portion - un picotement dans l'estomac, la bouche sèche, une réticence intérieure à poursuivre la consommation - alors arrêtez de prendre ce produit. Cela signifie qu'il est nocif, et ne vous plaignez pas de l'argent dépensé pour ce produit, la santé est plus importante.

S'il n'y a pas de gêne, le volume de la nourriture consommée doit correspondre au volume de la tasse de thé.

Le temps de consommation est le même : quinze minutes. Si vous vous sentez mal à l'aise avec un type d'aliment, passez immédiatement à un autre type. Par expérience personnelle : Un jour, un de mes patients, qui avait beaucoup d'expérience dans l'arrêt d'une grève de la faim dans l'eau, a préparé des légumes crus pour arrêter sa première grève de la faim sèche de cinq jours. Après l'eau, c'était le tour des légumes.
J'ai avalé la première bouchée, j'ai attendu une minute. Je voulais continuer, mais j'ai senti une douleur aiguë dans mon estomac, comme un couteau qu'on plante. Puis j'ai réalisé que la douleur disparaissait lorsque je mangeais des légumes cuits. Après cela, je me suis longtemps nourri de protéines : kéfir et bouillon de poisson. Et il n'y a eu aucun problème. C'est nécessaire parce qu'après la fin de la SG, le corps a absolument besoin de "matériaux de construction", c'est-à-dire de protéines animales, pour la synthèse des protéines et des nouvelles cellules. Enfreindre cette règle peut entraîner des conséquences négatives !

- Vous pouvez saler vos aliments à partir du troisième jour, de préférence avec du sel gemme ou du sel marin. Très, très progressivement, dosage par la pointe d'un couteau.
- N'oubliez pas la méthode de mastication thérapeutique.
- A partir du deuxième jour, vous pouvez consommer un peu des produits de la vie.
  les abeilles : miel, pollen. L'alimentation doit être variée et bien pourvue en vitamines et micro-macronutriments. Pendant les cinq premiers jours après le début du SG
  n'utilisez que des produits frais et propres de haute qualité. Ne pas utiliser : le sucre et les aliments sucrés et conservés.

Lorsque vous sortez, surtout les premiers jours, vous devez veiller à éviter les courants d'air et le froid.

Pendant les premiers jours du sevrage, le système immunitaire se réorganise pour détoxifier les aliments et l'eau, le corps est donc affaibli, puis le corps va se réorganiser et le système immunitaire va devenir encore plus fort qu'il ne l'était avant le jeûne.

Sortir d'un jeûne sec

8.00 - buvez de l'eau de bonne qualité, veillez à ajouter du Bifidum ou du Lactobacillus (1 sachet par verre d'eau) au premier verre, ou il existe maintenant un nouveau produit appelé "LINEX".

11.00 - compote d'abricots, pruneaux, sultanines.
14.00 - Kéfir, biofeedback ou petit-lait de Bolotov.
18.00 - soupe de légumes (choux, carottes, betteraves, oignons, pommes de terre, aneth, persil).
22.00 - compote, tisane, miel. Sortie du jeûne de 36 heures : la même chose, mais en commençant le soir.

Sortie du jeûne de 48 heures : 1er jour à partir du *jeûne* quotidien. Jour

2 :

8.00-Tisane avec du miel ou de la compote ou du kéfir, bouillie de sarrasin avec de l'eau, vous pouvez ajouter un peu d'huile végétale (d'autres bouillies sont possibles), obligatoire à partir du deuxième jour de jeûne un œuf de caille 3 fois par jour (n'ayez pas peur - les cailles ne contractent pas la salmonellose) à jeun. Cela est nécessaire car les œufs de caille sont "toute la table de Mendeleïev" et, surtout, les cellules souches naturelles, si nécessaires à l'organisme après **un jeûne sec**. Les femmes peuvent faire des masques pour le visage : mélangez des œufs de caille avec de l'huile de cèdre et appliquez-les pendant la nuit pendant 20 minutes.

- 14.00 - Soupe cocktail (de préférence de turpe, de saumon ou de saumon à bosse), avec un peu de sel. Salade, n'importe quel type de porridge. Thé, compote, kéfir, miel.
- 18.00 - Betteraves bouillies, porridge Thé, compote, kéfir.
- 22.00 - Tisane, miel. Sortir du jeûne de 3 jours : les deux premiers jours sont déjà écrits.
- *Troisième jour de sortie :*
- 8.00 - Jus de fruit fraîchement pressé, salades, porridge
- 14.00 - Borscht ou soupe Porridge, salades, thé
- 18.00 - Vinaigrette, poisson cuit en papillote, jus frais

4-jour :

- 9.00 - décoction de fruits secs (sultanines, abricots, pruneaux) 200.0
- 12.00 - bouillie de sarrasin - purée 200.0
- 15.00 - salade de choux frais avec 100.0, soupe de poisson, boisson au lait fermenté 100.0
- 18.00 - bouillon de légumes - 200.0
- 21.00 - boisson au lait acidulé 200.0

5-jour

- 9.00 - Bouillie Hercule aux abricots secs 150.0, thé vert 100.0
- 13.00 - ragoût de légumes (carottes, betteraves, choux) 150.0
- jus 100,0
- 17.00 - soupe (carotte, betterave, chou, chapelure grise ou bâtonnets de son), 1 pomme.
- 21.00 - boisson au lait acidulé 200.0

Vous pouvez ensuite passer à un régime normal, mais l'idéal est de suivre un régime de deux semaines dominé par les fruits et légumes frais. Après la sortie du jeûne, le régime alimentaire doit être idéal.

Préparation du sérum de Bolotov

Versez de l'eau froide, bouillante ou de source dans un bocal propre de 3 litres. Dissolvez 1 tasse de sucre et 1 cuillère à café de crème aigre du marché dans l'eau.
Une demi-tasse d'herbe de célandine (séchée ou fraîche, mais toujours propre et non moisie). Placez la célandine dans un sac de gaze et enfoncez-la dans le fond du bocal avec un plomb. Attachez le col du bocal avec 3 couches de gaze. Faites infuser le kvass pendant une quinzaine de jours à température ambiante et dans un endroit sombre. Attention - éliminez les moisissures à la surface et filtrez si un sédiment apparaît. Après 2 semaines, à partir d'un bocal de 3 litres, versez 1 litre de kvass prêt dans une bouteille en verre de 1 litre avec un couvercle. Il s'agit d'une portion pour environ 3 jours. Ajoutez 1 litre d'eau et 1/3 de tasse de sucre dans le bocal de 3 litres. Après 3 jours, le kvass sera à nouveau prêt. Vous pouvez continuer de cette façon sans changer l'herbe de célandine jusqu'à 2 mois, en ajoutant de l'eau et du sucre. Prendre de 1 cuillère à soupe à 0,5 tasse 20-30 minutes avant un repas 3 r/j. pendant 2 semaines. Ensuite, pour consolider l'effet, prenez pendant un mois une fois par jour.

Un programme de nutrition à la fin d'un jeûne

La plupart des gens tombent malades ou presque tout le temps parce qu'ils essaient de traiter les énormes quantités de nourriture excédentaire qu'ils consomment.

Après une période de famine, il est facile et rapide de remettre la digestion sur les rails. Faites-vous une règle de ne pas manger après 16 heures. Si vous suivez ces conseils, vous passerez une bonne nuit de sommeil. Vous vous sentirez reposé le matin. Votre corps se nettoiera naturellement et les réserves de graisse de votre corps se normaliseront. Prenez votre petit-déjeuner entre 9 h et 10 h (ou plus tôt). Mangez une salade de légumes frais à base de carottes, de choux et de légumes verts (des légumes en ragoût en hiver). Votre deuxième repas sera du pain aux céréales germées avec du miel ou des algues, ou du porridge complet avec un peu d'huile. Avec le chou, les carottes et les légumes verts, ils seront un bon stimulant pour le travail du tube digestif, la culture de la microflore correcte, restaurer le travail du système endocrinien du corps par le biais de rétroactions. Mangez d'abord une salade. Cela va activer un certain nombre de processus qui sous-tendent le fonctionnement normal de l'organisme. Par exemple, il stimule la sécrétion des sucs digestifs, car les légumes crus sont riches en stimulants naturels. Après quelques années à manger de cette façon, vous sentirez que votre corps ne perçoit pas un début de repas différent. Ainsi, vous pouvez porter votre consommation de fruits et légumes frais à 60 % de votre alimentation. Les légumes frais, les fruits et les jus à base de ceux-ci sont des aliments riches en vitalité. Leurs tissus sont riches en énergie, soutenant la structure des tissus du corps et l'élasticité de la peau.

Le régime idéal se compose de 50 % de fruits et légumes crus.

Les fibres et la pectine, que l'on trouve dans la plupart des aliments végétaux, sont appelées "substances de lest" car elles ne sont pas absorbées.

le corps. Ces substances sont essentielles et jouent un rôle important dans le processus digestif : elles ajustent le système hormonal intestinal, et à travers lui l'ensemble de l'organisme, en tant que régulateurs de la motilité intestinale ; elles créent une microflore favorable dans le tractus gastro-intestinal, qui est en partie utilisée par l'organisme comme protéine vivante complète, dont 10 % proviennent d'aliments protéinés. Les protéines peuvent se présenter sous forme de viande, de poisson, d'œufs, de fromage naturel ou sous forme végétale, par exemple dans les noix et les graines. La levure de bière, le pain et la soupe de blé germé constituent également un élément important d'un régime protéiné. Ils sont particulièrement indispensables en tant que fournisseurs de vitamines B, E et D. Le reste est divisé en trois parties. Un tiers (30 %) est constitué d'amidon naturel provenant de céréales et de légumineuses. L'autre tiers (au moins 5 %) est constitué de sucres naturels, que l'on trouve dans les fruits secs, le miel et les jus de fruits fraîchement pressés.
Le dernier tiers (pas plus de 5%) est constitué de graisses naturelles, telles que l'huile de tournesol, l'huile de maïs, l'huile d'olive, le saindoux naturel, le beurre et le beurre clarifié. Les personnes sujettes à l'obésité doivent éviter de manger du sucre, du pain et des produits céréaliers. Ou alors, consommez-les en quantités minimales, et les céréales doivent être fraîchement cuites. Il est absolument nécessaire de bien les mâcher. Si vous mangez rapidement, vous consommez 3 à 5 fois plus de gruau que nécessaire. Cela conduit à l'obésité. Si l'on consomme une petite quantité de bouillie, mâchée jusqu'au lait, la constipation disparaît, le péristaltisme intestinal s'améliore (le péristaltisme est multiplié par quatre pendant la mastication) et la stagnation dans le tube digestif est éliminée.

La période de récupération doit être deux fois plus longue que la durée du jeûne.

Essayez d'adopter un régime alimentaire sain, au moins pendant cette période. La routine quotidienne pendant la période de récupération reste plus ou moins la même (promenades, physiothérapie, ergothérapie, repos actif), mais les personnes minces peuvent ajouter des procédures spéciales - massage complet du corps à l'huile (surtout du bas du dos), bains chauds. Personnes ayant un excès de poids - sauna, massage du corps avec de l'urine évaporée. En suivant ce programme de jeûne raisonnable, vous serez rempli de vitalité et le jeûne deviendra une partie essentielle de votre vie. Jour après jour, en observant le miracle du renouveau qui s'opère dans votre esprit et votre corps, vous apprécierez le fait d'être arrivé à la bonne vie, qui vous rend chaque jour de plus en plus parfait et sain.

Pour une très bonne décontamination et purification du corps, il est obligatoire de prendre des bains mixtes de térébenthine selon Zalmanov pendant la sortie. Le nombre total de bains est de dix.

Complications à la fin d'un jeûne.

Il n'y a généralement pas de complications graves lors de la sortie d'un jeûne sec de courte durée, mais vous devez tout de même en être conscient.

Les complications arrivent le plus souvent à des personnes imprudentes qui ne sont pas conscientes de leurs actes. Chaque cas doit être pris au sérieux, mais les questions liées à la santé personnelle doivent être prises deux fois plus au sérieux. Donc si vous décidez de le faire par vous-même

pratiquer le jeûne - faites attention à cela. Apprenez la méthode progressivement, étudiez la littérature, l'expérience des autres et, surtout, observez-vous. Si, après un jeûne de courte durée, vous commencez à faire des excès et ne pouvez pas contrôler votre comportement, n'entreprenez en aucun cas un jeûne de longue durée.

Complications majeures :

La suralimentation dans les premiers jours suivant un jeûne.

Si cela se produit après un jeûne et que vous vous " bourrez " l'estomac, vous devez provoquer des vomissements et rincer l'estomac. Ensuite, reprenez votre jeûne de la manière habituelle. Si vous avez trop mangé par la suite, jeûnez pendant un jour, puis poursuivez le sevrage avec les bons aliments.

Gonflement, rétention urinaire.

Une complication assez courante. Cela est dû au fait que l'organisme utilise le potassium pendant le jeûne et que la consommation d'aliments salés en début de récupération favorise l'accumulation de sodium et, par conséquent, d'eau par les cellules. Bien qu'il puisse être noté dans la sortie appropriée du jeûne après de longues périodes et chez les débutants. Cela se manifeste généralement par une prise de poids rapide. La quantité d'urine diminue et un gonflement du visage et des jambes peut se produire. En cas d'apparition de ces symptômes, vous devez éviter les aliments salés et ceux qui en contiennent. Essayez de ne rien manger ce jour-là, prenez 3 cuillères à soupe de sorbants par verre d'eau 4 fois par jour toutes les trois heures, puis prenez 40 g de magnésie diluée dans un verre d'eau et enfin jeûnez à l'eau pendant deux jours. Il est conseillé de prendre un bain, un sauna ou un bain chaud pendant les jours de jeûne, car l'excès de sodium et d'eau est excrété avec la sueur. Les suppléments de potassium, Panangin ou Asparkam, qui doivent être pris à raison d'un comprimé 2-3 fois par jour pendant 2-5 jours, fonctionnent très bien. Ces produits contiennent du magnésium et du potassium, qui sont parfaitement sûrs.

Constipation.

Assez fréquent, surtout chez les débutants. Un lavement doit être administré s'il n'y a pas de selles indépendantes pendant plus de 2 ou 3 jours. Dans tous les cas, il est conseillé à un débutant de faire un lavement le deuxième et le troisième jour du jeûne pour se débarrasser des résidus alimentaires non digérés et améliorer son bien-être. Il est possible de prendre un recueil de laxatifs. Ingrédients : abricots, figues, pruneaux, sultanines - 100 grammes chacun. Lavez et broyez-les tous, ajoutez 100 grammes de miel, 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Prenez 2 cuillères à soupe avant d'aller vous coucher pendant 4 jours. Le son aide aussi beaucoup.

Météorisme, ballonnement des intestins.

La cause principale est le début précoce d'une alimentation lourde, une mastication insuffisante, un grand volume d'aliments consommés, un nettoyage insuffisant des intestins pendant et avant le jeûne. Il est recommandé de sortir du jeûne avec retenue, de faire des lavements, de consommer de l'ail tôt et de pratiquer une activité physique suffisante à la sortie. En outre, ces symptômes sont très fréquents lors du jeûne en hiver et au printemps. Récupérer uniquement avec des aliments végétaux pendant cette période est inapproprié pour la saison et " refroidit " le corps. Pour éviter cela, il faut augmenter la proportion de bouillies, utiliser des épices, de l'huile végétale et du beurre /pas avant le troisième jour/.

N'oubliez pas qu'en hiver, le corps a besoin d'une nourriture plus épaisse et plus chaude et qu'en été et en automne, il est tout à fait possible de se nourrir de légumes pendant une longue période.

Faiblesse, vertiges, évanouissement.

Se produisent pendant les 3 à 5 premiers jours de jeûne. Ils sont associés à une expansion précoce des schémas de mouvement. Avec un regain d'énergie apparent, il se peut que vous ne soyez pas assez actif physiquement, ce qui entraîne des accès de faiblesse, des vertiges et même des évanouissements. Par précaution, vous devez suivre un régime de jeûne plus strict que le jeûne lui-même. Reposez-vous davantage, ne faites pas de longues promenades, ne faites pas de travaux physiques lourds, ne soyez pas surmené. Et seules les personnes affamées expérimentées, qui connaissent bien les particularités de leur organisme, peuvent mener un mode de vie plutôt actif. Après tout, l'activité physique que représente une sortie aide le corps à revenir le plus rapidement possible à une alimentation normale.

Une exacerbation d'une maladie sous-jacente.

En cas d'exacerbation d'une maladie pendant le jeûne, il est conseillé de poursuivre le jeûne jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. Si cela n'est pas possible, les symptômes peuvent persister même à la sortie. Si c'est le cas, vous devez suivre le schéma de sortie habituel, et ne pas vous précipiter avec l'application précoce d'aliments lourds. Des remèdes homéopathiques peuvent être utilisés pour le traitement. Après une semaine de sevrage, si les symptômes persistent, les médicaments peuvent être utilisés avec précaution. Voici les principaux problèmes que vous pouvez rencontrer lors de votre sortie du jeûne. Plus vous avez d'expérience du jeûne, moins vous ressentirez de symptômes désagréables.

Chacun doit bien se connaître et les choses se passeront ensuite comme on le souhaite. L'essentiel n'est pas de se précipiter, mais de construire constamment sa propre expérience.

Préparation de l'eau de fusion

Comment faire de l'eau de fonte

L'eau conserve sa structure acquise pendant plusieurs heures, bien qu'elle perde cette structure lorsqu'elle est chauffée. Mais le plus grand pouvoir biologique provient de l'eau qui vient de fondre, lorsque les différents flocons de glace flottent encore dans la casserole.

Le moyen le plus simple

Cette méthode permet d'éliminer complètement le deutérium. Lorsque l'eau commence à geler, retirez la croûte de glace qui vient de se former. C'est le deutérium, qui gèle en premier. Une fois que la majeure partie de l'eau a gelé, rincez le morceau gelé sous le robinet avec de l'eau froide. La pièce devrait devenir claire, car l'eau éliminera les impuretés nocives de la glace. Ensuite, faites fondre la glace et buvez l'eau fondue.

La deuxième voie

Une petite quantité de liquide est chauffée jusqu'à une température de 94-96 °C. L'eau n'est pas encore bouillante, mais des bulles s'élèvent déjà dans les ruisseaux. À ce stade, la casserole est retirée et refroidie brusquement, puis l'eau est congelée et décongelée. L'eau de fusion ainsi préparée passe par toutes les phases de son cycle naturel : elle s'évapore, se refroidit, gèle et fond. Cette eau est particulièrement utile - elle possède une énorme énergie interne.

La troisième voie

L'eau (si c'est de l'eau du robinet, elle est alors décantée pendant quelques heures pour libérer les gaz dissous) est refroidie dans un réfrigérateur jusqu'à ce que la première glace apparaisse. Cette glace est repêchée et jetée, car elle concentre les impuretés qui préfèrent la phase solide. L'eau restante est encore congelée jusqu'à ce que la majeure partie (mais pas la totalité) soit transformée en glace. Cette glace est pêchée et utilisée à bon escient.
Le liquide restant est évacué car il concentre les impuretés qui préfèrent la phase liquide. La perte est d'environ 5 % au début et de 10 % à la fin.

"Eau de rosée"

Si vous mettez du blé germé dans l'eau décongelée pendant une journée, à raison de trois cuillères à soupe par litre, et que vous la conservez pendant une journée, vous obtiendrez de l'"eau de rosée" - une eau dont la composition est très proche de la rosée naturelle. Cette eau est considérée comme la plus utile pour l'organisme, elle nettoie et recharge parfaitement les cellules de l'organisme, il est préférable de l'utiliser à la fin du **jeûne sec**.

Traitement antiparasitaire

Aujourd'hui, les perturbations écologiques (eau, air, engrais, radiations), les déplacements rapides de grandes masses de personnes, les perturbations de l'endoécologie (alimentation inadaptée, utilisation excessive de médicaments, situations de stress chronique) entraînent une baisse de l'immunité. Les spécialistes ont constaté une diminution globale de l'immunité de l'ensemble de la population de la planète. Le corps cesse de combattre les virus, les bactéries et les parasites. On assiste actuellement à une augmentation sans précédent des maladies virales (notamment la grippe, le syndrome de fatigue chronique, le VIH, la pneumonie virale, l'hépatite). Jusqu'à il y a une dizaine d'années, je croyais que les parasites étaient nécessaires car ils entraînaient le système immunitaire et maintenaient l'équilibre de l'organisme. Mais ces derniers temps, je suis de plus en plus étonné de voir à quel point notre écologie devient horrible ; les vers et les parasites deviennent de plus en plus agressifs et puissants dans cet environnement. Notre système immunitaire n'a pas le temps de les combattre, notre pauvre organisme ne travaille que pour sa survie. C'est pourquoi même un effet thérapeutique aussi puissant, comme dans le cas du jeûne thérapeutique contre les parasites, n'est malheureusement pas toujours efficace. Pour mieux soigner les maladies, il est nécessaire de lutter contre les infections parasitaires. C'est pourquoi j'ai décidé d'écrire cet article.

Il contient des traitements efficaces pour cette pathologie et utilise des méthodes traditionnelles en combinaison avec les médicaments classiques. L'approche est ici très individuelle et dépend de l'état du système immunitaire. La première étape consiste à

soutenir le système immunitaire, puis appliquer toutes ces méthodes. Le fait est qu'après un nettoyage du côlon et un régime alimentaire approprié, le système immunitaire s'améliore, les vers, les parasites s'affaiblissent, de sorte que la mise en œuvre d'un traitement antiparasitaire est la plus efficace. En conséquence, le jeûne thérapeutique sera beaucoup plus facile à tolérer et aura le plus grand effet. Ces techniques s'effectuent de préférence après le nettoyage des intestins et du foie, ou à la sortie du jeûne.

Clarifions d'abord le problème de la relation entre les humains et leurs animaux de compagnie - chats et chiens. Une étude attentive de ce problème permet de conclure que ces animaux ne sont pas toujours la source des infections helminthiques humaines. En effet, même en tant qu'hôtes intermédiaires de certains vers parasites, l'infection directe de l'homme est peu fréquente, car la plupart des helminthes ont besoin du sol ou d'autres hôtes (mollusques, crustacés, poissons-moustiques, etc.) pour se développer. Le chien est l'hôte de plus de 150 helminthes, mais seules l'échinococcose et l'alvéococcose (la toxocarose, comme nous l'avons dit, en est une forme particulière) nous sont communes. L'importance des animaux domestiques dans la pathologie humaine ne doit donc pas être exagérée.

Toutefois, vous ne devez pas non plus aller à l'autre extrême. N'oubliez pas que votre chien peut être infecté. La première chose qu'un bon propriétaire doit faire est de vermifuger son chiot (selon la prescription du vétérinaire). Il est recommandé de le faire régulièrement. Les excréments de chiens (et de chats) ne sont pas des engrais pour le sol et les roses ne pousseront pas mieux dans la cour ou le parc. D'autre part, vos enfants - et ceux de vos voisins - peuvent constituer un milieu de vie pour les agents pathogènes parasites. Exigence
Le "ramassage des déjections de votre chien" est dicté d'abord par des préoccupations sanitaires, puis par la propreté.

Les helminthes peuvent vivre dans notre corps pendant des années, voire des décennies, s'adaptant aux conditions les plus défavorables et ne manifestant pas leur existence latente. Ils entrent dans l'arène ouverte de la lutte avec l'"hôte" lorsque l'immunité est réduite : pendant la maladie ou dans le contexte de l'exposition aux zndo et aux exotoxines.
— d'air et d'eau pollués, de radiations nocives, de conservateurs, de médicaments chimiques et autres "cadeaux" de la civilisation.

Symptômes des infections par les vers

- *Constipation*. De nombreux vers peuvent bloquer certains organes en raison de leur taille. Par exemple, l'obstruction des voies biliaires entraîne une maladie du foie et la jaunisse, tandis que l'obstruction des intestins entraîne la constipation.
- *Diarrhée*. Un certain nombre de parasites produisent des substances de type prostaglandine qui provoquent des diarrhées aqueuses fréquentes. La diarrhée est l'une des manifestations possibles des parasites.
- *Gaz et ballonnements dans l'estomac*. L'inflammation de l'intestin grêle entraîne des ballonnements et des gaz. Si les parasites ne sont pas expulsés, ces symptômes peuvent se manifester avec une intensité variable pendant des mois, voire des années.
- *Syndrome de l'estomac irritable*. Les parasites peuvent irriter et enflammer la paroi intestinale, entraînant une série de symptômes désagréables et une réduction de l'absorption des nutriments et surtout des graisses. Par conséquent, les graisses qui devraient être absorbées dans l'intestin grêle se retrouvent dans le gros intestin, ce qui provoque des crampes, de la constipation et de la diarrhée.

- *Douleurs articulaires et musculaires. Les* parasites sont connus pour avoir la capacité de migrer. Lorsque cela se produit, la personne ressent une douleur, qui est considérée comme une conséquence de l'arthrite. L'inflammation et la douleur dans les muscles et les articulations peuvent être le résultat de la réponse immunitaire de l'organisme à la présence du parasite, ou le résultat d'un traumatisme tissulaire causé par le parasite.
- *Allergie.* Les parasites peuvent irriter et parfois perforer la paroi de l'intestin, ce qui entraîne le passage de grosses molécules d'aliments non digérés dans la circulation sanguine. Cela active le système immunitaire et déclenche une production accrue d'éosinophiles, des cellules sanguines qui provoquent une inflammation des tissus de l'organisme, c'est-à-dire une réaction allergique. Les parasites eux-mêmes sont également des allergènes.
- *Les* parasites peuvent provoquer des papillomes, de l'urticaire, des éruptions cutanées, de l'eczéma, des points noirs, des furoncles et d'autres réactions cutanées.
- *Problèmes de poids.* L'obésité, conséquence de l'infestation par les vers, est une conséquence du vol du corps humain. La sensation de faim survient lorsque le taux de sucre dans le sang chute radicalement, ce qui se produit à la fois en raison de la voracité des helminthes et de leurs effets toxiques sur le métabolisme, ainsi que lorsqu'il y a un déficit nutritionnel face à une quantité suffisante de "calories vides".
- *Nervosité. Les* déchets métaboliques et les toxines parasitaires peuvent avoir un effet très grave sur le système nerveux. L'anxiété, la nervosité et la dépression peuvent résulter d'un empoisonnement systématique.
- *Les troubles du sommeil, les grincements de dents dans votre sommeil* doivent toujours vous alerter ! Dans la littérature médicale traditionnelle, la cause du bruxisme (grincement de dents pendant le sommeil) reste indéterminée, mais on pense qu'il s'agit d'une réaction possible de l'organisme à un empoisonnement et à une irritation du système nerveux.
- *Fatigue chronique*. Les symptômes de la fatigue chronique comprennent la faiblesse, des symptômes pseudo-grippaux, l'apathie, la dépression, une concentration réduite et une mauvaise mémoire. Ces symptômes physiques, mentaux et émotionnels apparaissent en cas de carences nutritionnelles, même avec une très bonne alimentation, en raison d'une mauvaise absorption des protéines, des graisses, des glucides, des vitamines et des minéraux, et sont exacerbés par un empoisonnement constant de l'organisme.
- *Troubles immunitaires. Les* parasites affaiblissent le système immunitaire en réduisant la production d'immunoglobulines protectrices et en provoquant des réactions allergiques. Cela ouvre la voie à diverses infections, et la dysbiose se développe dans l'intestin lui-même. Les rhumes et les allergies fréquents sont une conséquence possible des "hôtes non invités" qui parasitent notre organisme.
- *Le cancer. L'*empoisonnement chronique du corps, la défaillance du système immunitaire, les effets traumatiques directs sur les tissus et les organes, l'inflammation soutenue à long terme et les carences nutritionnelles sont plus que suffisants pour provoquer le développement de tumeurs !
- *Inflammation des voies respiratoires.* Un certain nombre d'helminthes migrent (se déplacent) dans le corps humain, y compris dans les voies respiratoires. La toux, la fièvre, le flegme, le nez qui coule (il y a eu des cas de sinusites causées par des parasites migrateurs) sont des symptômes réels de la présence d'"hôtes non invités" dans l'organisme. L'ascaridose et la strongyloïdose, par exemple, ont la pneumonie comme l'une de leurs manifestations.
- *Autres symptômes.* Très variées, elles dépendent du type de parasite, de la durée de l'infestation et du degré d'atteinte des organes, allant de la migraine ou de la crise cardiaque à l'asthme ou à l'inflammation des voies urinaires.

Méthodes de traitement populaires

L'une des conditions de la lutte contre les helminthes est la privation alimentaire, c'est-à-dire l'exclusion de la viande et du lait de l'alimentation. Aux arguments des lecteurs qui considèrent que le lait est le principal fournisseur de calcium, je peux répondre qu'il est plus utile à cet effet de consommer des produits laitiers, dont les bactéries transforment la caséine en une forme commode pour la digestion. La base du régime doit être constituée de produits végétaux, et sans traitement thermique (afin de préserver toutes les substances utiles) - certainement des légumes crus, des fruits, des noix et des herbes, qui contiennent des enzymes vivantes qui fournissent l'énergie de la nature, des vitamines, des minéraux et d'autres substances nécessaires à l'organisme.

Les plantes jouent un rôle particulier dans la lutte contre les vers : elles sont des antagonistes des vers. La couleur verte elle-même, étant bactéricide, paralyse leurs fonctions. Il faut donc manger plus de légumes verts et orange - les carottes, qui sont un véritable trésor d'éléments utiles, la citrouille - ses propriétés anthelminthiques sont appréciées depuis longtemps en médecine populaire. Le melon, l'argousier et le kaki sont de très bons fruits.

L'aspect suivant de la lutte contre les parasites consiste à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme, ce qui implique de soutenir les organes qui jouent un rôle particulier à cet égard. Tout d'abord, c'est la rate. Ces derniers temps, en raison de l'ignorance des médecins, née d'une approche technocratique du traitement, elle est parfois supprimée "par manque d'utilité". Ainsi, une personne a été privée d'un organe qui reçoit et renouvelle le vieux sang, participe au système reproductif et produit des lymphocytes impliqués dans la protection anticancéreuse.

Il en va de même pour l'annexe. Il produit toutes les vitamines B. Les ascarides et les oxyures l'apprécient tellement qu'ils s'y réfugient pour prendre des vitamines et détruisent les tissus, provoquant une inflammation. Cela conduit à l'appendicite. La personne est débarrassée de "l'atavisme inutile" qui est à l'origine du problème, et elle brise rapidement le mécanisme de production des vitamines vitales, ce qui génère de nombreuses maladies. Mais revenons à la rate. En plus du sang et des lymphocytes, il produit une microflore spéciale qui est nuisible aux parasites.
La rate a besoin d'être soutenue par l'amertume, qui aide à purifier le sang et à augmenter sa production, et stimule le système immunitaire. L'amertume est également nécessaire à la formation d'une sécrétion biliaire complète, qui participe également à la défense antiparasitaire. Les moines du Mont Athos disent : "Si tu veux une vie douce, mange et bois de l'amer ; si tu veux une vie amère de maladie, consomme des choses douces". Ils ne boivent que du thé à base d'herbes amères et en offrent à tous ceux qui visitent le monastère, ils ne consomment pas du tout de sucreries. On connaît les dégâts causés par les aliments riches en sucre, mais pour les vers, comme les produits à base de levure, c'est un terrain idéal pour se reproduire.

D'ailleurs, ce n'est pas un hasard si les épices amères et l'amertume prédominent dans l'alimentation des peuples des pays du sud - les gens ont instinctivement développé un régime qui prévient l'infection par les parasites, qui dans un climat chaud vivent en abondance. À propos, nos ancêtres utilisaient aussi constamment l'amertume - la poudre de tanaisie, par exemple, assaisonnait la soupe, les potages et les plats principaux.
Les méthodes d'exorcisme des vers développées au fil des siècles par la médecine traditionnelle sont également basées sur l'utilisation d'amers, bien que de nombreux médecins les considèrent comme trop doux. Les ouvrages de référence pharmaceutiques proposent un grand nombre de préparations à base de produits chimiques censées avoir un effet immédiat, mais certaines d'entre elles sont très nocives et...

pour l'homme lui-même (Acrichine), d'autres (par exemple le populaire Vermox) n'affectent les helminthes que lors de leur passage dans l'intestin, laissant ces parasites dans d'autres organes et conduits complètement intacts.
Il est donc préférable de commencer par des traitements à base de plantes. D'autant plus qu'ils sont faciles à obtenir pour les malades, vous pouvez même les récolter vous-même sans dépenser trop d'argent. Les herbes doivent être collectées lorsque la lune est croissante et les racines doivent être récoltées lorsque la lune est décroissante.

Herbes contre les helminthes

L'absinthe est un remède indispensable. L'absinthe est connue depuis l'Antiquité - lors des épidémies de peste ou de choléra, elle était suspendue dans les maisons et utilisée pour brûler les pièces.
L'absinthe tue non seulement toutes sortes de parasites, mais guérit également de nombreuses maladies. Pour vous habituer à son amertume, vous devez commencer à le prendre à petites doses. Tout d'abord, tenez une fleur (fraîche ou séchée) dans votre bouche, humidifiez-la avec de la salive et avalez. Après 2 heures, répétez la procédure, et ainsi de suite tout au long de la journée. Si vous voulez obtenir la potion, vous devez prendre deux fleurs toutes les deux heures, et trois fleurs toutes les trois heures le jour suivant. Donc, dans quatre jours, portez la dose d'absinthe à la pointe d'une cuillère à café. Si vous achetez l'herbe déjà broyée, vous devrez séparer la poudre des tiges coriaces (elles serviront à faire des décoctions pour les lavements), la poudre est la même à prendre, en commençant par des microdoses. Le cinquième jour, vous pouvez prendre la plante 3 fois par jour avant les repas et la quatrième fois le soir. Une telle cure de deux semaines, en portant la dose à 1/3 de cuillère à café. Si nécessaire, il peut être poursuivi jusqu'à un mois. Une fois que vous vous êtes habitué à l'absinthe, vous pouvez la mâcher et la garder plus longtemps dans votre bouche pour désinfecter vos dents, vos gencives et votre cavité buccale. Pour ceux qui n'arrivent pas à s'y habituer, essayez de l'avaler dans de la chapelure ou d'autres aliments.

De même, la tanaisie et l'achillée millefeuille peuvent être utilisées à des doses légèrement plus élevées que l'absinthe, qui est toxique.
Il existe également une méthode de traitement à base de clous de girofle : broyez des clous de girofle noirs dans un moulin à café et prenez 1/2 cuillère à café 3 fois par jour avant les repas pendant 15 jours. Le lecteur peut se poser une question : pourquoi utiliser l'herbe sèche et non la décoction ? Je m'explique : le liquide va "couler" rapidement dans le tube digestif, mais la poudre va prendre beaucoup de temps à digérer, en pénétrant tous les blocages.

Les noix ont également un effet antiparasitaire. Nous recommandons d'utiliser sa teinture : broyez 1 tasse de feuilles de noyer dans un moulin à café, versez 1 verre de vodka et laissez infuser pendant une journée. Prendre à jeun : le premier jour - 5 gouttes, le deuxième - 10, le troisième - 20 gouttes. Prenez la teinture dans ce dosage une fois par jour pendant un mois.

Pour combattre les infections parasitaires du système hépatobiliaire, on recommande une décoction d'écorce de tremble pendant 10 jours, ou des préparations à base de celle-ci (populin, ecorsol, tanaxol, cholegon, etc.).

La flaktucine peut être proposée comme exemple de traitement contre les infections. Il est produit à partir de l'inflorescence de l'immortelle et est un liquide transparent avec une odeur spécifique.

Propriétés pharmacologiques.

La flactucine a des propriétés antivirales, bactéricides, antihelminthiques, cholérétiques. Augmente la sécrétion de bile et réduit la concentration des acides biliaires,

la teneur en bilirubine dans la bile, stimule la fonction sécrétoire de l'estomac et du pancréas, augmente la diurèse.

Indications d'utilisation.

La flactucine est utilisée comme agent très efficace dans le traitement de l'hépatite virale (A ; B), comme anthelminthique dans l'ascaridiose, la giardiase, l'entérobiase (oxyures), l'opisthorchiasis (pou du chat), dans le traitement de l'hépatite chronique, la cholécystite. Déroulement du traitement : hépatite virale 4 - 7 jours ; hépatite chronique - comme indiqué ; infections helminthiques 7 - 12 jours. Pour la prophylaxie des personnes de contact 1 - 2 jours.

Mode d'emploi et dosage.

Il est administré par voie orale (par la bouche) 2 à 3 fois par jour, une demi-heure avant un repas, en dissolvant au préalable une dose unique de Flactucine dans 50 ml d'eau :

- adultes - 10 gouttes avant les repas avec de l'eau ;
- Enfants de moins de 14 ans - 7 gouttes avant les repas avec de l'eau ;
- Enfants de moins de 5 ans - 5 gouttes avant les repas avec de l'eau ;
- Enfants de moins de 1 an - 1 à 2 gouttes avant les repas avec de l'eau.

Il existe une méthode populaire pour vérifier la présence de parasites dans votre corps, mais si vous n'en trouvez pas, ce n'est pas une garantie à cent pour cent que vous n'en avez pas.

Recette des guérisseurs populaires : pour chasser les vers.

Buvez d'un trait 80ml de bonne eau-de-vie et 80ml d'huile de ricin (20ml pour les moins de 5 ans, 40ml pour les moins de 10 ans et 60ml pour les moins de 15 ans).Pas de sensation d'ivresse, pas de laxité ni de douleur à l'estomac, mais le lendemain les selles seront liquides. Voir ce qui en ressort. Cette procédure doit être effectuée trois fois de suite, une fois le soir, pour garantir un bon résultat. Le fait est que la nuit, ces choses sortent du foie et d'autres endroits pour aller dans les intestins.
La "nourriture", ils sont heureux de la manger et de s'enivrer, et avant d'avoir eu le temps de téter à nouveau, ils sortent avec des selles liquides.

Tous les traitements antiparasitaires doivent être associés à des lavements. Toutes les procédures antiparasitaires doivent être associées à des lavements. Et c'est en vain que les opposants au lavement parlent du caractère artificiel de cette procédure, qui aurait éliminé la microflore normale - dans le corps, peuplé de parasites, la microflore normale ne peut pas exister.

Le lavement antihelminthique le plus simple est le suivant. Écraser 3 gousses d'ail et la même quantité d'oignon. Versez pendant 10-15 minutes de l'eau chaude bouillie, filtrez et pressez à travers une gaze. Ajouter l'infusion obtenue à 1,5-2 litres d'eau bouillie chaude (36-39oC) préparée pour le lavage. Ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron fraîchement pressé. Administrer la solution après une défécation naturelle ou après un lavement.
Quelques-uns de ces traitements tuent les petits vers comme les oxyures ou les ascarides. En outre, les lavements à l'ail et à l'oignon sont bons pour soulager les intoxications dues à la grippe, aux maux de gorge, aux intoxications alimentaires, aux dysbactérioses et aux maux de tête.

Les lavements à l'absinthe sont également efficaces. Les lavements peuvent être commencés le deuxième jour après l'ingestion de la plante. Préparer une infusion d'armoise pour les lavements : 1 cuillère à café d'armoise

Mélanger avec 1 litre d'eau, porter à ébullition, maintenir sur le feu pendant 30 secondes, infuser pendant 10 minutes et filtrer. Le lavement est effectué avec une solution chaude (jusqu'à 42 - 43°C), et un lavement thérapeutique chaud (50-100 ml) est administré la nuit - il doit être absorbé par l'intestin.

Il est utile pour les femmes de faire des douches à l'absinthe, à l'ail ou à l'oignon en même temps que les lavements, car la muqueuse vaginale est également un lieu de reproduction des parasites. Je voudrais aussi donner d'autres recettes simples et efficaces pour les lavements et les microclystères.

Lavements nettoyants et microclystères :

- avec une solution de peroxyde d'hydrogène à 3% - où 10 ml de peroxyde pour 250 ml d'eau ;
- avec de la célandine (5 gouttes pour 1 litre d'eau) ;
- microclystères avec de l'urine 100-150 ml 2-3 fois par jour
  pendant une semaine, éventuellement plus longtemps, jusqu'à ce
  que le mucus cesse de sortir après une envie d'uriner et d'éjecter ;
- avec de l'huile d'arbre à thé (20 gouttes pour 1 litre d'eau) ;
- avec une solution d'ammoniaque à 10% (10 gouttes pour 1 litre d'eau) ;
- Perfusion rectale de fraction ASD-2, 1 cc de fraction pour 200 cc d'eau plate chauffée avec 0,5 cc de H2O2 (peroxyde d'hydrogène) 3% et ajouter une cuillère à café de sirop de réglisse.
  La perfusion est placée par le système de transfusion sanguine, mais pas dans une veine, mais par l'anus, dans le rectum, en position couchée sur le côté gauche ou sur le dos. Avec le système standard, l'aiguille et l'embout en plastique sont enlevés, le goutte-à-goutte est enlevé.
  s'effectue par l'intermédiaire de l'élastique restant - l'adaptateur. Il est administré au goutte-à-goutte à raison d'une goutte par seconde, le débit étant plus intense au début pour créer une envie artificielle d'uriner. Lorsque la toilette est terminée, un goutte-à-goutte lent et recommandé est alors lancé.

Le résultat thérapeutique le plus efficace des lavements antiparasitaires, selon notre pratique, est obtenu par l'utilisation de lavements au bicarbonate de soude.

Une solution aqueuse de bicarbonate de sodium est utilisée comme traitement et est administrée par voie rectale avec un lavement. À cette fin, 20-30 g de bicarbonate de sodium sont dissous dans 800 ml d'eau par chauffage et la température de la solution est portée à t=38-42°C. Avant l'introduction de la préparation dans le rectum, le patient doit subir un lavement de 2 litres à t=20-22°C pour nettoyer le côlon et créer les conditions d'une introduction sans entrave de la solution et de sa meilleure pénétration dans les parties inférieures du tractus gastro-intestinal. Ensuite, une solution de bicarbonate de sodium à=38 ° - 42 ° C est introduite dans le rectum à raison de 20 g - 30 g pour 800 ml d'eau à l'aide d'un lavement et retenue dans l'intestin pendant 30 minutes. Après avoir vidé les intestins, un deuxième lavement de 2 litres avec t=20°-22°C est administré. Le traitement décrit ci-dessus est effectué tous les deux jours, pour une série de 8 à 10 traitements selon le degré d'infestation.

Après les lavements, vous devez absolument prendre le sérum de Bolotov pour restaurer la microflore intestinale,

L'effet d'expulsion des parasites sera renforcé par un jeûne de 2 à 3 jours avec des jus et des concoctions à base de plantes avant de prendre des anthelminthiques. Il est très important de suivre un régime végétarien pendant une à deux semaines, sans aucune matière grasse.
À quelle fréquence les traitements antiparasitaires doivent-ils être effectués ? Il est préférable de le faire deux fois par an. Une attention particulière doit être accordée à la consommation d'antihelminthiques.

Le traitement doit être administré aux plantes pendant les pleines et nouvelles lunes, lorsque les parasites sont actifs et commencent à se multiplier. En général, vous devez surveiller votre organisme et commencer un traitement dès que vous vous sentez malade et faible, ce qui peut indiquer l'activation de la microflore pathogène, des virus et des helminthes. Il doit essentiellement être poursuivi pour le reste de votre vie. Le système antiparasitaire est inutile si vous ne traitez pas également vos animaux à quatre pattes.Les préparations anthelminthiques pour chiens et chats peuvent être achetées dans les magasins d'aliments pour animaux. Un traitement doit être suivi au moins deux fois par an. Les gens ne sont pas autorisés à prendre ces médicaments.

Traitement médicamenteux

Il arrive souvent que les herbes antiparasitaires ne soient d'aucune aide et que vous deviez prendre des médicaments. La médecine moderne en compte un grand nombre. Beaucoup de ces médicaments ont une propriété très importante - la polyvalence d'action, c'est-à-dire qu'ils agissent à la fois sur plusieurs parasites. L'un des antihelminthiques les plus intéressants et les plus efficaces est l'Albendazole.

Une prémédication avec de l'huile de chardon marie est conseillée. Les recherches expérimentales menées sur des souris, des rats, des lapins et des chiens, auxquelles l'huile de chardon a été appliquée de différentes manières et à différentes doses, ont montré que les propriétés protectrices empiriquement établies de l'huile de chardon contre les lésions hépatiques sont dues à la silymarine qu'elle contient. La silymarine supprime le développement de la péritonite induite par le formol et la polyarthrite induite par l'immunologie (Vogel et al., 1975).

L'effet protecteur et thérapeutique de la silybine (un composé de la silymarine) sur le parenchyme hépatique est favorisé par le fait qu'environ 80 % de la dose appliquée est éliminée avec la bile (Bulles et al., 1975). Des études menées en Allemagne ont noté les effets de la silymarine sur la toxicité du foie.
On a découvert que la silymarine empêche les substances toxiques de pénétrer dans les cellules du foie et décompose les autres poisons avant qu'ils n'aient leur effet délétère.C'est le seul composé naturel connu à ce jour pour protéger les cellules du foie et restaurer ses fonctions. Si vous utilisez l'huile de chardon marie : prenez 1 cuillère à café 2 fois par jour 30 minutes avant un repas pendant 30 jours. Après une semaine de pause, le cours peut être répété.

Traitement médicamenteux.

L'Albendazole appartient au groupe des benzimidazoles carbamates. C'est à partir de ce groupe de composés qu'est synthétisé un médicament aussi connu que le mébendazole, également disponible sous le nom de vermox (vormin). Cependant, l'albendazole est nettement supérieur au mébendazole, tant en termes d'efficacité que de champ d'action.

L'albendazole est efficace contre la plupart des nématodoses intestinales ainsi que les formes larvaires des cestodoses. Il n'existe probablement pas un seul nématode dans le monde aujourd'hui.

d'un médicament antiparasitaire avec un spectre d'action aussi large. Mécanisme d'action.

L'albendazole, comme les autres carbamatebenzimidazoles, altère la fonction de l'appareil microtubulaire de la cellule en endommageant la protéine tubuline. Il en résulte des perturbations biochimiques dans la cellule telles que l'inhibition du transport du glucose et de la fumaratreductase, qui sous-tend l'inhibition de la division cellulaire au stade de la métaphase et est associée à l'inhibition de la ponte et du développement larvaire des helminthes.

L'albendazole se caractérise par une faible absorption absolue. Lors de son absorption, il se transforme en sulfodoxyde d'albendazole, qui est présent à des concentrations élevées dans le plasma et les tissus. C'est ce composé qui garantit la grande efficacité du médicament.

La tolérabilité de l'Albendazole a été étudiée chez les animaux de laboratoire. Il a été constaté que le médicament, à des doses de 25 mg/kg de poids corporel et plus, inhibe la leucopoïèse, provoquant une activité embryotoxique et tératogène sans troubles dans la période postnatale. La capacité de reproduction des mâles n'est pas altérée, et aucune modification morphologique des testicules n'a été détectée. Aucun effet toxique de l'Albendazole sur les autres organes et systèmes n'a été révélé. Cependant, une dystrophie graisseuse des hépatocytes se développe lors de l'utilisation prolongée de fortes doses du médicament. Il est établi que le médicament n'a pas d'effet mutagène. Sur la base de données expérimentales, la possibilité de développement de réactions allergiques chez l'homme lors de l'utilisation prolongée de fortes doses d'Albendazole a été établie. Le cumul est modérément prononcé.

L'albendazole est absorbé longtemps (9,4 heures). Le temps de rétention du médicament dans l'organisme est de 17,3 heures. Dans les expériences, l'efficacité de l'Albendazole contre la plupart des nématodes intestinaux et tissulaires et des cestodes tissulaires a été établie. Les doses thérapeutiques du médicament étaient beaucoup plus faibles que les doses toxiques. Il a donc été possible de le recommander pour une utilisation pratique. De nombreux essais cliniques ont confirmé la grande efficacité et la bonne tolérance de l'Albendazole.
N'oubliez pas qu'avant d'administrer l'Albendazole, comme tout autre médicament antihelminthique, la pièce doit être soigneusement nettoyée, les jouets des enfants lavés, une douche prise avant et après le coucher et les sous-vêtements changés. Il est conseillé de repasser la literie avec un fer chaud pendant les jours de traitement et pendant plusieurs jours après la prise du médicament.

Traitement des nématodoses intestinales

Les nématodoses intestinales sont représentées par un large groupe d'helminthes dont l'excrétion présente des particularités propres dues à la biologie des parasites et à leur cycle de développement. Prenons les plus courantes d'entre elles.

Ascaridose.

L'agent pathogène est un helminthe rond, Ascaris lumbricoides, qui parasite l'intestin grêle de l'homme. Il est difficile de traiter cette helminthiase car le parasite a un cycle de développement assez complexe dans le corps humain, y compris la migration des larves d'helminthes dans le corps. La plupart des médicaments utilisés pour traiter l'ascaridiose ne sont efficaces que contre le stade intestinal de cette helminthiase. L'albendazole est efficace contre tous les stades du parasite.

L'albendazole est administré à la dose de 400 mg une fois par jour ou en 2 prises après les repas.Aucune préparation ou régime particulier n'est nécessaire. L'efficacité est de 95 à 100 %.

Trichocéphale (vlasoglavus).

L'agent causal est un helminthe rond qui parasite le gros intestin de l'homme, principalement dans le cæcum.
L'albendazole est le traitement le plus efficace contre la trichocéphalie. Le médicament est administré à la dose de 400 mg une fois par jour après un repas. Aucune préparation ou régime particulier n'est nécessaire. L'efficacité atteint 90%. Dans de rares cas, une deuxième série de traitements est nécessaire.

Entérobiase (oxyures).

L'agent causal est le parasite rond Enterobius vermicularis. Parasite chez l'homme dans l'intestin grêle inférieur et le gros intestin supérieur.

L'albendazole est un excellent traitement contre les oxyures. Une dose de 5 mg/kg de poids corporel en une fois est suffisante. Aucune préparation ou régime n'est nécessaire. Après 14 jours, le traitement doit être répété à la même dose et selon le même schéma. L'efficacité est de 100%.

Strongyloïdose (zona intestinale).

L'agent causal est l'helminthe rond Strongiloides strcoralis, qui parasite l'intestin grêle de l'homme. La maladie est répandue dans les climats chauds et humides, mais on la trouve aussi dans les régions moyennes, comme les banlieues de Moscou. L'infection se produit par contact avec le sol : travail dans le jardin, marche pieds nus sur le sol, sur la plage. Les larves migrent dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques, puis se fixent dans la partie supérieure de l'intestin grêle et deviennent adultes. Ces larves peuvent migrer autour du corps, provoquant divers symptômes d'allergie. Si le patient a un système immunitaire gravement compromis, la migration des strongylidae peut être prolongée et le nombre de larves qui migrent augmente. Tout cela peut entraîner des troubles graves de nombreux organes et systèmes. La strongyloïdose est particulièrement grave chez les patients atteints du SIDA, ainsi que chez les personnes prenant des immunosuppresseurs pendant une longue période. Dans ces cas, la mort est possible suite à une strongyloïdose avancée.

Le traitement de la strongyloïdose est une tâche difficile. La situation a changé avec l'arrivée de l'Albendazole. L'efficacité du médicament pour le traitement de la strongyloïdose. L'efficacité varie de 91% à 100%.
Aucune préparation ou régime n'est nécessaire lors de la prescription d'Albendazole. Le médicament est administré à la dose de 10 mg/kg de poids corporel une fois pendant 3 jours. Une semaine plus tard, un deuxième cycle de traitement à la même dose est recommandé.

Ankylostomidoses (crooknose).

Les agents pathogènes sont les helminthes ronds Ancylostoma duodenale et Necator americanus. Les helminthes parasitent le duodénum et la partie supérieure de l'intestin grêle. L'infection se fait par la peau, plus rarement par la bouche par ingestion de larves. Dans ces infestations, une anémie ferriprive se développe.

L'albendazole est très efficace dans le traitement de l'ankylostomiase. Les doses sont les mêmes que pour le traitement de la strongyloïdose. Avec un traitement d'une journée, l'efficacité est de 85% et augmente lorsque le traitement est prolongé à 2-3 jours.

Traitement des nématodoses tissulaires

Trichinellose.

La trichinellose est connue depuis l'Antiquité et constitue l'une des infections helminthiques humaines les plus graves. L'infection se produit en mangeant de la viande infestée de larves de trichine, le plus souvent du porc, mais l'infection par la viande d'ours ou de blaireau n'est pas rare.
Lors de la digestion de la viande, les larves sont expulsées dans l'estomac, puis pénètrent dans l'intestin grêle avec la nourriture, où elles se transforment en adultes dont sortent les larves. Les larves migrent dans tous les organes, mais se fixent finalement dans la musculature striée, où elles s'enroulent et portent une capsule dans laquelle sont déposés des sels de calcium. Une telle larve restera dans le muscle pendant de nombreuses années.

Au cours de la migration, les larves grandissent et changent plusieurs fois de coquille (mue).Les trichinelles migrantes sont hautement allergènes. En cas d'infestation massive, de graves lésions pulmonaires, cardiaques et cérébrales de nature immunologique se produisent. En cas d'infestation grave et de traitement inopportun, la maladie est souvent mortelle. Les larves sont extrêmement résistantes à la chaleur, c'est pourquoi les méthodes de cuisson normales ne tuent pas les trichinelles.

Tant que le parasite se trouve dans l'intestin grêle (phase intestinale), presque tous les médicaments antinématodes sont efficaces. Cependant, pendant les phases de migration et de musculation, la plupart des médicaments sont inefficaces, voire inopérants. L'albendazole est efficace contre tous les stades de la trichinellose. Le traitement est effectué individuellement, en tenant compte du stade de l'infestation, de ses manifestations cliniques, ainsi que de la gravité de l'état du patient. L'Albendazole est administré à la dose de 10 mg/kg de poids corporel par jour (dose moyenne de 800 mg par jour) en 2 prises pendant 7-10 jours. En cas d'infestation grave et d'atteinte des organes (myocardite, pneumonie, méningo-encéphalite), des glucocorticoïdes et des médicaments symptomatiques sont également prescrits.

L'efficacité du traitement est évaluée par des indicateurs cliniques, de laboratoire et instrumentaux (normalisation de la température, arrêt des douleurs musculaires, disparition des œdèmes, normalisation de l'électrocardiogramme, disparition des signes physiques et radiologiques d'atteinte pulmonaire, régression des symptômes neurologiques, diminution de l'éosinophilie sanguine...).

Toxocarose.

C'est l'une des infections helminthiques humaines les plus surprenantes et les plus difficiles à diagnostiquer. L'agent causal est Toxocara canis, un parasite des chiens. L'infection humaine se produit à partir de chiens par la bouche lorsque des œufs de toxocara sont ingérés avec des particules de sol contaminées par des fèces de chiens infectés par le toxocara. L'homme est un hôte occasionnel (atypique) du toxocara. Chez l'homme, l'helminthe ne parasite qu'à l'état larvaire, s'installant dans les tissus de nombreux organes, où il reste pendant de nombreuses années, reprenant périodiquement sa migration. La toxocarose touche la plupart des enfants âgés de 1,5 à 4 ans. Les adultes contractent la maladie

beaucoup moins fréquemment. Les groupes à risque sont les vétérinaires, les éleveurs de chiens, les terrassiers et les travailleurs des services communautaires qui ont des contacts fréquents avec le sol. La toxocarose présente des symptômes allergiques prononcés, un syndrome obstructif, un asthme bronchique et souvent d'autres organes sont touchés.

Le traitement de la toxocarose est peu développé. La plus grande efficacité est obtenue avec l'Albendazole. Il n'existe pas de traitement standard unique pour la toxocarose. L'albendazole est administré à la dose de 10 mg/kg de poids corporel par jour en 2 prises après les repas pendant 10 jours. En règle générale, des traitements répétés à un intervalle de 2 semaines à 1 mois sont nécessaires. Les effets indésirables sont rares, se manifestant par des troubles dyspetiques légers. Dans de rares cas, des taux élevés d'aminotransférases sont observés. Pendant le traitement, il est nécessaire de procéder à un contrôle des aminotransférases dans le sang périphérique (une fois tous les 5 à 7 jours).

Échinococcose hydatidose

L'agent causal est le stade larvaire du cestode Echinococcus granulosus. La forme mature parasite les intestins des canidés, plus généralement des chiens. L'infection de l'homme se produit par la bouche au contact d'un chien et par l'ingestion des œufs du parasite avec des particules de sol contaminées par des excréments de chien. Les larves éclosent des œufs dans l'estomac et migrent par les vaisseaux mésentériques vers le foie, où la plupart des larves se fixent. Là, ils se développent pour former un kyste. Une partie des larves peut pénétrer dans les poumons, plus rarement dans d'autres organes et se transformer en kyste. Le traitement de l'échinococcose est généralement opératoire. La chimiothérapie est utilisée lorsque les kystes se rompent et deviennent infestés, dans la période postopératoire, lorsqu'il existe un risque d'infestation si l'intégrité du kyste est rompue pendant l'opération, ou en cas de kystes multiples de petite taille (moins de 3-5 cm). Un traitement antirétroviral est recommandé après une intervention chirurgicale lorsque la présence d'autres localisations de petits parasites ne peut être exclue. Les kystes de grande taille ne doivent pas être traités en raison de leur inefficacité et de la possibilité de complications dues à la perturbation de l'intégrité du kyste par le médicament.

L'albendazole est le traitement le plus efficace de l'échinococcose hydatique. Un test sanguin clinique et un test sanguin biochimique (complexe hépato-rénal) sont nécessaires avant l'administration du médicament. Le traitement est effectué lorsque les valeurs de laboratoire sont normales. L'albendazole est administré à la dose de 10 mg/kg de poids corporel en 2 à 3 prises après les repas. La durée du traitement est de 4 semaines. Au cours du traitement, le sang et les aminotransférases sont analysés tous les 5 à 7 jours. En cas de diminution des leucocytes en dessous de 3,0x109/l et d'augmentation de 5 à 6 fois du taux d'aminotransférases, il est nécessaire de suspendre le traitement jusqu'à normalisation ou amélioration considérable des indices. En cas de leucopénie et d'hyperfermentation progressives, le médicament doit être retiré. L'administration d'hépatoprotecteurs pendant le traitement et en cas de manifestations toxiques est inefficace et le retrait du médicament est nécessaire.

Le traitement de l'échinococcose est multiple. L'albendazole est administré en cures espacées de 2 semaines à un mois. La durée du traitement des formes d'infestation cliniquement exprimées (présence de kystes) est de 12-18 mois. L'efficacité du traitement est évaluée par un contrôle instrumental et la surveillance de la dynamique du titre des anticorps spécifiques. Lorsque l'indication correcte est donnée et que le dosage et le régime de la cure sont respectés, on observe une guérison.

Cysticercose

L'agent causal est Cysticercus cellulosus, le stade larvaire du ténia du porc. L'infection est causée par la consommation de viande de porc infestée d'helminthes. Les larves présentes dans l'intestin grêle de l'homme se développent en un parasite adulte rayé. Les segments du ver contiennent des œufs (oncosphères) qui, dans certains cas, se développent en larves directement dans l'intestin. Ces larves sont transportées par les vaisseaux sanguins vers les différents organes. La cysticercose se développe. Les larves qui pénètrent dans le cerveau et l'œil sont particulièrement dangereuses. Dans ce cas, une cysticercose du cerveau ou une cysticercose oculaire se développe. Le traitement de cette helminthiase est difficile. La plupart des médicaments antiparasitaires sont inefficaces dans la cysticercose. L'effet le plus important est obtenu avec l'Albendazole.
L'albendazole est administré à la dose de 15 mg/kg de poids corporel en 3 prises après les repas. La durée du cours est de 28 à 30 jours. Les glucocorticoïdes (40-50 mg de prednisolone) sont administrés 2 jours avant et pendant la première semaine (parfois plus longtemps si nécessaire) du traitement. Avant, pendant et après le traitement, on utilise les mêmes contrôles que pour le traitement de l'échinococcose.

En cas de cysticercose oculaire, le traitement antiparasitaire est contre-indiqué en raison de la possibilité de complications graves (décollement de la rétine) et de cécité. L'efficacité du traitement de la cysticercose cérébrale est contrôlée à l'aide de paramètres cliniques et des résultats de la tomographie à rayons X du cerveau et de l'imagerie par résonance magnétique nucléaire. Avec un traitement efficace, les foyers disparaissent et/ou se calcifient. Un retraitement est souvent nécessaire.
Il faut garder à l'esprit que même si le traitement a un bon effet, les symptômes cliniques peuvent ne pas régresser complètement en raison de la persistance de changements structurels dans le tissu cérébral. Il a été démontré que l'Albendazole est un agent antiparasitaire multivalent très efficace. Il peut traiter la plupart des infections helminthiques existantes.

Lamblia

Ils existent sous deux formes : mobile (végétative) et stationnaire (forme kyste). La forme mobile de Giardia possède 4 paires de flagelles et un disque suceur qui la fixe à la muqueuse de l'intestin grêle. L'infection se produit par la consommation d'aliments (surtout les fruits, légumes et baies non traités thermiquement) et d'eau contaminés par des kystes, ainsi que par des mains et des ustensiles contaminés par des kystes. Une fois dans le tractus gastro-intestinal d'une personne saine, les giardia se multiplient dans l'intestin grêle, parfois en grande quantité, et provoquent une irritation des muqueuses. Des douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen ou dans la région du nombril, des ballonnements, des grondements, des nausées peuvent survenir. Il peut y avoir une constipation suivie d'une diarrhée (les selles peuvent être jaunes, légèrement glaireuses). Si les Giardia s'infiltrent de l'intestin grêle vers le gros intestin (où ils ne prospèrent pas), ils perdent leur motilité et deviennent des kystes. Les kystes sont excrétés du corps du patient atteint de giardiase dans les fèces. Les kystes survivent bien dans l'environnement : jusqu'à 3 semaines dans le sol et jusqu'à 5 semaines dans l'eau.La giardiase est plus fréquente chez les enfants (surtout de 1 à 4 ans).
Parfois, la maladie ne présente pas de symptômes prononcés et est généralement découverte après une autre maladie. Il y a des douleurs dans l'abdomen et des ballonnements. Les selles sont fréquentes, liquides, avec une quantité considérable de mucus, qui est de couleur verte et a un aspect écumeux et pelucheux particulier. La prise de poids de l'enfant est retardée.

L'albendazole est le médicament le plus prometteur pour la giardiase. Les effets systémiques de l'albendazole sont dus à son métabolite actif, le sulfoxyde.

l'albendazole, qui est produit dans le foie. Dans les études in vitro, l'albendazole s'est révélé 30 à 50 fois plus actif que le métronidazole et le tinidazole contre la giardia. La posologie standard de l'albendazole dans le traitement de la giardiase chez les enfants plus âgés et les adultes est de 400 mg par jour pendant 5 jours, la posologie chez les enfants est de 15 mg/kg de poids par jour pendant 5-7 jours. L'albendazole est efficace dans le traitement des souches de giardia résistantes au métronidazole. Parallèlement au traitement spécifique, le patient atteint de giardiase doit s'hydrater abondamment et suivre un régime comprenant des fibres alimentaires (bouillies filandreuses, fruits secs, pommes cuites au four), et limiter la consommation de sucre, de bouillons de viande forts, d'aliments épicés et salés.

Si les parasites ne peuvent pas être détectés par des méthodes de laboratoire, le meilleur régime de traitement est le suivant : 400 mg par jour pendant 5 jours, pris avec de la nourriture.

Après un traitement médicamenteux, il faut rapidement éliminer les effets secondaires des médicaments, car les helminthes se décomposent et empoisonnent l'organisme en toxines. Le moyen le plus simple et le plus efficace est de prendre des absorbants tels que Polysorb.

Mode d'emploi et dosage.

Polysorb MF est pris par voie orale uniquement sous forme de suspension aqueuse ! Pour obtenir la suspension, mélangez soigneusement la quantité requise du médicament dans 1/2 verre d'eau. Il est recommandé de préparer une suspension fraîche avant chaque prise de médicament et de la boire 1 heure avant les repas ou la prise d'autres médicaments. Une cuillère à café de Polisorb MF "top" contient 1 g du médicament, une cuillère à soupe "top" 2,5 - 3 grammes. Polisorb est utilisé pour 1 - i cuillère à soupe, bien mélangé dans 1/2 tasse, trois fois par jour pendant 1 heure avant un repas. Prenez 3 à 5 jours. Les intestins et le foie doivent ensuite être nettoyés, ce qui est réalisé par la prise d'huile de ricin. L'utilisation de l'huile de ricin est connue depuis longtemps comme un bon laxatif. Cette méthode de nettoyage des intestins et du foie n'entraîne pas de sensations désagréables pendant les selles, ce qui la distingue des autres laxatifs, mais elle ne permet pas de planifier sa journée de travail, car au cours de la journée, à tout moment, l'envie de vider les intestins peut se faire sentir. La dose de l'huile est de 1 gramme pour 1 kg de poids. Par exemple, si votre poids est de 60 kg, la dose d'huile est de 60 grammes. Après le nettoyage à l'huile de ricin, vous devez prendre le sérum de Bolotov pour restaurer la microflore intestinale.

Tumeurs kystiques

***Le jeûne sec** est le plus efficace pour les néoplasmes kystiques dans le corps, où le corps opère mieux que n'importe quel chirurgien, éliminant à la fois la cause et l'effet :*

Voici quelques exemples tirés de ma pratique, tels que décrits par les patients eux-mêmes :

*Patiente présentant des masses kystiques et une **infertilité** :* " J'ai une bonne nouvelle : je suis enceinte. Ce ne sont pas des jumeaux, mais ça n'a pas d'importance. Depuis plus de quatre mois maintenant

(c'est-à-dire que je suis tombée enceinte presque immédiatement après mon retour de l'Altaï). Mes kystes ont rétréci, mais pas complètement disparu, et j'espère qu'après l'accouchement et l'allaitement, ils disparaîtront complètement. Mais ce n'est pas vraiment un gros problème non plus. Je ne sais pas encore si c'est un garçon ou une fille, je suppose que je le saurai en janvier. Merci encore une fois pour tout !"

*Patiente avec **endométriose**, masses kystiques :* "Je veux raconter mon histoire - pour donner l'espoir d'une guérison à ceux qui en ont besoin. En 2003, une échographie de mes organes pelviens a révélé : des signes **d'endométriose** du corps utérin, une hyperplasie endométriale, un polype endométrial, un ovaire droit kystique, des adhérences. Un de mes amis est allé dans l'Altaï avec presque le même problème, il a pratiqué le **jeûne sec** et a obtenu d'excellents résultats. J'ai immédiatement appelé Sergey Ivanovich et, sans aucun doute, je suis allé à Altai. Je me suis parfaitement préparée pour le jeûne, je suis passée complètement à l'alimentation crue, j'ai nettoyé mes intestins et mon foie, j'ai fait un jeûne sec jusqu'à trois jours à la maison. J'ai fait deux **jeûnes secs**, le premier de cinq jours et le second de neuf. Le jeûne a été relativement facile à supporter, mais pendant le deuxième jeûne, j'ai eu très mal au sacrum et tout mon corps était très chaud. À la fin du jeûne, j'ai suivi une hirudothérapie et pris des herbes de l'Altaï. Après deux mois de jeûne, j'ai passé une échographie. Voici les résultats après le traitement : utérus - contours nets, échocompaction normale, structure homogène. Appendices droits, ovaire - taille 27-13-12, échostructure normale, relation avec l'utérus libre, appendices gauches, ovaire - taille 26-13-11, échostructure normale, relation avec l'utérus libre. Echo - aucun signe de polypose, d'hyperplasie, d'endomètre n'a été trouvé. Après cela, j'ai fait un autre contrôle et mon médecin m'a déclaré en bonne santé. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point j'étais heureux ! Dans l'ensemble, je pense que c'est le jeûne qui a le plus de mérite.

Tumeurs bénignes

Une femme m'a appelé de Yekaterinburg et a dit :

"On m'a diagnostiqué la redoutable maladie précancéreuse de la dysplasie cervicale et du myome utérin. Pouvez-vous m'aider, j'ai très peur de me faire opérer ? Je lui ai conseillé de bien se préparer comme je l'ai écrit sur mon site web et de venir. En juin, elle est venue dans l'Altaï. Elle souffrait beaucoup du jeûne sec, car elle avait environ 148 ans et pesait 98 kilos. Mais surtout, elle n'a pas nettoyé son foie parce que sa meilleure amie, un médecin, lui a dit que le nettoyage du foie était une absurdité et qu'il était très mauvais pour le foie. Elle a suivi sa première cure de jeûne pendant seulement 4 jours, puis elle a dû subir une hydrocolonothérapie (nettoyage monolithique du côlon) ; elle a suivi sa deuxième cure de jeûne pendant 10 jours - bien sûr, c'était plus facile que la première cure, mais c'était aussi difficile. Plus important encore, elle a traversé sa deuxième crise acidotique et le neuvième jour du jeûne sec, elle a eu une très forte fièvre. Bien sûr, sa bonne attitude mentale et son désir d'être guérie l'ont aidée à traverser le jeûne. À la fin du jeûne, je lui ai conseillé de prendre des herbes anti-tumorales de l'Altaï et de faire des journées sèches deux fois par semaine. Deux mois plus tard, elle m'a téléphoné pour me dire qu'elle ressentait à nouveau une lourdeur dans le bas-ventre, qu'elle avait immédiatement des pensées négatives comme quoi elle jeûnait pour rien et que rien n'avait disparu. Je lui ai conseillé de faire une échographie. Elle a eu le courage de faire une échographie et le rapport n'indiquait ni dysplasie ni myome. Le plus beau, c'est qu'elle pesait 72 kg et que ses acouphènes et ses épines calcanéennes avaient disparu. Je pense que les facteurs décisifs dans

Dans ce cas, il s'est avéré qu'elle faisait régulièrement des journées sèches et suivait un régime végétarien. J'ai vu de nombreux cas où les lipomes n'ont pas disparu pendant un jeûne, mais deux ou trois mois après le jeûne, si les recommandations sont suivies, ils se dissolvent.

Voici un autre exemple de guérison d'une mastite *par le jeûne thérapeutique et l'hirudothérapie :* "J'ai toujours traité ces vers (sangsues) avec dégoût et méfiance, et lorsqu'à la fin d'un jeûne sec de huit jours Sergueï Ivanovitch a posé des sangsues sur ma tumeur (j'ai une forme nodulaire de mastopathie : 42x32), j'étais sceptique. Le lendemain, les sangsues m'ont piqué et des caillots de sang muqueux sont sortis de mon sein. Je me suis retrouvé avec de petites cicatrices triangulaires violettes sur la poitrine, qui ont disparu par la suite. Mais le mieux était à venir quand, après l'examen, ils n'ont pas trouvé de mastopathie. Maintenant je les aime (les sangsues) et deux fois par an je fais des cours de prévention générale.

Polyarthrite

J'ai appris cette histoire d'une guérison réussie d'une polyarthrite déformante par le professeur A.N. Kokosov, lorsque je me spécialisais à nouveau dans le jeûne thérapeutique à Saint-Pétersbourg. À cette époque, comme tous les médecins, je considérais ces maladies comme incurables. À l'époque, je n'avais pas encore eu de tels cas dans ma pratique.

La vie n'a pas été tendre avec Vladimir Alekseyevich. À l'âge de 37 ans, sa belle épouse meurt d'un cancer. A l'âge de 37 ans - 37 ans encore - son fils meurt dans un accident de voiture, qu'il a élevé seul après le décès de sa femme. Il n'avait pas la quarantaine lorsqu'il a développé une polyarthrite déformante grave après la grippe, dont il a souffert aux pieds.
Son seul bras a complètement lâché. Leshkovtsev était alors secrétaire scientifique du département de physique et d'astronomie de l'Académie des sciences de l'URSS, et il a été consulté par les meilleurs médecins. Et tous ont été unanimes à dire : dans ce cas, la médecine est impuissante, le patient est condamné.
Rien ne l'attendait, sinon une immobilité imminente, des douleurs atroces et une fin brutale...

— "Ils ont essayé de me traiter avec tout, de la physiothérapie aux hormones, mais mon état ne cessait de s'aggraver. Et combien de recettes de médecine populaire j'ai essayé ! Ils m'ont même envoyé un remède médicinal de Chine : une teinture d'os de tigre, un poison horrible, épais et huileux à 96 degrés. Peut-être que cela aide les personnes souffrant d'arthrite chronique, mais j'ai bu un litre et demi sans aucun résultat. En même temps, tous les médecins ont insisté pour que je mange davantage : on pense que si l'on ne mange pas, on n'aura pas la force de combattre la maladie. Et moi, comme tout patient lourd, je n'avais pas du tout d'appétit. En deux mois de traitement ordinaire, j'ai perdu 10 kilos, bien que je me sois forcé à manger tous les jours.

Quelques années avant sa maladie, Leshkovtsev a assisté par hasard à une conférence du Dr Nikolai Pavlovich Norbekov sur "La cure de la faim", qui disposait d'un petit département de 25 lits dans le grenier de l'Institut de balnéologie. On se souvient que le docteur a amené avec lui ceux qui avaient été guéris

grâce à la famine due à un asthme sévère des artistes du peuple de l'URSS Ruben Simonov et Suren Kacharyan.

— Quand j'étais moi-même sur la sellette, j'ai décidé de me renseigner sur Norbekov. Et puis j'ai découvert que son département avait été dissous en 1953, et que le docteur lui-même était mort en 1956 à Kharkov. J'ai réussi à découvrir qu'une de ses étudiantes, la diététicienne Arkhipova, était toujours à Moscou.
Après m'avoir écouté, Taisia Grigorievna a dit : "que ma maladie n'a jamais été traitée par la famine". Mais elle a rappelé que sur les 226 personnes âgées traitées dans leur service, pas une seule ne s'est plainte de douleurs articulaires pendant le jeûne. Alors pourquoi ne pas essayer - il n'y a rien à perdre de toute façon.

Le 9 janvier 1961, Vladimir Leshkovtsev a pris son dernier repas. Le jour le plus difficile a été le 20 - les vomissements ont commencé. J'étais même prêt à abandonner le jeûne, mais Arkhipova m'a dit : "C'est bon, prends de l'eau chaude avec du soda et bois autant que tu peux". Douze verres sont entrés. Après cela, une énorme quantité de la masse visqueuse verte qui avait "vécu" dans mon estomac pendant de nombreuses années est sortie de moi, et j'ai ressenti une légèreté incomparable.

Le 21e jour de jeûne, son bras a commencé à s'ouvrir et à fonctionner pour la première fois. Il restait encore 24 jours avant la ligne d'arrivée, mais M. Leskovtsev n'en savait rien à l'époque : il n'a fixé aucun délai. Au total, il est resté affamé pendant 45 jours. Le 46e jour, il a fait son premier rêve : il était assis dans son restaurant préféré sur Ploshchad Mayakovskogo, devant lui il y avait de l'aspic au raifort, un méli-mélo de viande, une côtelette de porc... Notre organisme a un esprit étonnant. Après avoir traité tout ce qui est réversible et superflu, il a donné le signal qu'il était temps d'arrêter le jeûne, en faisant revenir l'appétit et la salive, qui avaient disparu pendant les premiers jours du jeûne. À ce moment-là, j'avais perdu 22 kilos.

Il s'est débarrassé d'une paralysie articulaire en 45 jours de jeûne. Il a passé tout ce temps avec rien d'autre que de l'eau. A quel point avait-il faim ?

"Au début, l'appétit était un rappel fringant. Mais ça n'a pas duré longtemps, environ une semaine. Quand je sortais dans la rue, je ne pouvais pas passer devant l'étalage de l'épicerie la plus snob. J'ai passé beaucoup de temps à regarder autour de moi, à renifler ; j'avais développé un odorat canin. Fromage, saucisse, poisson - quelles odeurs divines ! J'ai reniflé et je me suis dit que si je réussissais, j'allais tout essayer.

— Quel âge as-tu maintenant ?

— Quatre-vingt-deuxième année.

Au cours des 43 années écoulées depuis votre guérison, n'y a-t-il pas eu de rechute ?

"La maladie m'a beaucoup appris. Tout d'abord, je me suis rendu compte que notre corps dispose de réserves gigantesques, dont non seulement nous, mais aussi la plupart de nos médecins, ignorons tout. Ayant fait face à la maladie, j'ai commencé à rechercher et à étudier ces réserves. J'ai fini par créer mon propre système de guérison, qui m'a sauvé au fil des ans.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer le jeûne sec, mon tout premier patient était un homme atteint de polyarthrite rhumatoïde.

Ses doigts et ses orteils étaient déformés, il avait des douleurs dans toutes ses articulations, il ne pouvait même pas se tenir debout sans pilules et injections. En passant par la technique du jeûne sec, il...

a accepté immédiatement. Avant de me rencontrer, il était passé par toutes les thérapies populaires : herboristes, médiums, acupuncture, etc. "Sergey Ivanovich, rien ne peut plus me surprendre, je pense que ça ne va pas s'aggraver, mais je sens intuitivement qu'il y a une chance. Lorsque je lui ai dit que l'on pouvait souffrir d'insomnie lors d'un jeûne sec, il m'a répondu : "Vous ne pouvez pas me surprendre, cela fait déjà huit ans que je ne dors pas dans la douleur. C'était un ancien athlète, sa volonté était grande. Il a bien toléré le jeûne sec. Quand je faisais la tournée de mon médecin, il lisait ou écoutait de la musique. Sept jours ont passé - aucun progrès, tous les symptômes étaient les mêmes. Le huitième jour, je me suis dit : "Eh bien, à la fin de la nuit, je le sortirai du jeûne, tout cela est probablement inutile et sa maladie ne peut être guérie. Dans la soirée, cependant, ses articulations ont commencé à brûler très fort.
Lorsque je suis entré le matin du neuvième jour, je l'ai vu faire des pompes sur le sol et il avait les larmes aux yeux.

Pour la première fois en huit ans, il a pu faire des pompes sans douleur. Il n'a pas eu faim pendant onze jours, la douleur dans toutes ses articulations a disparu, sa déformation a diminué, l'amplitude de ses mouvements a augmenté, et même plusieurs nodules rhumatismaux se sont dissous. Il n'a pas eu de poussées depuis sept ans et a été retiré de son invalidité depuis qu'il a cessé de se rendre au centre de santé et qu'il travaille comme chauffeur. Chaque année, il vient dans l'Altaï pour un traitement préventif. Je me dis toujours : - Et si j'avais interrompu le jeûne à ce moment-là ? L'un des avantages du jeûne sec par rapport au jeûne humide est la seconde plus thérapeutique - la crise acidotique (lorsqu'il y a une activation plus puissante des réserves internes de l'organisme) a lieu dans des délais plus courts - de 8 à 11 jours, et parfois une nuit peut tout résoudre. Cependant, sur le plan psychologique, cette période est aussi la plus difficile. Pendant le jeûne médicinal sec, de nombreux mécanismes de guérison uniques sont activés dans l'organisme, ce qui permet de guérir des maladies graves.

Toutes ces histoires montrent que, contre la volonté d'une personne et son énorme désir de guérir, toute maladie apparemment "incurable" est impuissante.

Broncho - maladie pulmonaire

Dans le microclimat des montagnes de l'Altaï, les maladies pulmonaires sont bien traitées en combinaison avec le jeûne thérapeutique.

Un de mes amis m'a dit qu'un de ses amis asthmatiques voulait venir me voir. Un "grand-père" est venu me voir - à 64 ans, il en paraissait presque 80 - courbé en avant et souffrant de graves épisodes d'étouffement. Mais dès que les crises sont passées, il s'est mis à parler de sa maladie avec éloquence, en haletant et en respirant bruyamment : "Elle m'attaque, bon sang. Surtout au printemps, quand je dois travailler - je suis un jardinier car elle commence à m'étouffer, donc juste le lit et les chutes. Cela me tourmente depuis plus de 35 ans maintenant. C'est vrai, je devrais mourir. Peu importe le nombre de fois où j'ai été traité, rien ne m'aide". Le plus important est qu'il n'a pas pris d'hormones pendant sa maladie. Il avait donc une chance, me suis-je dit. Je lui ai parlé de notre méthode de traitement et de la façon de se préparer. Exactement un mois plus tard, il est venu nous rendre visite dans l'Altaï. Le plus intéressant est que pendant la préparation (il suivait un régime végétarien) et le nettoyage du foie, il a perdu 10 kg. Il avait l'habitude de manger de la viande trois fois par jour, et lorsqu'il l'a abandonnée, il a commencé à perdre beaucoup de poids. Il a très bien toléré la faim sèche et l'a abandonnée au 4ème jour.

inhalateur. Bien sûr, nous bénéficions d'un microclimat thérapeutique unique dans les montagnes de l'Altaï, qui renforce considérablement l'effet du jeûne. Chaque jour, il marchait cinq kilomètres (la première fois qu'il parcourait une telle distance en vingt ans) en admirant notre nature. Chaque matin, il se levait tôt et marchait dans la rosée. Il a terminé sa deuxième cure de jeûne pendant 9 jours. Lorsque ce patient est parti, nous avons trouvé son inhalateur derrière le canapé. Ma plus grande crainte était qu'il revienne dans sa sale ville et que son asthme revienne. Exactement un an plus tard, lui et moi nous sommes rencontrés. Il est venu me voir avec un sac rempli d'inhalateurs, qu'il avait l'habitude de se procurer à la pharmacie. "Tiens, on devrait aller dans un marché aux puces et les vendre", a-t-il dit en plaisantant.

Maladies gastro-intestinales

Le jeûne sec est très efficace pour les maladies du tractus gastro-intestinal.

Cet effet thérapeutique est principalement dû au mécanisme anti-inflammatoire et au bon repos que reçoit le tractus gastro-intestinal.

Voici l'histoire d'un de mes patients :

"Depuis près de dix ans, je souffre d'un ulcère gastroduodénal et d'un bulbe duodénal. Il y avait de fortes douleurs, surtout la nuit. Parfois, j'avais même envie d'escalader les murs. J'ai essayé de soigner l'ulcère avec des médicaments, sans succès. J'ai essayé tout ce que je pouvais. Une de mes connaissances est venue dans l'Altaï pour soigner l'asthme, mais il a également soigné une gastrite chronique. Sans y réfléchir à deux fois, il est allé directement à Altaï. Je suis passé par un jeûne fractionné sec. Le troisième jour du premier jeûne sec, les douleurs ont disparu. Au cours du jeûne suivant - 7 jours - les douleurs ne l'ont pas dérangé du tout. À la fin du jeûne, on m'a conseillé de prendre de l'huile d'argousier Biysk et du mumijo pendant un mois. Deux mois plus tard, j'ai fait faire un FGS. Les résultats de deux examens gastrofibroscopiques de l'estomac ont montré que l'estomac et le duodénum ne présentaient pas de modifications cicatricielles pathologiques, de déformations, qui avant le jeûne thérapeutique avaient été déterminées depuis plus de 10 ans".

Un autre exemple de guérison par le jeûne :

"Je souffre de colite chronique depuis l'enfance. J'étais tout le temps constipé, j'avais du mal à aller aux toilettes, parfois j'avais des selles une fois tous les cinq jours. Il y avait du mucus et du sang dans les selles à cause des hémorroïdes. Cela m'a mis de mauvaise humeur et je n'avais même pas envie de vivre. Récemment, je me suis sentie très mal, mes intestins ne fonctionnaient pas du tout sans lavement et j'avais de terribles maux de tête. En 2000, j'ai lu un livre de Malakhov qui recommandait une purification. La procédure de désintoxication consistait en des lavements réguliers avec 3 à 5 litres d'eau. J'ai également nettoyé mon foie, mes articulations et d'autres organes. Au début, je me suis sentie mieux et j'ai répété le nettoyage régulièrement, comme le conseillait Malakhov. Mais ensuite, ça a cessé de fonctionner et je ne pouvais aller aux toilettes qu'après un lavement. En septembre 2004, j'ai trouvé des informations sur le jeûne sec sur Internet, j'ai appelé Sergey Ivanovich et je suis allé dans l'Altaï. Après le premier jeûne, mes intestins ne fonctionnaient pas correctement, mais après le deuxième jeûne de 8 jours, je pouvais aller aux toilettes le deuxième jour du jeûne. Maintenant, j'y vais régulièrement. Quand je suis rentré chez moi, mes hémorroïdes ont empiré - j'ai fait...

J'ai fait de l'hirudothérapie et du jeûne, puis ça a disparu. Je me sens bien, je veux juste vivre.

Maladies cardiovasculaires

Le jeûne thérapeutique est très efficace contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

Le jeûne thérapeutique élimine les dépôts de cholestérol dans les vaisseaux sanguins, normalise le métabolisme des graisses, offre un excellent repos et rajeunit le muscle cardiaque. Une femme est venue me voir pour une consultation, elle était très en surpoids. Il lui a fallu environ 40 minutes pour arriver au troisième étage où j'avais mon bureau. Elle avait l'air fatigué et déprimé et se plaignait d'hypertension occasionnelle, de surpoids, de fatigue, de mauvaise humeur et de tristesse dans les yeux. Elle doutait fortement de la nécessité du jeûne thérapeutique et souhaitait être traitée par des plantes. Je me disais encore : " Quel genre d'herbes y a-t-il ? Il faut jeûner et jeûner pendant un nombre inconnu d'années, d'autant plus qu'elle pesait 135 kg et mesurait 165 cm.
Sa tension artérielle était de 190/120 au moment de l'examen. Je lui ai expliqué qu'avec un corps aussi pollué, les herbes ne l'aideraient pas - des traitements plus radicaux étaient nécessaires.

J'ai dû lui rappeler l'un des préceptes tibétains : "Avant de guérir le corps, il faut le purifier, et si vous ne le faites pas, d'autres traitements peuvent certes aider, mais ils vont surtout émousser et faire rentrer votre maladie à l'intérieur.

Nous avons élaboré un programme de rétablissement personnalisé pour elle. Il s'agissait tout d'abord d'un changement de régime alimentaire (régime végétarien), d'un nettoyage des intestins et du foie et d'un jeûne humide progressif, avec une transition vers des jours secs. Elle m'a appelé le soir du nettoyage du foie et m'a dit qu'elle se sentait mal, qu'elle avait des nausées et des vomissements et je lui ai dit ce qu'elle devait faire. Exactement une semaine après le nettoyage, elle est venue me voir. Bien sûr, elle était une personne complètement différente, plus fraîche, plus mince, plus jeune. Il y avait de l'espoir dans ses yeux et une attitude joyeuse envers la guérison.

Exactement deux mois plus tard, elle est venue nous rendre visite dans l'Altaï. Pendant les deux mois, elle a suivi toutes les recommandations de très près. Son poids à l'arrivée était de 110 kg et sa tension artérielle de 150/100. Bien entendu, l'idéal pour ces patients est de suivre un jeûne combiné. En outre, une combinaison de jeûnes secs et humides est bien tolérée par les patients, a un effet thérapeutique tout en raccourcissant la durée totale du jeûne, optimise sa durée en raison de l'apparition plus précoce de la crise acidotique. Elle a traversé dix jours de jeûne humide et cinq jours de jeûne sec. Elle nous a quittés avec une tension artérielle de 120/80 et un poids de 90 kg. Chaque année, elle vient nous voir pour des cours de prophylaxie, en ce moment elle pèse 82 kg. Je n'ai même pas le moindre doute qu'elle atteindra ses objectifs.

Je voudrais donner un autre exemple tiré de ma pratique, le traitement de l'athérosclérose oblitérante des membres inférieurs.

Cher Sergey Ivanovich !
Mon mari a 52 ans. Il y a deux ans, on lui a diagnostiqué une athérosclérose oblitérante des extrémités inférieures. Depuis sa sortie de l'hôpital, il a encore des douleurs à la marche, des frissons, des picotements et des sensations de brûlure au bout des doigts. Peut-on l'aider ?
Dans ma pratique, j'ai eu des cas de réussite dans le traitement de telles conditions. Je leur ai écrit sur la meilleure façon de se préparer au jeûne sec. Trois mois plus tard, ils sont venus avec ma femme. A l'examen, sa jambe droite était pâle et froide au toucher. Il pouvait marcher moins d'un kilomètre et boitait de façon intermittente. L'homme était déterminé à guérir, faisait des promenades matin et soir et allait à la pêche. Vers le septième jour du jeûne, il est arrivé très satisfait et a dit qu'il n'avait plus de douleur. Après le deuxième jeûne, sa jambe avait retrouvé sa couleur naturelle et était chaude au toucher. En outre, sa tension artérielle s'était stabilisée et il était très rajeuni. Il a promis de suivre toutes les recommandations et de revenir dans un an pour un contrôle.

Ostéochondrose et hernies discales

Le jeûne sec en combinaison avec l'hirudothérapie pour l'ostéochondrose de la colonne vertébrale, les hernies discales, les protrusions est très bon.

En mars, j'ai reçu un appel d'une de mes connaissances dans la région de Tioumen, dont le travail consiste à poser des gazoducs. Il m'a dit : j'ai une hernie de la colonne thoracique, et depuis deux mois, je souffre terriblement de la colonne thoracique, avec une irradiation du plexus solaire. Toutes les injections analgésiques n'ont fait que soulager temporairement la douleur. Depuis deux mois, je suis réveillé par la douleur, je ne veux plus vivre du tout. Normalement, nous ne faisons pas de jeûne sec en mars, car les jeûnes secs ne sont pas bien tolérés à cette époque. Mais étant donné ce cas particulier, je devais y aller. Un parent l'a amené, il était allongé et prenait des analgésiques pendant tout le trajet.
Ce n'est que le septième jour du jeûne sec que sa douleur a disparu. Il a jeûné pendant neuf jours. Bien sûr, nous l'avons étiré doucement et l'avons mis en bière à la fin du jeûne. Cela fait maintenant trois ans, il m'appelle tout le temps, son ostéochondrose et son hernie vertébrale ne le gênent plus.

Un autre exemple tiré de ma pratique.

Bonjour Sergey Ivanovich !

Je cherche votre avis pour savoir si le jeûne sec peut m'aider à résoudre mon problème. Un peu sur moi. J'ai 30 ans, un poids terrible (92 kg) et je souffre de maux de dos depuis 6 ans maintenant. Mon diagnostic est basé sur l'IRM (hernie discale L4-L5). Je vis à Ekaterinburg. Au cours des six dernières années, j'ai été traité non seulement par des neurologues avec des médicaments, mais aussi par des injections, des analgésiques et des massages. J'ai également reçu divers traitements chiropratiques et de l'acupuncture. Bien sûr, il y a eu une certaine amélioration, mais pas pour longtemps. Je peux marcher ou m'asseoir mais seulement pendant 2 ou 3 heures par jour et le reste du temps, je suis allongée. Chaque jour, je fais

Je refuse de me faire opérer car j'ai lu sur internet qu'il y a une forte probabilité de récidive, c'est-à-dire qu'une hernie se reforme, et pas seulement une. Je refuse de me faire opérer, car j'ai lu sur internet qu'il y a une forte probabilité de récidive, c'est-à-dire qu'une hernie se forme à nouveau, et même plusieurs. Je suis si jeune et déjà handicapée. Mon mari et moi vivons ensemble depuis 8 ans et je n'ai toujours pas d'enfant. Veuillez me répondre. Je suis impatient de vous entendre.

Salutations Lyudmila.

Bien sûr, il était impossible de refuser une telle fille et j'ai essayé de lui expliquer ce qu'elle devait faire pour obtenir un bon résultat thérapeutique. Elle s'est avérée être très têtue et persistante. Elle s'est très bien préparée pour le jeûne. Elle a pratiqué le jeûne fractionné sec avec nous dans l'Altaï. Le premier jeûne était de 5 jours, le second de 9 jours. Pendant le jeûne, nous lui avons fait une traction douce et une hirudothérapie à la sortie.
Après le jeûne, elle pesait 74 kg et ses douleurs vertébrales ont disparu après le premier jeûne. Trois mois après notre traitement, elle m'a appelé pour m'annoncer qu'elle était enceinte.

Après tout, tout traitement naturel doit être complet.

Maladie de la prostate

Prostatite, adénome de la prostate, impuissance et infertilité sont des problèmes très actuels pour les hommes d'aujourd'hui.

C'était un jeune homme à la carrure athlétique (un artisan de judo). Il avait sept ans d'histoire de prostatite, de troubles de la puissance, de douleurs fréquentes, surtout après avoir bu de l'alcool et pendant les rhumes, avec des douleurs lancinantes dans le bas du dos et les articulations, avec des allergies aux antibiotiques dont il était régulièrement "nourri", il avait perdu tout espoir de guérison. Perdu parce que toutes ces années, il a consulté différents spécialistes, y compris des spécialistes "recommandés", pris toutes les pilules et subi diverses procédures, essayé d'être traité par des guérisseurs, des médiums, ainsi que des acupuncteurs, etc. Et tout le monde a traité sa prostatite, mais personne n'a traité la cause, le corps dans son ensemble.

Pour une raison quelconque, les urologues ne s'intéressaient pas aux problèmes gastro-intestinaux, aux maladies parodontales et à la perte progressive des cheveux. Dans l'approche habituelle, ce sont toutes des comorbidités et il y a d'autres médecins pour elles. D'un point de vue systémique, il n'y a pas de comorbidités, elles ne sont que des effets externes privés d'anomalies systémiques sous-jacentes dans l'organisme. Il n'a pas manqué une seule fille depuis qu'il a 16 ans et n'a jamais pris de précautions, ce qui lui a valu tout un bouquet de MST. Un médecin spécialiste des ultrasons que je connais a dit : - J'ai rarement vu une prostate aussi horrible et laide à un si jeune âge, elle était toute adhérente et calcifiée. J'ai suivi trois cours de jeûne sec, deux pendant sept jours et un pendant neuf jours.
Quand lui et moi sommes arrivés pour l'échographie, j'étais probablement plus inquiète que lui. Lorsqu'il est entré dans la pièce, au bout d'un moment, le médecin m'a appelé : "Écoutez, Sergueï Ivanovitch, c'est la première fois de ma vie que je vois de telles adhérences se dissoudre. Ce type a deux enfants et fait un jeûne sec de sept jours une fois par an à titre préventif.

J'ai reçu un appel d'un homme de Krasnoyarsk me demandant si je pouvais l'aider - il a... "Hépatose grasse", j'ai demandé son âge, il m'a dit - 67 ans. J'ai eu de tels cas dans ma pratique, alors je lui ai dit : "Prépare-toi bien et viens. Lorsqu'il est venu nous voir dans l'Altaï, il s'est avéré qu'il avait non seulement une hépatose, mais aussi une prostatite chronique et un adénome de la prostate. Il m'a dit : "Je pense que tous les hommes de mon âge ont ces problèmes, ils sont incurables de toute façon, donc ça ne sert à rien de m'en parler. De plus, il s'avère que sa femme a vingt ans de moins que lui. Il a traversé deux cycles de jeûne relativement normalement. En général, plus une personne est âgée, mieux elle supporte le jeûne - peut-être que pendant toute la vie l'organisme s'adapte à tout, et aussi les processus de purification pendant le jeûne ne sont pas aussi intensifs que dans un organisme jeune. Exactement deux mois plus tard, il m'a appelé pour me dire qu'il avait fait une échographie et que son foie allait bien. Un mois plus tard, j'étais en voyage d'affaires à Ekaterinbourg et il m'a invité à lui rendre visite. Lorsque nous étions assis à table, il m'a appelé au balcon, m'a donné une accolade amicale et m'a dit : "Merci pour tout, j'ai la puissance d'un jeune homme". Je suis toujours convaincu que l'un des grands avantages du jeûne thérapeutique est l'extension naturelle de la qualité de vie, aucun "Viagra" n'est à la hauteur. J'ai découvert de nombreux phénomènes intéressants lorsque mes patients pratiquent le jeûne sec.

Il n'y a pas de diagnostic pour le corps, il fonctionne selon ses propres lois sages pour traiter toute maladie, mais malheureusement nous n'avons pas appris à utiliser ces lois de la nature.

Maladies de la peau

Il est bien connu que l'apparence de la peau vous renseigne sur l'état de vos organes internes, notamment les intestins et le foie.

Dès que ces organes commencent à faire leur travail quotidien un peu moins bien que d'habitude, la couleur et la turgescence de la peau changent et des éruptions cutanées et des imperfections apparaissent. La peau est très sensible à diverses toxines - tant celles produites dans l'intestin pendant la digestion que celles qui surviennent pendant le métabolisme. Certains médecins connaissent les signes révélateurs sur le visage d'un mal qui s'est installé dans notre corps. En effet, même le plus petit des problèmes de santé a un impact sur notre apparence.

La peau du visage réagit comme un papier tournesol au moindre dysfonctionnement de l'organisme et reflète le fonctionnement de l'estomac, du foie, des intestins, du pancréas, des reins et du système hormonal. être capable de voir ces signes nous permet de reconnaître à temps les problèmes de santé. il est scientifiquement prouvé que 95 % des pathologies humaines connues sont dues à un mauvais fonctionnement des intestins et du foie. Les aliments qui n'ont pas été digérés pendant 24 à 32 heures pourrissent et s'accumulent sous forme de dépôts pétrifiés sur les parois de l'intestin.

Les poisons qui s'accumulent dans l'intestin malade se propagent par le système circulatoire dans tout le corps et, surtout, nourrissent la peau.

La peau est nourrie par le sang, et non par une source extérieure. Il n'y a pas d'autre nourriture pour la peau que le sang, donc tout l'argent dépensé en substances "nourrissantes pour la peau" est gaspillé. La peau, en tant qu'enveloppe protectrice, entre en contact avec de nombreuses substances nocives et est exposée à de nombreux types d'influences. Heureusement, la peau a une très grande capacité d'auto-guérison, de sorte que peu de blessures laisseront des dommages permanents. La plupart des maladies de la peau sont causées par des maladies systémiques internes.

L'avantage du jeûne thérapeutique par rapport à d'autres méthodes est que, pendant le jeûne, le corps fonctionne d'abord selon le principe de la priorité, établissant un travail normal des organes vitaux. Si une personne atteinte d'une maladie de la peau a la patience et la volonté de traverser cette période et de ne pas être déçue par la méthode du jeûne, alors après cette période de traitement, tout d'abord le tractus gastro-intestinal et le foie, les problèmes de peau disparaissent.

Une fille est venue nous rendre visite, elle avait vingt-cinq ans.

Ses mains, son cou et son visage étaient couverts d'une éruption cutanée squameuse, c'était du psoriasis. Elle l'avait depuis 10 ans. Elle avait essayé tous les remèdes médicaux habituels, mais sans succès. Elle m'a appelé après avoir entendu parler de notre traitement par jeûne sec par des connaissances. Je lui ai expliqué que le psoriasis, de toutes les maladies de la peau, est la plus difficile à traiter et que pour obtenir de bons résultats, il faut procéder à un nettoyage de qualité du corps. Elle a dû suivre un régime végétal, nettoyer son foie et ses intestins une fois par mois, suivre des cours d'entérosorption et des cycles d'entraînement de jeûnes secs. Lorsqu'elle a fait tout cela, toutes les personnes qu'elle a rencontrées ont remarqué que ses éruptions cutanées diminuaient et elle a toléré le jeûne sec relativement facilement car elle était bien préparée. On pouvait voir qu'au septième jour, la maladie avait disparu et que sa peau était à nouveau claire. Elle avait traversé deux cycles de jeûne pendant sept jours et lorsqu'elle est partie, sa peau était complètement claire. Je lui ai conseillé de répéter le jeûne après six mois. Mais elle m'a appelé deux mois plus tard pour me dire qu'elle était enceinte. C'était une très bonne nouvelle.

J'ai remarqué il y a longtemps que si les filles, les femmes avaient quelques problèmes avec leur corps avant l'accouchement et que la femme était encombrée, alors après l'accouchement ces problèmes s'intensifiaient beaucoup, il y avait des bronchites banales - de l'asthme après l'accouchement, etc.
Au contraire, si une femme jeûnait avant d'accoucher, elle était guérie de maladies qui n'avaient pas complètement disparu même pendant le jeûne.

Dépression

La principale cause de la dépression, à mon avis, est l'intoxication endogène de l'organisme en raison de son niveau très élevé de léthargie, il y a donc une perturbation du fonctionnement normal des processus biochimiques dans le système nerveux central. Le stress, les traumatismes et les prédispositions génétiques ne sont que des facteurs de provocation et de prédisposition.

" S'il vous plaît, répondez-moi, le jeûne peut-il être utile dans mon cas ? Après mon divorce d'avec mon mari, il y a des irrégularités dans mon...

état mental. Je souffre d'insomnie, de maux de tête constants, de culpabilité, de sentiments d'inutilité et d'impuissance. Je me sens anxieuse tout le temps, parfois je n'ai même pas envie de vivre du tout. Mes intestins et mon foie fonctionnent très mal et je dois faire des lavements tout le temps. J'ai récemment perdu beaucoup de poids et je n'ai pas l'air bien. Je vois un thérapeute depuis plusieurs mois. J'ai ressenti une amélioration temporaire, puis l'affection a repris et l'anxiété a augmenté. Aidez-nous si vous le pouvez. J'ai hâte d'avoir de vos nouvelles, Elena.

Bien sûr, je ne pouvais pas refuser une telle fille. J'ai remarqué il y a longtemps que pendant le jeûne, un homme ne s'intéresse pas à tous les problèmes extérieurs, il se concentre davantage sur la nature, ses beautés, sa propre santé et le passage du jeûne. L'organisme travaille pour sa survie, en lui par un principe de dominance, deux stress ne peuvent coexister, le plus fort énergétiquement l'emporte.

La famine sèche est un stress puissant pour le corps, mais contrairement à d'autres stress, ce stress est contrôlé par la volonté et la disposition psychologique de la personne. C'est pourquoi tous les symptômes pathologiques commencent à disparaître pendant le jeûne. Il y a un grand désir et une grande volonté de vivre, les gens deviennent plus calmes, plus gentils et plus sympathiques. De nombreux patients m'ont dit : "Qu'avez-vous fait à notre patron, il est devenu si calme et sociable.

Lena a suivi deux cours de jeûne sec. Après la première, son sommeil s'est normalisé et ses maux de tête ont disparu. Après la seconde, son transit intestinal s'est normalisé. Elle me dit : "Je suis transformée devant mes yeux et je me mets même à rire, alors que j'avais l'habitude d'avoir des larmes même pour des choses agréables.

Traitement de l'infertilité

Environ 25 % des femmes en Russie souffrent d'infertilité. En Occident, ce chiffre approche le chiffre effrayant de 44%. C'est pourquoi il y a une telle demande de services de mères porteuses et les portes des banques de sperme sont ouvertes 24 heures sur 24 - la nation a abordé un problème qui ne s'appelle pas infertilité, mais survie.

La médecine moderne ne peut pas encore résoudre complètement ce problème. Les centres médicaux s'occupent principalement des conséquences de l'infertilité, là où il faut trouver et traiter la cause de l'infertilité. Les médecins se limitent souvent à tenter la conception artificielle et les traitements de fertilité, mais même ces techniques ne sont pas toujours efficaces.

Les personnes qui viennent nous voir ont essayé la plupart des traitements contre l'infertilité proposés par la médecine moderne. En l'absence de pathologie congénitale et de stérilité absolue, le jeûne sec est très efficace pour éliminer de nombreuses causes d'infertilité : dysfonctionnement ovarien, toutes les infections chroniques, les adhérences provoquant l'obstruction des trompes de Fallope, les ovaires polykystiques, les érosions. La fonction de procréation est très importante pour le corps, donc pendant le jeûne, selon la loi de la priorité, il commence par éliminer les causes de l'infertilité. De nombreuses femmes retrouvent la capacité de tomber enceinte avec

Les femmes ont pu constater par elles-mêmes que le jeûne était d'une aide précieuse pour inverser les résultats et les effets des maladies qui avaient causé leur infertilité.

Cher Sergey Ivanovich !

Comment allez-vous ? J'espère que tout se passe bien et que les grévistes de la faim se comportent décemment.

Comme je vous l'ai déjà dit, ma fille Rita est née le 29 avril et a maintenant 5 mois et demi. Elle grandit très vite et pèse déjà 9kg, elle essaie de ramper, c'est tellement drôle de la regarder....

Je vous envoie des photos, la première est de ses 2 mois et demi et la seconde de la semaine dernière.

Qui de notre groupe est venu vous rendre visite ? Je reviendrais cet été si ce n'était pas pour la famille...

Je vous souhaite le meilleur,

Tanya

D'après mon expérience pratique, le meilleur résultat dans le traitement de cette pathologie est obtenu si les deux conjoints font le jeûne thérapeutique. Nous avons connu de nombreux succès cette année, surtout après avoir jeûné ensemble. Je voudrais également donner un exemple de guérison de l'infertilité par le jeûne que j'ai trouvé sur Internet. J'ai été frappé par la grande volonté et la persévérance de cette fille pour atteindre son objectif.

"Pendant de nombreuses années, Ira avait rêvé d'avoir des enfants. Elle a consulté des médecins et des guérisseurs, a eu recours à l'insémination artificielle - en vain. Absence de rein gauche, ovaire polykystique, cancer de la thyroïde : un tel "bouquet" de maladies semblait ne laisser aucune chance de devenir mère... Lorsqu'une femme réalise pour la première fois qu'elle ne connaîtra peut-être jamais le bonheur de la maternité, elle subit un choc. En règle générale, le diagnostic est suivi d'années d'examens, de tests et d'expériences atroces. Malheureusement, cet événement épique ne se termine pas toujours par la naissance d'un enfant. Certains s'obstinent à chercher un remède, d'autres prennent un bébé dans un orphelinat. Ira et son mari étaient également préparés à une étape aussi grave que l'adoption. Mais l'envie de passer par toutes les étapes de la parentalité était trop forte, alors la femme a décidé de tout faire pour tomber enceinte et donner naissance. Plusieurs années de visites chez le médecin se sont soldées par un échec. Alors Ira a essayé... le jeûne. Le résultat a choqué tout le monde : aujourd'hui, la jeune mère a un fils de dix mois, Philip, et ses parents rêvent que, dans quelques années, leur famille s'agrandisse.

Un diagnostic sans espoir.

"La première fois que je suis passée sur la table d'opération, j'avais 17 ans", se souvient Irina. - Lors d'un examen de routine, on a découvert que mon rein gauche n'était pas viable et qu'il devait être enlevé. Lorsque la cavité abdominale a été ouverte, il s'est avéré qu'en plus du rein malade, j'avais un gros kyste dans l'ovaire et un processus inflammatoire qui a entraîné la formation de nombreuses adhérences dans la région pelvienne. Le kyste a été retiré et une échographie postopératoire a montré un doublement du corps utérin.

Les urologues et les gynécologues ont tous prédit de gros problèmes pour l'accouchement : mes ovaires, empêtrés dans des adhérences, avaient peu de chances de libérer un ovule, mes trompes pouvaient être impraticables et mon utérus ne pourrait pas me porter à terme. Sans parler de la pression potentielle sur le rein... En somme, c'est un obstacle.
Petit à petit, je me suis fait à l'idée : personne n'allait me donner un nouveau corps, aucune maladie ou pathologie n'allait disparaître, il était donc inutile d'espérer la maternité...

Lorsque j'ai rencontré mon futur mari, je l'ai honnêtement averti qu'il était peu probable que j'aie des enfants. Il n'avait pas peur : l'essentiel est que nous soyons ensemble, et un bébé peut toujours être pris dans un orphelinat. Pendant cinq ans, nous n'y avons pas beaucoup pensé, mais ensuite ma sœur a eu un bébé. C'est là que j'ai réalisé à quel point je voulais être une mère. J'ai décidé de faire tout ce que je pouvais pour que mon rêve devienne réalité.

Échec après échec. Décidant d'essayer de devenir parents, mon mari et moi nous sommes rendus à la clinique de planning familial. Après avoir appris mes diagnostics multiples, on m'a proposé une FIV (fécondation in vitro), qui consiste à injecter un spermatozoïde dans un ovule et à implanter l'embryon obtenu dans l'utérus. En préparation de la FIV, il s'est avéré que mes ovules étaient anormalement formés. Ils étaient trop fragiles et la plupart d'entre eux ont éclaté avant la fécondation. Avec beaucoup de difficultés, j'ai réussi à sélectionner des cellules saines et à les féconder.

Deux transferts d'embryons se sont soldés par un échec : aucun d'entre eux n'a pris racine. La troisième fois, le médecin m'a suggéré d'insérer deux ovules de donneuses dans mon utérus, en les mélangeant aux miens. Je savais que si je réussissais, un bébé naîtrait, qui serait biologiquement l'enfant de mon mari et de l'autre femme. Je voulais vraiment des enfants, alors j'ai donné mon accord. Cependant, quand ils ont mélangé mes cellules avec celles du donneur, j'ai hésité. Bien sûr, j'aurais aimé cet enfant inconditionnellement. Mais je pense que pour le reste de ma vie, je voulais être sûre que le bébé était vraiment de qui... Peut-être à cause de mes doutes, le troisième transfert d'embryon a également échoué. Mon mari et moi avons décidé d'arrêter d'essayer - c'était trop dur d'attendre la fin du mois et de se retrouver sans rien.

On m'a accidentellement diagnostiqué un... cancer. Lorsque j'ai réalisé que même une méthode avancée telle que l'insémination artificielle ne pouvait pas m'aider, j'ai décidé de m'occuper moi-même de ma santé. Je n'étais pas sûr de réussir, mais je ne voulais pas penser que j'étais sans espoir. J'avais lu sur Internet que la santé des organes génitaux féminins était directement influencée par les hormones thyroïdiennes. Ma température corporelle était un peu basse, j'ai donc attribué cela à une faible fonction thyroïdienne et j'ai décidé de me faire examiner. J'ai fait un test hormonal au centre de diagnostic et une échographie. L'examen a révélé un petit ganglion sur le côté gauche de la glande, ce qui n'a pas été pris en compte dans un premier temps. Mais lorsque j'ai reçu les résultats de la biopsie, j'ai découvert que j'avais... un cancer de stade 1 ! Quatre jours plus tard, j'étais sur la table d'opération.
On a procédé à l'ablation complète de ma glande thyroïde et à l'ablation de certains ganglions lymphatiques affectés par des métastases. Je ne sais toujours pas ce qui m'a poussé à examiner ma thyroïde à l'époque, car les tumeurs malignes de ce type sont indolores et ne me dérangent pas du tout. C'était littéralement un miracle ! Le premier de ma vie, et heureusement pas le dernier.

La faim est le meilleur remède.

Lorsque je me suis un peu remise de l'ablation de ma thyroïde, je suis retournée dans un centre de planning familial. On m'a refusé la FIV parce que la grossesse pouvait

pour provoquer la croissance des processus tumoraux. Personne n'a voulu prendre le risque. J'ai pleuré et décidé de ne plus demander l'aide des médecins. Je suis allé voir des guérisseurs et des guérisseuses, des sorciers héréditaires par le biais d'annonces dans les journaux, je me suis rendu dans des centres de pratiques orientales, ils m'ont prescrit des vitamines et des compléments alimentaires coûteux, et j'ai subi une psychocorrection.

Un jour, j'ai vu une émission de télévision sur le jeûne du bien-être. Elle était animée par le Dr Voroshilov, qui a parlé des avantages d'une pause alimentaire pour normaliser les niveaux d'hormones et, par conséquent, éliminer les problèmes des femmes. J'ai appelé tout de suite et pris rendez-vous. Le médecin m'a promis que je deviendrais bientôt mère, car dans sa pratique, la grossesse survient même chez les patientes les plus désespérées, car le jeûne aide à nettoyer le corps et à harmoniser les organes et les systèmes. On m'a conseillé de renoncer à la nourriture pendant 5 jours le premier mois, puis 3 jours chaque mois. Ils placent des aiguilles spéciales dans les points situés dans mon oreille, qui sont responsables de la satiété. Grâce à l'acupuncture, je n'avais plus du tout envie de manger (je pouvais même être présent aux repas).

Les tests sont normaux !

Le premier cycle de jeûne n'a pas été facile - mon corps était trop pollué, je me sentais nauséeuse et j'avais envie d'arrêter. Mais même à ce moment-là, j'étais déterminé à aller jusqu'au bout parce que j'avais un grand objectif ! Les cycles suivants, je les ai supportés très facilement, et bientôt l'abstinence régulière de nourriture est devenue pour moi une nécessité littéralement vitale. Après le premier jeûne, j'ai fait un test hormonal. Il s'est avéré qu'après seulement cinq jours de nettoyage, mes hormones s'étaient complètement stabilisées !
Bientôt, le fibroadénome dans mon sein s'est dissous et ma mastopathie a disparu. De plus, des follicules à part entière contenant des ovules ont commencé à mûrir dans l'ovaire ! J'étais ravi des miracles qui se produisaient dans mon corps ! Et ma conviction que je pouvais tomber enceinte s'est encore renforcée.

Prière pour la maternité. Lorsque j'ai terminé mon jeûne pour la septième fois, notre lieu de travail a organisé un voyage au monastère de Pochaev. Les fonts baptismaux de Sainte Anne, l'aide à la procréation, s'y trouvent. La température de l'eau dans cette fontaine est de +4 degrés Celsius. Il est nécessaire de se baigner au moins trois fois. Lorsque j'ai plongé dans l'eau froide, j'ai eu l'impression que mon sang était glacé et que mon cœur s'arrêtait. Mais je croyais que mes ablutions m'aideraient à concevoir un enfant. Quand je suis revenue de mon voyage, je suis allée faire une échographie. Il s'est avéré que dans l'ovaire s'est développé un follicule de 18 mm, qui devait éclater le jour même, libérant un ovule ! Cette cellule est ce qui a donné la vie à mon fils. La naissance a été sauvée par un miracle. Tout au long de la grossesse, contrairement à ce que les spécialistes avaient prédit, j'ai volé comme sur des ailes. Nous avons discuté de l'accouchement naturel avec mon médecin jusqu'à ce que je mentionne que j'attendais mon bébé depuis 6 ans. En entendant cela, il a dit : "C'est une césarienne seulement, je ne veux pas prendre le risque." Mais je voulais accoucher toute seule !

Le 9 juillet, j'ai perdu les eaux. Lorsque l'obstétricien est arrivé, mon col de l'utérus était complètement dilaté, semblant être à quelques minutes de la naissance de mon fils. L'idée d'une césarienne a été immédiatement abandonnée - ce n'était pas la peine. Mais tout ne s'est pas passé comme prévu. J'étais en travail depuis 4 heures (en moyenne, cette période dure 30-40 minutes). La tête du bébé apparaissait puis disparaissait. Par conséquent, j'ai eu une césarienne alors qu'elle était complètement dilatée. Pendant l'opération, on a découvert que mon utérus n'est pas bicorne, comme ils l'ont dit à l'échographie, un septum. Et ce septum "tirait" le bébé vers l'intérieur. Si je n'avais pas été opérée, mais que j'avais stimulé les contractions, la cloison aurait pu se déchirer - et une hémorragie obstétricale se serait déclarée. Peu de personnes sont sauvées dans une telle situation. C'est ainsi que le deuxième

Ma vie ne tenait qu'à un fil, mais heureusement, elle s'est bien terminée. Un autre miracle m'est arrivé !

J'espère devenir une mère plus d'une fois. J'ai récupéré rapidement après l'accouchement. Malheureusement, je n'ai pas été autorisée à allaiter (l'allaitement impose trop de contraintes au corps de la mère). Mais lorsque j'ai découvert que l'allaitement pouvait me faire du mal à moi, et non au bébé, je me suis décidée et j'ai allaité mon fils pendant trois mois. Mon petit garçon a maintenant dix mois. Philip est un garçon fort et en bonne santé. Je suis très heureuse d'avoir décidé d'aller jusqu'au bout et de lui donner la vie. J'espère vraiment que j'aurai d'autres enfants - même si ce n'est pas maintenant, mais dans quelques années. Je suis prêt à attendre !

Je continue de constater qu'il n'y a pas de limite à la capacité, à la volonté et à la patience d'une personne.

Mythes diététiques sur les "méfaits" du jeûne

Aucune autre méthode de traitement et de guérison n'a peut-être fait l'objet de critiques aussi inconsidérées et injustes que le ***jeûne thérapeutique****.*

C'est uniquement parce que la plupart des gens associent le **jeûne thérapeutique** au **jeûne** forcé. Les fabricants de médicaments ont beaucoup de ressources matérielles. Ils n'ont aucun intérêt à développer des thérapies sans médicaments et sont prêts à financer toute critique. Il n'est pas nécessaire de critiquer les thérapies sans médicaments. Il suffit de ne pas les soutenir, et ils seront relégués aux oubliettes. Après tout, les thérapies médicamenteuses font l'objet d'une promotion et d'une publicité constantes. Dans un tel "état de fait", elle ne peut que prendre le dessus. Médicaments
- un bon produit qui fait un bon profit. La thérapie sans médicament n'est pas un produit commercialisable. Je ne pense pas que nous puissions aller plus loin.

Mais le plus désagréable, c'est que la plupart des articles sur les méfaits de la famine sont écrits par de célèbres nutritionnistes qui, au contraire, devraient avoir une très bonne compréhension des mécanismes thérapeutiques de la famine. C'est une honte qu'ils décrivent unilatéralement les processus qui se produisent dans le corps pendant la famine, sans les comprendre du tout, et qu'en même temps ils parviennent à décrire ces mécanismes thérapeutiques comme un grand préjudice pour une personne. Mais même cela n'est pas le pire, le plus terrible est autre chose : les personnes ayant lu ces articles ne jeûneront jamais, alors que plus le traitement contre la famine est commencé tôt, plus les chances de guérison complète de très nombreuses maladies sont grandes. D'autre part, tout en critiquant "intelligemment" l'inanition, ils n'ont rien à offrir en retour, ne vantant que leurs propres méthodes, qui ne pourront jamais avoir un effet curatif aussi multilatéral et efficace sur l'ensemble du corps que **le jeûne thérapeutique.**

Premier mythe

De nombreux nutritionnistes affirment que la famine entraîne une avitaminose, le corps ne reçoit pas de protéines à temps et, outre les graisses, il utilise les protéines structurelles de ses propres tissus, en particulier les muscles.

Quant à l'avitaminose, elle ne se produit pas avec le jeûne thérapeutique. Une croyance contraire est apparue dans la presse lors de l'étude de divers régimes à prétention inférieure (régime riz, régime lunettes, régime japonais, régime Kremlin, etc.) Mais à côté des régimes point, kéfir et autres, l'abstinence totale de nourriture et d'eau (on l'appelle le régime zéro) est également critiquée. C'est ici que les nutritionnistes commencent à parler de la possibilité d'avitaminose en cas de jeûne prolongé. C'est ce que suggère une analogie simple : si un régime alimentaire ne comportant pas suffisamment de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines provoque une avitaminose, la famine devrait certainement y conduire. Mais c'est le contraire qui est vrai. Comme le montrent de nombreuses recherches, en cas de privation de nourriture thérapeutique, l'organisme ne dépense pas d'énergie pour la digestion, l'assimilation et l'excrétion. Dans le même temps, la demande en minéraux diminue considérablement et l'organisme utilise ses réserves disponibles avec beaucoup plus de parcimonie. C'est pourquoi, même si l'avitaminose est souvent observée lors d'une monodiète, lorsque des produits raffinés et dénaturés sont utilisés, elle ne se produit pas lors d'un jeûne.
Le célèbre chercheur américain de Vries a écrit : *"On peut vivre beaucoup plus longtemps avec de l'eau seule qu'avec de l'eau et de la farine blanche, simplement parce que la consommation de farine blanche augmente le besoin d'autres substances pour que le corps puisse digérer, assimiler et métaboliser la farine.* Nos estimés nutritionnistes déclarent : *"En ne consommant pas de protéines pendant le jeûne, le corps consomme les protéines structurelles de ses propres tissus, principalement les muscles, en plus des graisses.*

L'un des acquis de l'évolution qui augmente les chances de survie d'un animal en l'absence de nourriture est l'approvisionnement interne en nourriture. Il s'agit de lipides hautement caloriques dissous dans les fluides corporels, de glycogène provenant du foie et des muscles et de cellules spécialisées appelées tissu adipeux. Les cellules de ce tissu, les adipocytes, sont riches en graisse et sont des transporteurs d'énergie vivants. En période de croissance, pendant la "vie grasse", leur nombre augmente. En période de famine, ils deviennent une source interne de nutrition. Les cellules vivantes - les cellules de stockage - sont la solution parfaite pour le programme alimentaire ! Pensez aux efforts que vous devez déployer pour que les aliments soient chauds, durables, nutritifs et non coûteux ! Pendant la famine, les adipocytes fournissent plus que de l'énergie au corps. Ils fournissent presque tous les composants nécessaires à la vie. Une personne correctement affamée ne souffre d'aucune maladie liée à une alimentation insuffisante. Un kilogramme de fibres grasses suffit pour 5 jours d'alimentation ! Même les personnes ayant un poids idéal sont composées de 25 % de tissu adipeux. Le jeûne sec, ou jeûne absolu (sans eau), présente deux très grands avantages. La perte de tissu musculaire est moins importante que celle de tissu adipeux. Pendant la privation d'eau, les tissus musculaires et graisseux sont perdus dans des proportions presque égales. Pendant le jeûne sec, le tissu adipeux se dégrade 3 à 4 fois plus vite que le tissu musculaire, car le tissu adipeux est composé à plus de 90 % d'eau, tandis que le tissu musculaire reste relativement intact.

Il y a un siècle déjà, sur la base de longues recherches approfondies, l'académicien V.V. Pashutin a découvert que des tissus pathologiquement altérés sont consommés pendant la famine. Pashutin a découvert que pendant la famine, des tissus pathologiquement modifiés sont consommés. C'est la libération de l'organisme des cellules et tissus vieux, malades, morts, faibles, flasques et en décomposition qui détermine le puissant effet thérapeutique dans diverses maladies. Les tissus sains ne sont pas seulement épargnés,

Le fait est que tous les organes vitaux - cœur, système nerveux central, cerveau et glandes endocrines - pendant un jeûne thérapeutique, quelle que soit sa durée, conservent leur statu quo et améliorent même considérablement leurs fonctions. Tous les organes vitaux - cœur, SNC, cerveau, glandes endocrines - pendant le jeûne thérapeutique, quelle que soit sa durée, conservent le statu quo et améliorent même sensiblement leurs fonctions. Ces facteurs expliquent des phénomènes tels que l'explosion de la créativité chez les travailleurs intellectuels - écrivains, musiciens, inventeurs, artistes - dans le cadre du jeûne thérapeutique. Leur capacité de travail augmente de façon incommensurable, la conscience devient plus claire, la qualité de la pensée s'améliore : elle devient plus profonde, l'éventail des associations s'élargit considérablement, la mémoire à court et à long terme s'améliore, etc.

Pour critiquer ou rejeter la méthode du jeûne curatif*, il faut d'abord être compétent dans ce domaine. L'argument le plus important est que la famine est un instinct naturel inhérent à la matière vivante, nécessaire à sa perfection.*

Deuxième mythe

La famine est le moyen le plus sûr d'empoisonner le corps ! L'acidose qui se produit pendant la famine est très mauvaise pour l'organisme. La famine comme méthode pour se débarrasser de diverses "maladies" était très populaire il y a dix ou quinze ans. Aujourd'hui, elle n'a plus autant d'admirateurs, bien qu'elle soit reconnue comme méthode de traitement par la médecine officielle. Cela peut être dû au fait que la méthode n'était pas aussi efficace que ses partisans le souhaitaient.

Note : Je peux décevoir l'auteur de cet article, c'est totalement faux. Les gens font la queue pendant des années pour entrer dans certains centres de jeûne, si le jeûne n'était pas si efficace, il n'était certainement pas
.

Et certains nutritionnistes en général considèrent que le jeûne est non seulement peu utile, ***mais même nuisible.*** *Par exemple, Mark Jolondz, un scientifique de Saint-Pétersbourg, auteur de sept livres réunis dans la série "Médecine contre... médecine", déclare : "La famine de Bragg est un délire du siècle ! Bragg lui-même et ses partisans n'ont tout simplement pas vu l'erreur qui s'est glissée". Selon Bragg, les toxines et les impuretés produites par l'alimentation produisent ce que l'on appelle une acidose. Sentez, a insisté M. Bragg, l'horrible odeur d'acétone dans votre urine lorsque vous êtes à jeun - c'est la preuve que votre corps est empoisonné par la nourriture. Mais quelle est la cause de cet empoisonnement ? Un régime alimentaire défectueux, selon Bragg* ? *Non, c'est la famine elle-même qui provoque l'empoisonnement ! Parce que la famine diminue la teneur en glucose dans le sang, ce qui entraîne une carence en insuline. Une carence en insuline entraîne une combustion incomplète des graisses dans les cellules. Cela conduit à la formation de corps acétoniques, dont l'excès est nocif pour l'organisme.*

Pour être honnête, je suis généralement contre l'inanition comme moyen de récupération, car elle fait souvent plus de mal que de bien à votre santé. Le fait est que les acides aminés (protéines) ne sont pas du tout conçus pour alimenter le corps en glucose. Oui, le glucose,

Bien sûr, ces acides aminés sont décomposés, mais en plus du glucose, qui est utilisé pour les besoins urgents du corps, il y a de l'azote et du soufre, que le corps doit aussi éliminer d'une manière ou d'une autre. Cet azote et ce soufre sont éliminés sous forme d'urée, de sulfure d'hydrogène et d'autres toxines "venues de nulle part". C'est pourquoi une personne affamée sent mauvais, c'est pourquoi elle a mal à la tête et d'autres signes d'empoisonnement.

Mais ce n'est que le début.

Le corps commence à utiliser les graisses de manière intensive. Les acides gras sont rapidement libérés des dépôts de graisse dans le corps et sont activement décomposés. Normalement, les graisses présentes dans l'organisme sont complètement oxydées, ce qui produit de l'eau, du dioxyde de carbone et de l'énergie. En cas de famine, l'oxydation n'est pas complète et des produits acides sont produits.
décomposition. Ces produits résultant de la combustion incomplète des graisses lors du métabolisme dans l'organisme sont appelés corps cétoniques (corps d'acétone). Lorsqu'on est affamé, le taux de glucose sanguin est faible, le taux de glucose sanguin est faible et, par conséquent, le taux d'insuline sanguine produite par les cellules B du pancréas est inévitablement abaissé. Une fois de plus, je note cette caractéristique importante de la famine - peu d'insuline dans le sang ! La carence en insuline dans le sang pendant la famine entraîne une combustion incomplète des graisses de réserve dans les cellules. L'organisme produit un excès de corps cétoniques (nombre de ces substances sont de nature acide, si bien qu'en cas de carence en insuline, une acidose aiguë s'installe).

Des niveaux élevés de corps cétoniques dans le sang provoquent un empoisonnement de l'organisme, en particulier du système nerveux central. Ce n'est pas un état anodin. Chez les diabétiques, cet état d'acidose contribue au développement d'une complication grave - le coma diabétique. Il s'avère que la famine, plutôt que le régime, est le moyen le plus sûr d'empoisonner le corps !

Note : Lorsque les médecins diététiciens disent que la famine est une très mauvaise technique, quelle horreur, pourquoi les gens s'affament - ce n'est pas juste. Je pourrais demander à n'importe quel médecin, comment traitez-vous une pancréatite aiguë ? Seulement la famine. N'importe quel médecin le sait. Parce que c'est une technique qui nettoie vraiment puissamment le corps. Bien sûr, il est dommage qu'un nutritionniste aussi vénérable que A.V. Faleev et le "super scientifique" Jolondz ne connaissent pas les mécanismes thérapeutiques du jeûne, étudiés et prouvés depuis longtemps. Et il est tout à fait erroné de comparer l'acidocétose pathologique dans le diabète sucré et un processus complètement différent - l'acidocétose autorégulée survenant pendant le jeûne, qui se produit naturellement dans tout organisme vivant et qui est d'une grande importance pour eux. On peut faire valoir que l'exercice est également nocif, car il existe des cas où des personnes ont subi une crise cardiaque en faisant de la gymnastique anodine sans entraînement.

Le diabète perturbe l'absorption du glucose par les tissus, ce qui entraîne l'accumulation de glucose dans les tissus et provoque des lésions tissulaires. Nous pouvons en conclure que le jeûne est le traitement le plus physiologique du diabète.

- Tout d'abord, le jeûne donne aux cellules de l'organisme, qui produisent l'insuline, une chance de récupérer.
- Deuxièmement, le corps est habitué à utiliser une source d'énergie alternative, grasse. En effet, les patients diabétiques sont contraints d'utiliser les graisses comme source d'énergie lorsque leur état est avancé, mais il est alors déjà
  La manifestation de la maladie est un état grave appelé "acidocétose" chez les diabétiques.

Les patients atteints d'une forme avancée de diabète sentent l'acétone dans la bouche d'une personne à jeun, mais ce sont deux choses différentes.

- Troisièmement, le corps d'un diabétique s'habitue à tolérer facilement l'hypoglycémie, c'est-à-dire les évanouissements associés à une chute soudaine de la glycémie normalement élevée chez les diabétiques. Les diabétiques se rayent souvent de la liste des jeûneurs.
  disant qu'ils ne peuvent pas tolérer l'hypoglycémie et qu'ils sont affamés.
  contre-indiqué. La réponse à ces questions est simple. Lorsque vous jeûnez, votre corps passe du métabolisme des glucides, sur lequel repose tout leur diabète, au métabolisme des graisses. Pendant le jeûne, vous vivez d'acides gras et votre taux de sucre dans le sang n'a plus de sens. l'indicateur - il devient redondant et votre pancréas producteur d'insuline a une chance de récupérer.

Examinons maintenant les faits réels, ce qui se passe réellement dans l'organisme pendant le jeûne thérapeutique (les mécanismes du jeûne humide et du jeûne sec sont les mêmes ici, seulement pendant le jeûne sec tous les processus se déroulent en un temps plus court). Les manuels de biochimie contiennent des chapitres qui traitent de la famine "dans les moindres détails". La principale fonction du corps pendant la famine est de fournir aux organes et aux tissus de l'énergie provenant des réserves internes. L'excitation des centres de la faim par le principe dominant s'étend à l'ensemble du système nerveux central, qui active le panneau de contrôle des systèmes endocrinien et nerveux du corps - l'hypothalamus. L'hypothalamus comprend la plus importante glande de sécrétion interne, l'hypophyse, qui se met à produire de manière intensive l'hormone de croissance (hormone somatotrope). Cela a un certain nombre d'effets sur le corps :

- L'activation des hormones de croissance thyroïdiennes soulage l'intoxication, c'est-à-dire que la fonction anti-toxique du corps est activée ;
- l'effet régulateur de l'hormone de croissance sur le pancréas inhibe la production d'insuline. Le glucose est produit par d'autres enzymes qui sont produites
  les muscles du mollet. Cela garantit une meilleure dégradation du glucose dans des conditions de photosynthèse. Dès que l'alimentation reprend, ces enzymes disparaissent immédiatement ;
- L'hormone de croissance active la synthèse des acides nucléiques, ce qui améliore la biosynthèse dans tout le corps. Les acides nucléiques favorisent une meilleure absorption des graisses et éteignent toutes les réactions allergiques. En d'autres termes, il n'y a pas d'antagonisme entre les protéines pendant la famine ;
- s'il n'y a pas d'antagonisme protéique, le système immunitaire, qui se repose et récupère pendant cette période, est moins sollicité ;
- l'hormone de croissance active les récepteurs d'opiacés dans le corps, ce qui commence produisent de grandes quantités de drogues (endorphines) et d'alcool.
  On se sent bien et l'envie de ces substances disparaît avec la faim. Au cours des 5 à 7 premiers jours de famine, et à des moments ultérieurs beaucoup plus précoces (3 à 5 jours), le mécanisme ci-dessus fonctionne intensivement dans le corps pour créer un état de confort.

Ensuite, l'activation de l'hormone de croissance n'est plus nécessaire et sa production par l'hypophyse revient à la normale. C'est parce qu'un autre processus, l'acidocétose autorégulée, se met en place. L'essence et les effets de ce processus sont les suivants. La biosynthèse s'améliore dans un organisme affamé en raison d'une production accrue d'hormone de croissance, ce qui entraîne dans un premier temps une décomposition accrue des propres réserves de graisse en leurs composants. Tout d'abord, des acides gras insaturés se forment, qui sont à la base de nombreuses vitamines, hormones et autres substances biologiquement actives. Naturellement, les cellules du corps en état de famine les utilisent immédiatement. Mais les produits finaux de la décomposition des graisses sont des acides organiques, qui sont regroupés sous un seul terme : les acides gras.

les corps cétoniques. Ces corps cétoniques, une fois dans le sang, modifient son équilibre acide-base vers un environnement acide (acidose). Certains tissus (par exemple les globules rouges, certaines cellules du cerveau, les cellules rénales) ne peuvent fonctionner qu'avec du glucose. Pour eux, le foie le produit à partir des protéines (gluconéogenèse), et l'énergie nécessaire à cette production est tirée des graisses. À la suite de ce processus, les corps cétoniques et le glucose, produit de la "sous-combustion" des graisses, passent dans le sang. (Il s'agit de la principale source de production de glucose ; il existe d'autres sources de production de glucose.
- mais leur contribution est très faible). Les corps cétoniques servent de carburant aux cellules ; ils sont pratiquement une forme hydrosoluble de graisse, qui peut être transportée sans problème par le sang vers tous les tissus. Pour le cœur, par exemple, c'est la forme de carburant préférée ; il fonctionne 28 % plus efficacement avec les corps cétoniques.

L'organisme moyen a besoin d'environ 200 g de glucose par jour. Dans des conditions de famine, le besoin est réduit à 120-130g, seules les cellules dépendantes du glucose
"sont "autorisés" à l'utiliser. Tous les autres passent à la combustion des graisses et des cétones. Il faut quelques jours pour qu'un organisme constamment "nourri" de glucides et non habitué à travailler avec des cétones se réorganise. Jusqu'à ce qu'il le fasse, la plupart des corps cétoniques sont excrétés par les poumons et les reins. Nous avons tous des protéines codées dans nos gènes pour toutes les occasions. Il faut quelques jours pour produire suffisamment de travailleurs (pour les protéines qui savent gérer les corps cétoniques, cela peut prendre 30 à 40 jours). Pendant ces jours, le carburant potentiel (cétones) n'est pas utilisé, il est jeté, les réserves de graisse stockées fondent comme dans une poêle. Ensuite, la perte de poids ralentit - le corps a "appris" à utiliser les corps cétoniques comme carburant et cesse de les rejeter.

Il est compréhensible que, dans des conditions de famine, les protéines nécessaires à la production de glucose soient prélevées dans les muscles (mais ce n'est pas la première source). Le besoin approximatif en protéines pour ce processus est d'environ 150g par jour. Ainsi, en 6 jours de famine, vous pouvez perdre près d'un kilo de masse musculaire. En outre, la décomposition de tout tissu produit du dioxyde de carbone, qui peut être absorbé par les cellules ou excrété par les poumons. L'acidification du sang par les cétoacides (fragments de graisse) ne permet pas au dioxyde de carbone d'être entièrement excrété des cellules et il s'y accumule. Et comme l'a établi l'académicien M. F. Gully, lorsque vous modifiez l'équilibre acide-alcalin dans le sens de l'environnement acide, cela accélère le processus d'assimilation du dioxyde de carbone par les cellules. Le professeur M.I. Volsky a établi que l'assimilation de l'azote de l'air par les cellules est également accélérée lorsque l'équilibre acide-base du sang devient acide. Par conséquent, l'azote, ainsi que le dioxyde de carbone, saturent activement les cellules du corps et améliorent ainsi la biosynthèse des protéines et d'autres composés.

C'est sur cette base que les corps cétoniques commencent à être digérés par l'organisme, transformant les acides cétoniques en acides aminés. L'augmentation de l'acidocétose ne fait que favoriser ce processus. Par conséquent, non seulement le CO2 et l'azote du corps sont mieux absorbés, mais aussi l'azote de l'air ! L'augmentation de l'acidocétose entraîne une fixation accrue du dioxyde de carbone par les cellules, une hyperpolarisation des membranes cellulaires et une augmentation de la biosynthèse, la formation accrue de corps cétoniques étant contrebalancée par la production d'acides aminés à partir de ceux-ci. Cela se produit généralement entre le 5e et le 8e jour de jeûne (et plus tôt dans les cours suivants) et est appelé le pic acidotique (crise), après quoi l'environnement acide du corps est maintenu au même niveau. C'est pendant cette période que la biosynthèse des cellules humaines est similaire à celle des cellules végétales - la cellule humaine est complètement débloquée pour assimiler le dioxyde de carbone et l'azote de l'air ! Cela élimine le problème des acides aminés conditionnellement essentiels.

La biosynthèse cellulaire, qualitativement améliorée, produit elle-même de telles substances et dans des quantités qu'elle ne peut produire avec un régime alimentaire ! C'est ce qui détermine le fait

une nutrition humaine interne complète sur un régime de famine. On sait que le dioxyde de carbone donne deux molécules d'oxygène plus l'énergie supplémentaire qui est produite par la réduction du carbone lorsqu'il est converti en carbone de la matière organique. Voici ce qu'est l'acidocétose régulée et les effets qu'elle provoque. Si l'on s'affame de façon cyclique et que l'on active ainsi constamment la biosynthèse, le corps peut vivre beaucoup mieux avec une alimentation simple qu'avec une alimentation saturée de...
des protéines "équilibrées" et d'autres substances.

Mais plus récemment, les mécanismes uniques qui se produisent dans l'organisme pendant la cétose n'ont pas encore été découverts.

Les scientifiques qui étudient le processus de vieillissement sont absolument convaincus que l'une des forces qui accélèrent le dépérissement et le vieillissement physique est constituée par les produits de dégradation des protéines qui s'accumulent dans les cellules, les empêchant de fonctionner correctement. Lorsque ces résidus s'accumulent en grande quantité, ils évincent littéralement les éléments opérationnels de la cellule, la tuant ainsi. Plus ce processus inexorable se poursuit, plus les cellules fonctionnent de plus en plus faiblement, de sorte que finalement nous, en tant qu'unité biologique, nous effondrons et mourons. Outre les produits de dégradation cellulaire, d'autres processus influent sur le rythme du vieillissement, mais si nous pouvons aller au moins jusqu'à éliminer les débris cellulaires, nous pouvons aider la cellule, et par extension nous-mêmes, à fonctionner mieux et plus longtemps. Nos cellules ont des lysosomes, qui sont des entités chimiques qui éliminent les déchets. Les débris cellulaires absorbés par les lysosomes sont décomposés en acides aminés individuels, qui sont ensuite mis en circulation et utilisés pour resynthétiser d'autres protéines fonctionnelles. Le processus de transport des déchets protéiques vers les lysosomes est régulé par des enzymes intracellulaires spécifiquement conçues à cet effet.

Tant que les enzymes fonctionnent correctement, aucun débris ne s'accumule. Mais, comme l'a montré un article de la revue scientifique Nature, le processus de vieillissement se fait sentir. Et compte tenu du processus de vieillissement, même des erreurs occasionnelles dans la synthèse des protéines sous l'influence de ces enzymes entraînent l'arrêt du fonctionnement de certaines d'entre elles.
Non seulement les enzymes inactives ne parviennent pas à transporter les débris vers les lysosomes, mais elles en deviennent elles-mêmes un. Il n'est pas difficile de deviner comment tout cela va se terminer au fil du temps. Alors comment ralentir ce processus et éliminer les débris des cellules ? - En étant en cétose pendant une longue période. Et comment rester en cétose pendant longtemps ? En jeûnant ou en suivant un régime pauvre en glucides. Comment la cétose agit-elle comme un assainisseur de cellules ? C'est la réponse à un article publié l'année dernière dans le Journal of Biological Chemistry. Les cétones stimulent le processus d'autophagie de la CMA. Qu'est-ce que CMA ? Il s'agit d'un processus cellulaire qui consiste à retirer les protéines, les organelles et les corps étrangers du cytosol (la composante aqueuse de la cellule) et à les transporter vers les lysosomes pour les détruire. Pourquoi l'organisme a-t-il besoin de cétones pour stimuler l'AMC ? C'est très simple.

La cétose est l'un des indicateurs d'une famine prolongée.

En cas de cétose continue, la privation de nourriture envoie un signal au cerveau pour qu'il stocke à la fois le glucose et les protéines. L'organisme commence à stocker le glucose, signalant à de nombreux organes et tissus d'utiliser les corps cétoniques plutôt que le glucose comme source d'énergie. On conserve les protéines en en utilisant moins pour produire du glucose, car en l'absence de glucides alimentaires (ce qui se produit en cas de famine), l'organisme produit du glucose à partir des protéines. Ainsi, en passant à

cétones, il parvient à conserver les réserves de protéines. En outre, à cette fin, l'organisme contrôle également que la protéine servant à la formation du glucose provient de tissus pathologiques. Et pouvez-vous imaginer des sources plus inutiles que les déchets inutiles qui dérivent dans les cellules ? Les cétones elles-mêmes stimulent le processus CMA pour relancer le recyclage des débris protéiques en glucose. Et la nature n'est-elle pas sage après ça ? Donc, tout ce que vous devez faire pour freiner le processus de vieillissement est de faire des jeûnes thérapeutiques systématiques, des jours de repos ou de suivre un régime pauvre en glucides qui laissera la nature faire son travail en balayant les déchets de l'organisme.
"Les coins et recoins cellulaires"

Pour résumer brièvement les effets bénéfiques des mécanismes physiologiques susmentionnés sur l'organisme, on peut les exprimer en termes de

- en réparant l'appareil héréditaire,
- améliorer la biosynthèse, restaurer les systèmes enzymatiques de l'organisme (améliorer l'immunité, la digestion).
- restauration des membranes cellulaires (elles reprennent la forme de cellules jeunes et les barrières cellulaires sont également restaurées),
- augmentation du nombre de cellules et de leur qualité dans le tractus gastro-intestinal,
- détruisant les graisses et les cellules superflues.

Troisième mythe

Pendant la famine, les fonctions des enzymes digestives, du métabolisme et des réactions allergiques sont perturbées. Le diététicien R.I. Vorobjev est également d'accord avec Jolondz : "Pendant un jeûne de plusieurs jours, non seulement le métabolisme n'est pas normalisé, mais au contraire, il est perturbé. Plusieurs jours après la famine, la dégradation des protéines s'intensifie et, comme notre organisme n'en a pas de réserve, les fonctions des enzymes, notamment digestives, sont perturbées entre autres. L'histamine s'accumule dans l'organisme (elle est généralement détruite par une enzyme spéciale), une substance responsable dans une large mesure de l'apparition d'une réaction allergique. C'est l'histamine qui provoque principalement les spasmes bronchiques, le gonflement des tissus, les démangeaisons atroces...

Note. Il est bien sûr étrange que des experts aussi réputés ne connaissent pas les mécanismes physiologiques élémentaires, prouvés par la pratique, et scientifiquement prouvés, **du jeûne thérapeutique**. Un grand nombre de travaux sont consacrés à l'étude de la nutrition endogène (interne) de l'organisme pendant la famine. Les graisses, les protéines et tous les autres types de métabolisme pendant la famine ont été étudiés. Il s'est avéré qu'aucune anomalie métabolique n'est observée lors d'une privation de nourriture menée dans les limites de temps autorisées. Les recherches dynamiques des fonctions de détoxification et urinaires du foie pendant le jeûne dosé et la nutrition ultérieure ont montré une compensation complète de ces fonctions. Il a également été noté que pendant une famine modérée, la compensation du métabolisme protéique est préservée et que les besoins en protéines sont couverts sans nuire aux fonctions vitales de l'organisme, aux dépens des réserves protéiques et avec une économie considérable de dépenses. Ces études ont fourni une objection scientifiquement valide à ces vues négatives de l'action physiologique de l'hormone de croissance.

la famine, qui est parfois exprimée par certains spécialistes qui affirment que la famine conduit inévitablement au développement d'une dystrophie alimentaire due à un métabolisme protéique déficient. Des études sur le métabolisme des protéines ont montré que l'excrétion des produits du métabolisme azoté dans l'urine pendant la famine diminue progressivement, ce qui indique qu'il n'y a pas de dégradation pathologique des structures protéiques. En outre, il est bien connu que les phénomènes de dystrophie alimentaire se caractérisent avant tout par une baisse de la teneur en protéines dans le sérum sanguin.

Au contraire, les recherches menées ont témoigné d'une augmentation de la teneur en protéines totales dans le sérum sanguin pendant toute la période de jeûne dosé par rapport au niveau initial. I.P.Razenkov a découvert qu'au cours de la famine, après l'arrêt de la sécrétion des sucs digestifs, la soi-disant
la sécrétion gastrique "spontanée" contenant de grandes quantités de protéines, qui, selon I.P. Razenkov, "est un mécanisme adaptatif qui réduit la perte de protéines et fournit à l'organisme un afflux constant d'acides aminés - la matière plastique utilisée pour construire et reconstituer les protéines des organes les plus importants". Une particularité importante a été notée : si, même pendant un jeûne dosé, un homme mange un aliment unilatéral, même à dose minime, il développe des phénomènes de dystrophie. Cela s'explique par le fait que l'introduction périodique d'une quantité même minime de nourriture dans l'estomac provoque une excitation du péristaltisme gastrique, de sorte que l'activité des glandes digestives n'est pas inhibée et que la sensation de faim est maintenue. Cela perturbe le processus métabolique normal. En raison de l'apport alimentaire externe, l'organisme ne passe pas en temps voulu à la nutrition endogène (interne), les changements profonds dans les cellules, leur désorganisation commencent beaucoup plus tôt que l'utilisation de ses propres réserves internes. En cas de famine complète, aucun phénomène dystrophique n'est observé. L'organisme s'adapte à sa nutrition interne, c'est-à-dire à la nutrition de ses propres réserves de graisses, de protéines, de glucides, de vitamines et de sels minéraux, pendant un certain temps. Cette alimentation satisfait tous les besoins de l'organisme et est nutritionnellement complète.

En même temps, chez les patients allergiques, même la nourriture provoque un antagonisme protéique, ce qui ne se produit pas en cas de famine. L'alimentation elle-même, notamment l'alimentation dite équilibrée, qui comprend la prise simultanée de produits laitiers et de viande, les plus saturés en protéines allergènes, aggrave particulièrement l'antagonisme protéique. Le système enzymatique de ce régime est incapable de réagir de manière adéquate et de décomposer toutes les structures protéiques en leurs acides aminés originaux qui peuvent être absorbés par les cellules humaines. Il a été prouvé par des tests radio-immunologiques que ce régime permet aux grosses molécules de protéines de pénétrer dans la circulation sanguine par le tractus gastro-intestinal et de ne pas être absorbées par les tissus avant qu'une réaction allergique antigène-anticorps ne se soit produite. Dans le cas d'un antagonisme protéique sévère chez le patient souffrant d'une maladie chronique, une réaction antigène-anticorps incontrôlée (non réactive) se développe dans le régime alimentaire normal avec une libération accrue des médiateurs (provocateurs) de l'inflammation allergique (histamine, sérotonine, bradykinine, substance à réaction lente de l'anaphylaxie, etc.) dans la circulation sanguine, qui peut endommager la paroi vasculaire dans de telles conditions. Il en résulte une augmentation de la perméabilité de la paroi vasculaire. Des microperforations se forment dans les vaisseaux, par lesquelles le sang peut s'échapper des vaisseaux, ce qui entraîne naturellement des effets indésirables.

Ces dommages sont d'abord constatés dans les petits vaisseaux, puis dans les vaisseaux principaux. En réponse à ces dommages, toute une cascade de réactions anormales se produit dans la circulation sanguine en termes de compensation relative de la maladie (selon la théorie de la

Le scientifique le plus éminent, I. V. Davydovsky). Ces aspects négatifs de la nutrition de famine sont exclus. Cela est probablement dû à la normalisation des parois des vaisseaux sanguins, qui ont cessé d'être endommagées lors de la privation de nourriture par des réactions immunopathologiques (réaction antigène-anticorps), à la suite desquelles des poisons dits de choc sont libérés, agissant de manière destructrice sur les cellules environnantes. Le corps doit dépenser beaucoup d'énergie supplémentaire pour cette réaction. L'énergie est également utilisée pour éliminer les effets de cette réaction. Même les personnes en bonne santé ne tirent aucun avantage économique et physiologique d'un tel régime. Dans le cas des patients chroniques, les réactions allergiques incontrôlables sont exacerbées, suivies d'un effet destructeur plus puissant sur la paroi vasculaire par les médiateurs de l'inflammation allergique. Ces réactions entraînent une augmentation des facteurs de coagulation du sang et de la viscosité du sang. Au cours d'un jeûne dose-dépendant, ces phénomènes anormaux reviennent également à la normale, car les parois vasculaires retrouvent leur structure et ne sont plus blessées par rien d'autre. Pendant le jeûne, le sang est débarrassé de tout ce qui n'est pas nécessaire, le plasma sanguin devient transparent comme du verre, tout s'harmonise, y compris les facteurs de coagulation.

Il convient également de souligner le puissant effet antiallergique et anti-inflammatoire des glucocorticoïdes, qui "servent" le processus vital de production de glucose à partir de composants protéiques - la gluconéogenèse - pendant les premiers stades de la famine.

Des médicaments similaires aux glucocorticoïdes sont depuis longtemps en vente libre en pharmacie sous les noms d'hydrocortisone, de prednisolone et autres agents antiallergiques hormonaux ou, tout simplement, d'hormones stéroïdes. Tous ces médicaments plutôt efficaces soulagent les manifestations inflammatoires en inhibant la réponse immunitaire de l'organisme. Le caractère universel de l'effet thérapeutique de la privation de nourriture apparaît donc clairement : si les glucocorticoïdes soulagent l'inflammation, c'est-à-dire les symptômes de la maladie, la fonction de la corticosurrénale, qui sécrète l'hormone (cortisol), est normalisée dès la privation de nourriture. Et puis il y a une augmentation de la fonction de la corticosurrénale qui atteint son point culminant. Une quantité trois fois supérieure à la normale de glucocorticoïdes inondant la circulation sanguine a un fort effet anti-inflammatoire et anti-allergique, supprimant tous les foyers d'inflammation existants dans le corps. Après tout, nous savons que les hormones glucocorticoïdes sont le plus puissant agent anti-inflammatoire de l'organisme. Dans l'action des formes libres des glucocorticoïdes réside un autre mécanisme thérapeutique puissant de la faim pour les maladies allergiques et inflammatoires. Et dans les cas où le facteur pathogène est le système immunitaire lui-même, alors la guérison complète. D'où la grande efficacité de la privation de nourriture dans le plus large éventail de maladies auto-immunes. C'est pourquoi, par exemple, le jeûne est utilisé pour diverses allergies, y compris le traitement de l'asthme bronchique de nature allergique, ce qui a d'ailleurs été confirmé par la pratique clinique.

En outre, étant donné que, selon les idées scientifiques modernes, le caractère auto-immun porte la majorité des maladies chroniques les plus répandues (athérosclérose, rhumatisme, diabète, etc.), il devient évident que l'effet du jeûne comme moyen thérapeutique.

Quatrième mythe

*La famine comme **"grand polluant"***. Il existe une *idée très répandue selon laquelle la famine est la méthode numéro un pour débarrasser le corps des soi-disant "toxines". C'est un terme mystérieux pour un médecin en général, mais il l'est encore plus, curieusement, pour les charlatans qui l'utilisent. Vous êtes-vous déjà demandé ce que l'on entend exactement par "toxines" ? Vous n'obtiendrez pas de réponse claire. C'est une possibilité : "excès de graisses dans le sang". Paul Bragg a infecté de nombreuses personnes*
Le "bacille" du jeûne, et il est maintenant courant dans divers systèmes de santé de parler du pouvoir nettoyant du jeûne découlant même de 1 à 3 jours de jeûne.

Je vous rappelle les paroles de Bragg : "Si un homme qui se vante de sa santé est soumis à un jeûne de 5 à 6 jours avec de l'eau distillée, son corps éliminera les poisons avec son haleine et son urine, qui prendront une couleur sombre et une odeur horrible". Bragg en tire une conclusion sans ambiguïté : toutes ces "toxines" ont commencé à quitter le corps. À propos, je tiens à préciser que le terme "scorie" est issu de la littérature populaire - ce terme n'existe pas en médecine. Il est plus correct de parler des produits finaux du métabolisme dans le corps humain. Il s'agit notamment du dioxyde de carbone formé lors de la dégradation des glucides et des graisses et excrété avec les poumons ; de l'urée formée lors de la dégradation des protéines et excrétée avec l'urine ; de l'acide urique formé lors de la dégradation des bases puriques des acides nucléiques et excrété avec l'urine, etc. Tous ces produits finaux du métabolisme ne peuvent plus être utilisés par l'organisme et sont donc excrétés avec l'air expiré, l'urine, les fèces et la sueur.

Il n'y a pas d'autres toxines dans le corps - seulement ces produits finaux du métabolisme.

Naturellement, la famine réduit le taux de métabolisme et les produits finaux sont produits en plus petites quantités. Mais l'organisme ne peut pas, même théoriquement, augmenter l'utilisation des produits finaux du métabolisme, c'est-à-dire des toxines, par le biais de la famine. Oui, il n'y a pas non plus de confusion ici ! Découvrons d'où viennent ces fameuses "toxines", qui sont éliminées par nos vaillants systèmes d'excrétion (foie, reins, peau, etc.) lors d'un jeûne prolongé. Pour cela, il faut se souvenir de la gluconéogenèse. Pendant la première semaine de famine totale, la principale source d'énergie des cellules nerveuses est le glucose dérivé des protéines (acides aminés glucogènes). Toutefois, il ne faut pas oublier qu'outre le carbone, l'hydrogène et l'oxygène, qui sont nécessaires à la production des glucides, y compris le glucide le plus simple, le glucose, les acides aminés contiennent également de l'azote et un peu de soufre, qui s'avèrent être des déchets excédentaires lors de la "transformation" des acides aminés. L'azote et le soufre devront être éliminés sous forme d'urée, de sulfure d'hydrogène et d'autres toxines "inattendues".

Quel est donc, en fait, le résultat ? Il s'avère que toutes ces "toxines" se sont formées au cours du jeûne lui-même. Et il s'avère qu'ils n'existaient pas avant le jeûne ! J'espère qu'il est clair pour tous que nous n'avons pas de "décharges de déchets en décomposition" dans notre organisme, puisque toutes ces "toxines" se forment pendant le jeûne !

Note. Après avoir lu cet auteur, je n'arrive pas à comprendre d'où viennent les maladies et pourquoi il y a de plus en plus de malades ?

Le jeûne thérapeutique n'est pas un nouveau régime sévère inventé par des médecins véreux pour nous aider à nous débarrasser de nos kilos superflus. Il s'agit d'un système naturel de restriction alimentaire, parfois la seule meilleure option pour une personne malade. Avez-vous déjà remarqué ce que fait un animal quand il est malade ? Ils arrêtent de manger. Chez l'homme, des mécanismes similaires sont donc à l'œuvre. Souvent, lorsque nous sommes malades, la vue et même l'odeur de la nourriture nous dégoûtent. Alors, que faisons-nous ? Nous nous obligeons à manger "un peu plus" par la force pure. Et en vain. Mère-nature a prévu un mécanisme unique pour le renouvellement de l'organisme : le jeûne. Lorsque nous abandonnons la nourriture, l'organisme commence à utiliser activement ses réserves internes. Les glucides sont consommés en premier, suivis des tissus adipeux. Lorsqu'il s'épuise, il brûle les cellules mortes, puis les plus faibles et non viables. Certaines de ces cellules provoquent des maladies. C'est presque comme la sélection naturelle du camarade Darwin : la survie du plus apte.

Des millions de personnes ne savent pas ce qu'est le jeûne et pourtant, de plus en plus de gens tombent malades. La recherche scientifique moderne a depuis longtemps répondu à la question de savoir ce que sont les "déchets" et d'où ils proviennent. Examinons-la plus en détail. Tous les processus de notre organisme, qu'ils soient physiologiques (normaux) ou pathologiques (douloureux), s'accompagnent d'une accumulation constante de substances toxiques endogènes, c'est-à-dire produites par le corps lui-même. Et la différence entre un état normal et une maladie réside souvent uniquement dans l'intensité de la formation d'endotoxines. Jusqu'à ce qu'un certain niveau soit atteint, nous sommes en bonne santé, ces substances ne représentent qu'un danger potentiel pour l'organisme ; dès lors que
"Le Rubicon a été franchi", le danger devient réel.

Quelles sont les substances qui nous font vivre "sur un baril de poudre" en permanence ?

Il s'agit tout d'abord de produits finaux du métabolisme cellulaire (composés azotés), de molécules intermédiaires hautement actives de composés peroxydes, d'oxygène libre activé, ainsi que de divers fragments de composés moléculaires de grande taille (en gros, des déchets), formés au cours du processus de réorganisation et ayant "échappé" au contrôle des "éboueurs locaux". En général, il s'agit précisément des substances communément appelées "scories" dans la littérature sanitaire populaire.

Ces toxines ne sont pas si sûres : elles peuvent avoir un impact négatif sur les cellules des organes et des tissus (c'est pourquoi on les appelle en fait des endotoxines.

Par exemple, au cours de la respiration des tissus, des oxydants - des composés peroxydés qui peuvent avoir un effet néfaste sur les cellules - sont formés. Mais ces processus d'oxydation intracellulaire intensive sont réalisés dans les mitochondries des cellules en
La "clôture dense" d'une membrane spécialisée saturée de molécules de protection antioxydantes - ces molécules, dans un organisme sain, étouffent l'activité des peroxydes formés lors de la respiration des tissus.

Ou un autre exemple. Pour assimiler les nutriments, les molécules biologiques doivent être décomposées en leurs composants. Pour ce faire, le corps dispose d'enzymes actives spéciales appelées protéases. Il est clair que ces enzymes ne sont pas non plus totalement sans danger pour nos cellules. Cependant, toutes les endotoxines ne peuvent pas être neutralisées directement sur le site de leur formation ou à proximité. Certaines de ces substances traversent librement les membranes des organelles et des cellules et passent dans la lymphe et le sang, mais ne sont pas complètement neutralisées. Par exemple, au cours du métabolisme azoté dans le corps, ils sont formés

et accumulent des composés ammoniacaux hautement toxiques qui pénètrent facilement les membranes des organelles et des cellules. Un autre exemple. La dégradation de l'hème (la partie active de la molécule d'hémoglobine) entraîne la formation de bilirubine libre toxique. Sa fixation et son excrétion ultérieures sont assurées par le même foie. Ces toxines ne sont pas si inoffensives : elles peuvent avoir un effet néfaste sur les cellules des organes et des tissus, c'est pourquoi on les appelle des endotoxines. Souvent, les systèmes de détoxication de l'organisme s'effondrent, ils ne font plus leur travail, l'"équilibre des endotoxines" de l'organisme est perturbé et le baril de poudre explose. Les endotoxines commencent à avoir un effet néfaste sur l'organisme. Une endotoxicose s'ensuit.

Le plus surprenant est que de tels états ne caractérisent pas une maladie particulière, mais plutôt une variété de maladies qui semblent n'avoir rien en commun les unes avec les autres. Les scientifiques appellent ces conditions accompagnant diverses maladies des processus pathologiques typiques. Et il est clair aujourd'hui que l'endotoxémie appartient justement à cette catégorie. Mais pourquoi cela se produit-il ? Pourquoi des systèmes de défense apparemment bien établis cessent-ils soudainement de fonctionner ? Nous en parlerons plus loin.
Mais d'abord, pour que vous ne vous perdiez pas dans la forêt de la terminologie, définissons quelques concepts de base.

Un peu de terminologie

Les substances toxiques, ou toxines, sont des composés de nature et de structure diverses qui peuvent, s'ils sont ingérés ou accumulés dans le corps humain, provoquer une maladie ou la mort.

La toxicose est un processus pathologique (processus de changements douloureux) causé par l'action de toxines, accompagné de perturbations morphologiques (changements de structure) et fonctionnelles (changements de fonction) prononcées au niveau cellulaire des organes, au niveau des systèmes corporels.

L'intoxication est la manifestation d'un processus pathologique résultant de l'ingestion de substances toxiques exogènes (externes) ou de l'accumulation dans l'organisme de produits formés dans l'organisme lui-même (endotoxines).

L'intoxication se manifeste par des signes de perturbation des fonctions vitales des organes et des systèmes du patient. La personne ressent cette affection comme une aggravation de son bien-être et constate diverses "irrégularités" dans le fonctionnement de son organisme. Un médecin peut détecter ces symptômes en examinant et en interrogeant le patient et en effectuant des tests spéciaux.

Comme si on tirait une pieuvre vers la lumière.

Pour comprendre les dangers que représente l'accumulation d'endotoxines dans le milieu interne pour une personne en bonne santé, pour évaluer les mécanismes potentiels de leurs effets néfastes, pour étayer les méthodes de prévention et de traitement de ces affections, nous nous tournons vers les données des observations cliniques de personnes malades. Après tout, c'est dans ces cas que tous les dangers d'une défaillance des systèmes d'"équilibre des endotoxines" d'une personne en bonne santé apparaissent le plus clairement.
Il a été constaté que l'intoxication est différente et dépend des organes et des systèmes principalement touchés, ainsi que de la quantité et de la durée de la présence des toxines dans l'organisme.

Comme vous le savez déjà, les intoxications peuvent être endogènes (endo - interne) ou exogènes (exo - externe). De nombreux ouvrages scientifiques et de vulgarisation ont maintenant été écrits sur les exotoxines, détaillant tant leur voie d'entrée dans l'organisme que leurs effets toxiques et les mécanismes de leurs effets néfastes. Mais les problèmes d'endo-intoxication sont beaucoup moins couverts. Cela est principalement dû au fait que les scientifiques ont identifié le problème de l'endo-intoxication comme un problème distinct et important relativement récemment.

Toxines dans le corps

L'émergence et le développement de l'endo-intoxication n'ont reçu une grande attention qu'au cours des dernières décennies. Auparavant, ce problème était perdu dans le "chaos" général des toxines connues. Les scientifiques ont attribué un rôle clé dans l'émergence des maladies à l'accumulation de toxines bactériennes, à l'impact direct de facteurs chimiques, physiques, de radiations et autres facteurs dommageables. Les diverses toxines des bactéries pathogènes ont en effet un large spectre d'effets négatifs sur l'organisme vivant, allant du blocage direct des processus biochimiques intracellulaires à un effet direct ou indirect sur les systèmes de régulation des mécanismes de défense ou d'adaptation.

Mais les médecins ont été confrontés à des faits incompréhensibles. Après tout, les agents pharmacologiques et les méthodes de traitement de la médecine moderne permettent de supprimer et de détruire la flore microbienne assez rapidement, d'éliminer les tissus infectés et de soutenir efficacement les systèmes de régulation. Cependant, l'expérience a montré que toutes ces mesures sont souvent insuffisantes pour le rétablissement d'une personne, surtout dans les cas graves. Comment se fait-il qu'en éliminant la cause d'une maladie, il ne soit pas toujours possible de faire face à la maladie elle-même ?
D'autres recherches ont permis de répondre à cette question. Il s'est avéré qu'au cours de la maladie, la coordination des mécanismes métaboliques cellulaires est perturbée, l'activité fonctionnelle des systèmes de protection intracellulaires et tissulaires diminue, l'"équilibre endotogène" dans l'organisme est perturbé et des phénomènes d'intoxication endogène se développent. Désormais, ce ne sont plus les agresseurs extérieurs et leurs toxines, mais les substances qui se forment à la suite du métabolisme dans l'organisme lui-même, qui commencent à avoir un effet néfaste et à entraîner une nouvelle progression de la maladie. Le corps s'autodétruit.

La deuxième découverte importante faite par les scientifiques est que l'intoxication endogène se développe sur fond d'une grande variété de maladies, qui diffèrent par leur localisation, par la cause (étiologie) qui les a provoquées et par la nature de leur évolution. Mais dans tous les cas, l'organisme réagit de manière typique : formation accrue d'endotoxines, réduction de leur taux d'élimination de l'organisme et développement éventuel d'une intoxication endogène, ce qui complique encore le tableau des manifestations de la maladie. Nous connaissons maintenant beaucoup de choses sur les mécanismes de l'intoxication endogène. Les scientifiques ont pu "sortir à la lumière et examiner la pieuvre", avec tous ses "tentacules" auparavant cachés derrière l'image des troubles généraux.

Régulateurs, ou endotoxines

Alors pourquoi la production d'endotoxines augmente-t-elle pendant la maladie et les systèmes de détoxication commencent à mal fonctionner ?

Cela est dû en partie aux tentatives de notre corps de se protéger des influences néfastes. Lorsqu'un agent agressif pénètre dans l'organisme, le métabolisme du corps change. C'est comme si les cellules étaient excitées, activées et...

Le système est conçu pour pouvoir produire une variété de substances biologiques (régulateurs) en plus grande quantité que d'habitude.

Tant que l'organisme vivait dans un régime calme, les régulateurs, ayant rempli une fonction de coordination, ne causaient aucun dommage, car ils étaient éliminés de l'organisme par les systèmes de désintoxication en temps voulu. Mais lorsque la "mobilisation générale" est annoncée, la concentration de ces substances augmente considérablement. Par conséquent, l'activité biologique totale des régulateurs est multipliée et peut devenir excessive. Cela entraîne le dysfonctionnement d'autres systèmes, générant ainsi une cascade incontrôlable de changements dans tout le corps, à la manière d'une avalanche.

Ainsi, les régulateurs, s'accumulant à des concentrations élevées, perdent leur valeur régulatrice et deviennent déjà, en fait, des toxines, c'est-à-dire des facteurs de dommages aux organes et aux systèmes. C'est un peu comme si, au lieu de presser doucement le clavier de l'ordinateur avec nos doigts, nous commencions à le frapper avec un marteau ou, au lieu de prendre une douche chaude, nous nous tenions sous un jet d'eau bouillante. Dans une telle situation, il est difficile de faire la distinction entre les concepts d'"endotoxine" et de "régulateur". Après tout, tous deux sont formés au cours du métabolisme normal et tous deux affectent l'organisme vivant au niveau cellulaire et systémique. Et tout se résume à une question d'adéquation de la situation à ces influences régulatrices.

Les cellules à division rapide du tractus gastro-intestinal, qui souffrent le plus de l'endotoxicose, ralentissent considérablement leur division lorsqu'elles sont affamées. Ils sont obligés de se diviser rapidement car ils sont exposés à leurs propres enzymes digestives pendant la digestion et sont endommagés et éliminés. Par la division rapide de ces cellules, le corps renouvelle les parois de l'estomac et de l'intestin. Ce n'est pas le cas pendant la famine. Les cellules gastro-intestinales se reposent et l'énergie précédemment dépensée pour la division accélérée est maintenant utilisée pour la réparation des structures internes, la réparation des hélices d'ADN et d'ARN déchirées. Ce phénomène est également favorisé par une biosynthèse accrue à l'intérieur de la cellule en raison de la fixation du CO2 dans la cellule, ce qui n'est pas le cas avec le régime alimentaire. Grâce à cela, ils ne meurent pas, ne sont pas rejetés par leur propre organisme et, pendant la transition vers le mode de nutrition, comme si rien ne s'était passé, ils se divisent et remplissent leurs anciennes fonctions. Mais dans le régime nutritionnel, ces deux processus de division cellulaire et de réparation des structures internes ne peuvent pas être pleinement réalisés, et l'endotoxicose aggrave encore ce phénomène. Une dernière chose est importante : lorsqu'il s'agit d'une endotoxémie avancée, il n'est pas pertinent de spéculer sur sa cause, et des mesures immédiates doivent être prises pour traiter la maladie. Les endotoxines doivent être éliminées de l'organisme.

En russe, tout le monde dira "enlevez les scories du corps".

Et les Américains ont découvert - non pas des scories, mais des débris *"rassis"* de protéines dans les cellules, des protéines inutilisées, des acides aminés non réclamés. Tout cela encombre les cellules, interfère avec le travail, mais n'est pas jeté. Le corps est un accumulateur, il a évolué dans des conditions de pénurie alimentaire constante et de menace de famine. L'afflux de cétones dans les cellules en tant que carburant signale la faim ; les lysosomes (petits organites des cellules qui décomposent les protéines et les peptides en acides aminés) commencent à fonctionner ; les acides aminés passent des cellules au sang, puis du sang au foie, qui "fabrique" du glucose à partir d'eux. Ainsi, au moment de brûler les muscles, les cellules se seront débarrassées des "déchets" inutiles.

La famine entraîne également une destruction et une excrétion accrues des structures extra- et intracellulaires fonctionnellement inférieures. Il peut

Le corps est l'une des rares méthodes permettant de vraiment rajeunir le corps. Un tel résultat est dû à la réduction des protéines désaminées dans les tissus de l'organisme, dont la quantité augmente avec l'âge. Pendant le jeûne, la structure moléculaire des protéines est modifiée, ce qui a un effet positif sur l'organisme, en particulier sur son potentiel de réserve. L'hématopoïèse de la moelle osseuse peut être normalisée grâce à l'élimination (suppression) des clones pathologiques de cellules hématopoïétiques. La plupart de ce que l'on appelle les toxines ou les scories servent de substrat énergétique aux organes et aux tissus, sont à la base de la synthèse ultérieure de composés vitaux, par exemple le glucose, ou jouent le rôle de régulateurs directs de réactions métaboliques clés, assurant ainsi l'adaptation de l'organisme à la famine. L'un des mécanismes essentiels des effets positifs de la privation de nourriture est également l'élimination des produits métaboliques. Il y a une excrétion intensive des produits toxiques accumulés à la suite d'un métabolisme perturbé, de maladies, d'une médication à long terme, d'une alimentation inappropriée, de la consommation d'alcool, du tabagisme et d'autres influences néfastes qui créent des produits toxiques dans le corps, lesquels se déposent dans les tissus pendant une longue période.

Comme le flux d'endotoxines dans la circulation sanguine pendant la famine n'est pas entravé par le flux de substances alimentaires dans les cellules, les endotoxines sont éliminées beaucoup plus activement. En outre, toute l'énergie précédemment dépensée pour la digestion des aliments est sublimée en énergie supplémentaire pour l'excrétion des toxines. Ainsi, les endotoxines sont éliminées de manière encore plus intensive grâce à l'énergie supplémentaire. Non seulement les cellules anciennes, malades et mortes sont éliminées, mais aussi les nitrates, les pesticides, les métaux lourds, les radionucléotides, les substances alimentaires synthétiques, les toxines, les résidus de médicaments pris antérieurement, l'excès de sodium, etc. Le degré de purification des endotoxines dépend de la durée du jeûne. Les fluides corporels sont d'abord éliminés, puis les scories de consistance plus épaisse sont enlevées et enfin les dépôts cristallins commencent à se dissoudre et à être éliminés.

En outre, même des substances qui ne seraient jamais éliminées dans des conditions normales, comme les particules d'amiante, sont éliminées du corps pendant la famine.

Cinquième mythe

Notre corps est capable de se renouveler constamment, il n'est donc pas nécessaire de recourir à un quelconque type de jeûne. Il n'y a pas de preuve strictement scientifique du "rajeunissement cellulaire", de la prolongation de la vie ou du ralentissement du vieillissement.

Notre corps est un système biologique unique, capable de reconstruire et de renouveler ses propres structures, comme on dit, à la volée. Nous reconstruisons constamment notre propre corps, en nous adaptant aux conditions extérieures changeantes, c'est-à-dire qu'il existe un processus constant d'adaptation. Les études menées ces dernières années ont confirmé que les cellules et les systèmes cellulaires ont une capacité étonnante : ils peuvent trouver des biostructures usées et modifiées de manière pathologique et les remplacer par de nouvelles, d'une grande utilité fonctionnelle. Les scientifiques les appellent les mécanismes d'autorégulation - intra...

La structure du corps est autorégulatrice. Quand on me dit que ce mécanisme fonctionne dans toutes les conditions, qu'il s'agisse d'un mauvais régime alimentaire ou d'un environnement terrible, je me pose constamment des questions.

Pourquoi donc tombons-nous malades, vieillissons et mourons, si notre corps est capable, grâce à l'autorégulation, de renouveler constamment ses propres structures ?

Pourquoi nos mécanismes d'autorégulation de la composition cellulaire ne fonctionnent-ils pas à plein régime ? Pourquoi les systèmes responsables de l'autorenouvellement constructif des tissus sont-ils endommagés, pourquoi leur efficacité décline-t-elle ? Pourquoi la capacité d'adaptation de l'organisme diminue-t-elle ?

Pourquoi ces mécanismes restent-ils inexploités à leur plein potentiel ? Pour la plupart, personne ne répond plus à cette question.

Notre corps est saturé des poisons de la civilisation moderne en raison d'une alimentation inadéquate et d'une écologie perturbée. Toute son énergie vitale est dépensée pour désactiver ces poisons et maintenir au moins un niveau minimum de vitalité. La recherche moderne montre que l'accumulation d'exo- et d'endotoxines dans l'organisme réduit sa capacité d'adaptation et d'autorégulation, même dans un état sain. Dans une telle situation, il n'a pas le temps de se renouveler. Avec la philosophie médicale moderne, nous n'apprendrons jamais à gérer les forces d'auto-renouvellement. Mais avec l'une des méthodes les plus naturelles de **jeûne thérapeutique**, c'est possible.

Débarrasser le corps des toxines stimule les réserves internes de guérison de l'organisme et soutient les systèmes d'autorenouvellement. La pratique montre que c'est dans le processus de **jeûne médicinal** sec que le renouvellement et le rajeunissement du corps sont grandement favorisés. Lorsque l'afflux continu de matières plastiques s'arrête pendant un certain temps, la possibilité d'éliminer les cellules mortes des tissus, d'utiliser les tissus usés et malades, de nettoyer les systèmes et les organes des toxines accumulées apparaît. La famine peut être appelée un arrêt temporaire du convoyeur pour la réparation préventive de ces systèmes et mécanismes, qui ne peuvent pas être réparés, tandis que le convoyeur est en mouvement constant. Ces réparations préventives sont nécessaires absolument toutes les machines, afin qu'ils puissent travailler efficacement, longtemps, sans pannes. Il est un axiome que le corps d'un homme malade ne peut pas être appelé une production bien régulée, et la suralimentation est particulièrement dangereux pour les malades. Mais c'est la puissance **du jeûne médicinal**, qu'il est le plus montré lorsque la maladie est,

Je voudrais également citer quelques données scientifiques intéressantes qui confirment le rôle énorme du jeûne dans le renouvellement et le rajeunissement de l'organisme.

Les scientifiques ont expliqué pourquoi le jeûne est plus efficace pour prolonger la vie que l'exercice.

Une équipe de zoologistes allemands a étudié les effets du régime alimentaire et de l'exercice physique sur la durée de vie des souris. Ils ont publié leurs conclusions dans l'American Journal of Physiology.

Les chercheurs, dirigés par Douglas Huffman, ont mené leurs expériences en se basant sur des résultats antérieurs. Des expériences antérieures ont montré que les souris qui font régulièrement de l'exercice physique vivent en moyenne plus longtemps que leurs congénères.

"paresseux" qui reçoivent la même alimentation. Les effets bénéfiques de l'exercice sont dus au fait qu'il prévient le développement de certaines maladies.
En conséquence, la longévité était accrue chez les souris physiquement actives. Cependant, la longévité des souris à longue durée de vie du groupe physiquement actif était comparable à celle des souris à longue durée de vie du groupe physiquement inactif (à condition que les souris des deux groupes reçoivent la même quantité de nourriture). L'exercice peut donc prévenir la mort précoce due à la maladie, mais ne prolonge pas la vie en soi. En revanche, les champions de la longévité du groupe ayant reçu beaucoup moins de nourriture ont vécu beaucoup plus longtemps que les détenteurs du record du groupe physiquement actif.
Toutes ces preuves confirment que la réduction de l'apport calorique est plus efficace pour protéger contre les maladies que l'exercice physique. En outre, le jeûne lui-même peut, dans certains cas, augmenter l'espérance de vie.

Il existe deux théories principales en physiologie qui expliquent les avantages plus importants de la privation de nourriture par rapport à l'exercice. Selon l'un d'entre eux, l'exercice exerce une pression supplémentaire sur le corps, endommage les tissus et peut augmenter la probabilité de mutations de l'ADN. Une autre théorie suggère que la famine provoque des changements physiologiques qui prolongent la durée de vie. Huffman et ses collègues ont entrepris de vérifier laquelle de ces théories était valable. Dans leurs expériences, ils ont adopté une approche globale et mesuré de nombreux facteurs différents. Ils ont montré que les souris qui mangeaient autant de nourriture qu'elles le souhaitaient avaient des taux sanguins d'insuline plus élevés. Par conséquent, le risque de développer un diabète a augmenté. En outre, les "gloutons" présentaient des niveaux plus élevés de facteur de croissance analogue à l'insuline IGF-1, qui intervient dans la régulation de la croissance et de la mort des cellules. Dans le sang des souris physiquement actives, les quantités d'insuline et d'IGF-1 étaient minimes. Les chercheurs ont également constaté que, par rapport au reste du groupe, les souris qui n'avaient pas d'activité physique mais qui mangeaient des quantités illimitées de nourriture présentaient le niveau le plus élevé de dommages à l'ADN. Ce phénomène augmente avec l'âge, mais la privation de nourriture, seule ou combinée à l'exercice, peut ralentir le processus.

Les scientifiques ont ainsi démontré que l'exercice ne provoque pas de dommages aux tissus ou à l'ADN suffisamment graves pour réduire l'espérance de vie. En revanche, leur étude confirme que la famine favorise les changements métaboliques qui, en fin de compte, prolongent la vie. Chez l'homme, des mécanismes similaires sont peut-être à l'œuvre. Il existe peu de preuves expérimentales suggérant que la famine provoque des changements biochimiques similaires chez l'homme. Selon des scientifiques, un régime hypocalorique, même chez les personnes qui ne sont pas obèses, peut modifier le métabolisme et la chimie du corps, ce qui est associé à une meilleure santé et à une longévité accrue. Les résultats confirment l'hypothèse selon laquelle la réduction de la quantité de nourriture, dont on sait depuis longtemps qu'elle prolonge la vie chez les rats et les souris, fonctionne de la même manière chez l'homme, en prévenant les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et d'autres maladies, ainsi qu'en retardant le vieillissement. L'idée que la famine puisse s'avérer être une source de jeunesse a fasciné les scientifiques et les gens ordinaires.

La restriction calorique - la façon dont les scientifiques parlent d'un régime riche en nutriments mais pauvre en calories - est un sujet de recherche, et certains ont déjà commencé à l'expérimenter sur eux-mêmes. Il existe une société de restriction calorique, qui rassemble des personnes de différents pays. Son président, Brian Delaney, estime qu'il y a des milliers d'adeptes de la théorie qui font des expériences sur eux-mêmes. Mais qu'est-ce que

réduire l'apport calorique est efficace pour l'homme n'a pas été prouvé, principalement parce qu'il s'agit d'une étude longue et coûteuse. Il faut des décennies pour évaluer l'impact de la méthode sur la longévité.

"Il n'existe pas de données sur les personnes qui ne sont pas obèses", a déclaré Eric Ravussin, directeur du programme d'amélioration de la santé au centre de recherche biomédicale de l'université de Louisiane. Des études antérieures ont montré que les régimes hypocaloriques peuvent réduire le poids et modifier le métabolisme des personnes obèses. Les résultats de l'étude de six mois, qui a porté sur 48 personnes et a été dirigée par Ravussin, sont publiés aujourd'hui dans The Journal of the American Medical Association. Il s'agit du premier test de la méthode de restriction calorique sur des personnes en surpoids mais non obèses. La plupart des participants ont réduit leur consommation de calories de 25 %, mais certains sont allés plus loin et n'ont consommé que 890 calories par jour pendant plusieurs jours. "Il n'y a jamais eu d'étude de ce type", a déclaré le Dr Evan Hadley, directeur du programme de gériatrie et de gérontologie clinique à l'Institut national du vieillissement, qui a financé l'étude. Il a qualifié les résultats d'"étonnants", bien qu'il s'agisse d'un projet pilote avant une étude de deux ans qui doit débuter à l'automne. L'une des principales conclusions de Ravussin est que la restriction calorique entraîne une baisse du taux d'insuline et de la température corporelle. Ces deux signes sont considérés comme des signes de longévité, en partie parce qu'une étude antérieure menée par d'autres scientifiques les avait trouvés chez les personnes de longue date.

Ce régime a également permis de réduire les niveaux d'hormones thyroïdiennes et les dommages causés à l'ADN. Les scientifiques le savent depuis longtemps : lorsqu'une personne restreint ses calories et perd du poids, le corps tente de compenser en ralentissant le métabolisme. Le ralentissement est un mécanisme de protection qui lutte contre la perte de poids. Il a peut-être été préservé par l'évolution parce qu'il sauvait les gens de la famine lorsque la nourriture était rare, mais il est le fléau des nutritionnistes parce que ce mécanisme rend difficile la perte de poids à long terme. Il existe plusieurs explications au fait qu'un régime strict, pauvre en calories mais riche en nutriments, puisse ralentir le vieillissement. De nombreux scientifiques pensent que les radicaux libres, des molécules hautement réactives contenant de l'oxygène produites au cours du métabolisme normal, sont un facteur important du vieillissement. La réduction de la quantité de nourriture entraîne un ralentissement du métabolisme et une diminution des radicaux libres.

Une autre hypothèse est que la carence calorique active et désactive certains gènes, ce qui ralentit généralement l'"horloge". Chez les macaques rhésus, l'effet de la restriction calorique est notable. Une équipe de l'université du Wisconsin, dirigée par Richard Weindruch, a observé 76 singes pendant plus de dix ans. La moitié d'entre eux suivent un régime hypocalorique et l'autre moitié, le groupe témoin, s'alimente normalement.
Les animaux soumis à un régime hypocalorique pèsent environ 30 % de moins et ont 70 % de graisse corporelle en moins, ainsi qu'un taux d'insuline plus faible. Le groupe témoin a un taux de mortalité deux fois plus élevé pour les maladies séniles comme les arrêts cardiaques et le diabète. Environ 90 % des singes du premier groupe sont encore en vie, alors que dans le groupe témoin, seuls 70 % sont en vie.

Faim, longévité et cholestérol : tous liés au gène SIRT1

Les scientifiques - et pas seulement eux - savent depuis longtemps que manger avec modération et sans faim prolonge la vie. Des expériences l'ont prouvé : des souris soumises à un régime de famine vivent beaucoup plus longtemps que leurs congénères qui ne disent jamais non à rien. Et récemment, des scientifiques américains ont réussi à expliquer le mécanisme biochimique

de ce phénomène. Il s'avère que la privation de nourriture active l'un des gènes qui détermine le contenu d'une certaine protéine dans le corps, ce qui ralentit le vieillissement. Le gène SIRT1 est le lien entre la longévité induite par le jeûne et le mécanisme qui élimine le cholestérol de l'organisme. Des scientifiques du Massachusetts Institute of Technology sous la direction du professeur Leonard Guarente ont découvert que le gène SIRT1, qui assure la longévité par déficit calorique, est impliqué dans le mécanisme qui élimine le cholestérol de l'organisme sous forme de lipoprotéines de haute densité ("bon cholestérol"). Dans des travaux antérieurs, les auteurs ont démontré que des niveaux élevés de protéine SIRT1 peuvent être atteints par des réductions extrêmes de l'apport calorique, ce qui n'est pas toujours acceptable pour la plupart des gens.

Le gène SIRT1 des mammifères est un homologue du gène SIR2, dont l'activité contribue à prolonger la vie des levures et des vers ronds. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que le gène SIRT1 a également des effets similaires. Ils ont découvert que de faibles niveaux d'une protéine codée par le gène SIRT1 dans les cellules de souris entraînaient une accumulation de cholestérol dans les cellules, notamment les macrophages, en raison de la faible activité d'une protéine appelée récepteur X du foie (LXR).

LXR assure le transport du cholestérol à partir des macrophages. Les macrophages remplis de cholestérol peuvent provoquer la formation de plaques d'athérome, qui rétrécissent la lumière artérielle. SIRT1 stimule l'activité de LXR, ce qui entraîne la libération du cholestérol par les macrophages et son excrétion sous forme de lipoprotéines de haute densité. Une famine renforçant l'activité de SIRT1 pourrait réduire le risque de maladies associées au cholestérol, telles que l'athérosclérose et la maladie d'Alzheimer. Les polyphénols présents dans le vin rouge ont l'activité nécessaire, mais la quantité que l'on peut consommer avec du vin n'est pas suffisante pour réduire de manière significative le taux de cholestérol. Les auteurs pensent que leur découverte contribuera à l'élaboration de mesures préventives visant à réduire le risque de maladies associées à un taux élevé de cholestérol dans l'organisme.

La faim prolonge la vie jusqu'à 180 ans

Il s'avère que dans des situations extrêmes - la famine, par exemple - le corps des mammifères commence à produire une protéine spéciale. Elle libère le potentiel de crise de l'organisme et crée notamment les conditions d'une prolongation de la vie d'au moins 50 %. C'est la conclusion sensationnelle tirée par les scientifiques américains. Au cours d'expériences, les scientifiques ont identifié chez les souris un gène spécial responsable de la synthèse de la "protéine de vie". Les chercheurs pensent qu'un mécanisme similaire fonctionne dans le corps humain. À court terme, les chercheurs américains promettent de créer une technologie qui prolongera la vie humaine jusqu'à 180 ans. Pour l'instant, ils conseillent à ceux qui le souhaitent d'activer eux-mêmes "la protéine de vie", en recourant à un jeûne modéré. On sait depuis longtemps que la restriction alimentaire prolonge la vie. Et ceci est vrai pour presque tous les organismes terrestres. Mais jusqu'à présent, les scientifiques n'ont pas été en mesure de répondre à la question de savoir pourquoi il en est ainsi. Il est clair que s'il s'agit d'un modèle général, il doit y avoir un mécanisme général qui le sous-tend. Comprendre ce mécanisme revient à percer le mystère du vieillissement. Sur l'exemple des mouches drosophiles, les scientifiques américains ont comparé le vieillissement calendaire et le vieillissement physiologique sur un régime alimentaire réduit. Il s'est avéré que le vieillissement physiologique n'est pas en corrélation directe avec le calendrier, et qu'avec l'âge, la restriction alimentaire ne fait que diminuer la résistance de l'organisme dans de nombreux paramètres. Étonnamment, avec une résistance globale réduite, les personnes affamées

les mouches ont, en moyenne, une durée de vie plus longue ! Le mystère du vieillissement s'enrichit donc de détails supplémentaires.

Les expériences des généticiens canadiens, qui ont utilisé le génie génétique pour prolonger de deux fois la vie des vers de terre, **sont intéressantes.** Ainsi, par le biais d'une famine périodique sans aucune manipulation génétique, il est possible de prolonger la vie des vers de terre de 19 (!!) fois. Le scientifique anglais Huxley a fait des expériences avec des vers de terre : il a nourri leur colonie avec des aliments habituels, et l'un des vers a été isolé et périodiquement affamé. Ce ver isolé a survécu à 19 générations de vers vivant dans la colonie. Un tel résultat de prolongation de la vie n'a jamais été obtenu auparavant dans une expérience. Le seul dommage est que l'homme est plus compliqué que le ver de terre. Il ne peut vivre que le temps de sa limite génétique avec le **jeûne thérapeutique,** ce qui, vous en conviendrez, n'est pas négligeable. 110 ans, c'est plus que suffisant pour laisser son empreinte sur la terre.

La vie elle-même fait parfois des expériences surprenantes. Dans le nord de l'Inde, à la frontière avec le Pakistan, se trouve une tribu appelée les Hunza. (Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le chapitre sur la "préparation au jeûne"). C'est une tribu sous-développée avec une culture primitive. Cependant, aucun membre de cette tribu ne vit moins de 110-120 ans (!). Dans le même temps, les gens travaillent jusqu'au tout dernier moment de leur vie et meurent généralement au travail. Non loin de la Hunza, dans les mêmes conditions climatiques, vit une autre tribu, où les gens ne vivent même pas jusqu'à l'âge mûr. Les Hunza ne diffèrent des tribus voisines que sur un point : chaque printemps, ils manquent de nourriture et meurent de faim pendant deux mois avant la nouvelle récolte.

Une autre particularité de cette tribu est qu'elle vit dans des vergers d'abricots et qu'elle obtient beaucoup de carotène, qui est un antioxydant naturel, avec sa nourriture.

Sixième mythe

La famine est inefficace pour perdre du poids ; pendant la famine, l'excès de poids est rapidement perdu, mais il est tout aussi rapidement repris lorsque vous reprenez vos habitudes alimentaires normales.

Bien sûr, les nutritionnistes ont raison sur certains points. Le fait est qu'après un jeûne, le corps subit des processus de récupération rapides. Les cellules assimilent activement les nutriments, et si pendant ce temps vous ne vous limitez pas dans votre alimentation, votre poids retrouvera assez rapidement sa norme antérieure, et, très probablement, la dépassera de plusieurs kilos. Ainsi, si l'objectif est uniquement la perte de poids et non un changement complet des comportements qui vous ont conduit à l'obésité, la privation de nourriture ne vous aidera pas, mais augmentera plutôt votre poids de quelques kilos par rapport au poids initial. Lorsque je travaillais dans un sanatorium au Baïkal, le professeur Y.S. Nikolaev est venu nous rendre visite. Avec nos médecins, nous lui avons posé une question sur le traitement des patients en surpoids par la famine, et il a raconté une histoire intéressante tirée de sa pratique et a même montré des diapositives.

Un jour, l'infirmière m'a rencontré à l'entrée de la clinique et m'a dit : "Il y a des gros qui t'attendent, deux frères et leur père sont arrivés. J'ai pensé, trois grosses personnes. Mais quand je suis entré dans le hall

J'ai vu deux jeunes hommes d'une taille incroyable, et derrière leurs larges dos, un petit homme maigre.

"C'est bien", ai-je pensé, "donc l'obésité n'est pas héréditaire, ce n'est pas génétique.

Mais, hélas, il y avait un troisième gros homme après tout.

"Leur mère est très grosse, alors elle a donné naissance à ces monstres", a dit le petit homme, qui regardait ses fils ressemblant à des éléphants avec une certaine crainte.

Il s'est avéré qu'il y avait également une quatrième personne obèse - une grand-mère. La piste a été perdue plus loin. Le frère aîné T., âgé de 22 ans, pesait 211 kilogrammes, le plus jeune, âgé de 16 ans, pesait 174 kilogrammes. Ils ont dû utiliser une balance pour les peser - les appareils médicaux n'auraient pas été en mesure de supporter le poids. Les deux frères ont un handicap du groupe II dû à l'obésité. Nous avons travaillé avec eux pendant longtemps. Nous avons mené neuf cours de thérapie diététique. En conséquence, le frère aîné a perdu 86 kilos, le plus jeune - 70. À l'admission, tous deux étaient dans un état dépressif : ils présentaient une apathie croissante, une léthargie, un abattement, des maux de tête et parfois une irritabilité. Après le traitement, tous ces symptômes ont disparu et les jeunes hommes sont devenus gais, mobiles et sociables.

Les deux frères suivent actuellement un régime et ne prennent pas de poids. Dans ces cas, nous appliquons la méthode dite "fractionnée" de déchargement et de thérapie diététique : après le premier jeûne (10-15 jours), la restauration de la même durée commence. Ensuite, la deuxième période de jeûne de 10-30 jours et la restauration de même durée sont suivies de la troisième cure de jeûne et ainsi de suite jusqu'à 10-12 alternances de jeûne et d'alimentation, avec une pause en 3-4 mois après 6-8 cures fractionnées. La durée de chaque cours est individuelle et varie en fonction de l'état de santé du patient, de son poids, de son âge et d'autres indicateurs. Ce cycle pendulaire de jeûne permet de réduire le poids corporel de 80 à 100 kilogrammes !

Outre la perte de poids, les patients sous traitement ont vu leur activité cardiovasculaire s'améliorer nettement : la pression artérielle est revenue à la normale, la dyspnée et l'arythmie ont disparu et les bruits du cœur sont devenus audibles. Le cycle menstruel correct a été rétabli chez les femmes et la puissance chez les hommes. Chez les patients souffrant de troubles psychiatriques, les symptômes psychopathologiques ont complètement disparu.
Le suivi des patients jusqu'à 15 ans a montré que le poids des patients se maintenait au niveau diététique recommandé.

Même le jeûne humide, lorsqu'il est utilisé correctement et en suivant toutes les recommandations, donne d'excellents résultats dans le traitement de l'obésité, mais le jeûne sec est beaucoup plus efficace. Le tissu adipeux est connu pour stocker facilement l'eau, ce qui rend la lipolyse plus difficile. L'utilisation de la technique du jeûne sec a un effet anti-inflammatoire et accélère donc la lipolyse. Pour les personnes en surpoids, le jeûne sec est le moyen le plus efficace de perdre du poids. C'est le meilleur brûleur de graisse. Le poids suivant, bien qu'il augmente à nouveau, ne revient pas à son niveau précédent. Contrairement à de nombreux produits de perte de poids, il ne coûte rien et, surtout, il est inoffensif. Il est plus facile à supporter que de nombreux régimes de famine épuisants, qui ne font que du mal. Manger des aliments provenant de ses propres réserves est parfaitement équilibré. Le corps prend

L'objectif est de faire en sorte que vous n'utilisiez que ce dont vous avez besoin sur le moment, et non ce qui vous est artificiellement imposé de l'extérieur. Quel est l'avantage du jeûne par rapport aux autres méthodes de perte de poids ?

- Le jeûne est un moyen rapide et sûr de perdre du poids ;
- Il est beaucoup plus facile pour une personne de tolérer la famine car il n'y a pas de sensation constante de faim ;
- Il n'y a pas d'affaissement ou de relâchement de la peau et des tissus lors de la perte de poids.
- La perte de poids pendant le jeûne s'accompagne d'une guérison de l'organisme et de Amélioration du bien-être général (la respiration devient plus libre, la facilité de mouvement augmente, la fatigue constante disparaît, la sensation de congestion dans l'abdomen et les symptômes d'indigestion diminuent, la pression et la tension générale sur le corps diminuent. cœur).

La famine permet de lutter contre les habitudes alimentaires. Et c'est probablement son principal mérite

Septième mythe

La famine est très stressante pour l'organisme.

Tout au long de la vie, le stress accompagne les êtres humains. Le stress est un état particulier de l'organisme, caractérisé par une "disponibilité à l'action" accrue et une résistance accrue à tous les facteurs environnementaux nuisibles sans exception. Notre vie moderne est pleine de stress, et quel stress énorme pour le corps que la chirurgie, surtout pour les jeunes femmes, mais surtout, la cause de la maladie reste après ce stress.

Oui, la faim est stressante pour le corps. Tout comme le froid. Mais le stress n'est pas forcément synonyme de mal.

Par exemple, lorsqu'un homme est affamé parce qu'il n'a rien à manger et qu'il y a une menace réelle de mourir de faim et qu'il est préparé pour cela, dans de tels cas, l'organisme ne peut jamais lancer ses mécanismes d'adaptation uniques et ses réserves pour réussir une grève de la faim. Mais le facteur le plus important de la réussite du **jeûne curatif** est précisément l'état psychique du patient, qui diffère radicalement de l'état psychique de l'homme qui s'affame involontairement. Lorsque le patient réalise qu'il jeûne dans le cadre d'un traitement, qu'il est sous surveillance médicale (tout en étant dans des conditions de confort), qu'à la fin d'une certaine période il mangera normalement.

Cette prise de conscience change radicalement ses sensations, ce qui se reflète également dans toutes les fonctions physiologiques du corps. Et la peur de la famine, qui accompagne constamment la famine forcée, modifie tout le métabolisme du corps, et une personne meurt le plus souvent non pas de faim, mais de peur de la faim. Dans ces conditions, on peut tomber gravement malade après seulement deux jours. Quelque chose de similaire se produit lorsqu'une personne se perd ou lors d'une auto-expérimentation sous la forme de régimes à la mode.

Le jeûne thérapeutique sec, lorsqu'une personne s'abstient de prendre de la nourriture et de l'eau sous la supervision de médecins, qu'elle reçoit de leur part une aide et un soutien psychologique, que des conditions confortables sont créées et qu'un grand nombre de procédures récréatives sont effectuées, est tout autre chose. Très et très important dans tout type de jeûne est l'attitude psychologique émotionnelle et la préparation. Il ne faut pas se forcer à souffrir pendant quelques jours sans ses friandises préférées, mais s'adapter positivement, car c'est la seule façon de garantir le succès. Dans ce cas, le cerveau ne reconnaît pas le danger et n'envoie pas de signaux de faim ou ne produit pas d'hormones de stress.

À partir du troisième jour de jeûne environ, l'hormone sérotonine est activement produite et, avec elle, un sentiment d'harmonie intérieure et de satisfaction. L'abstinence alimentaire (consciente et volontaire) est un léger stress physiologique pour un organisme vivant, qui mobilise les forces de défense de l'organisme pour surmonter une situation difficile, en utilisant ses réserves endogènes en l'absence de nutrition exogène. Dans ce cas, tout ce qui est moins important pour le maintien de la vie - produits d'inflammation, tissu adipeux, etc. - est utilisé (recyclé) selon la "loi de la hiérarchie". Lorsque l'organisme subit un stress physiologique, c'est-à-dire une tension naturelle, l'activité des glandes endocrines et du système nerveux végétatif augmente également, entre autres mécanismes. L'être humain entre involontairement dans un état d'activité accrue : il faut chercher de la nourriture et de l'eau.
Le contexte psychologique est modifié, la pertinence des problèmes secondaires est soulagée. Les mécanismes de nettoyage biochimique sont déclenchés : la dégradation des réserves de graisse et de glycogène dans le foie est stimulée, et la composition du sang change. Un thérapeute expérimenté vous aide à mener à bien ce processus de manière contrôlée.

Le jeûne et les hormones de stress

La faculté de médecine de l'université King Saud a étudié les effets du jeûne musulman sur les hormones prolactine, insuline et cortisol. Leurs niveaux dans un groupe de personnes en bonne santé qui jeûnent pendant le mois de Ramadan ont été mesurés à 9, 16, 21 et 4 heures. À titre de comparaison, des mesures similaires ont été effectuées les jours ordinaires d'autres mois.

Les observations ont permis de constater des changements importants avec ces hormones pendant la journée. Ainsi, les jours normaux, on a observé que les niveaux de prolactine augmentaient vers 16 heures, alors que les trois autres mesures ne montraient aucune différence. Les niveaux d'insuline des jours ordinaires culminent à 16 heures, tandis que les mesures effectuées pendant le Ramadan ont montré des niveaux maximums à 21 heures et des niveaux minimums à la fin de la journée de jeûne : vers 16 heures. Les jours normaux, le taux de cortisol atteint son maximum à 9 heures et atteint son maximum à 21 heures et atteint son maximum à 21 heures. Pendant le ramadan, en revanche, le taux de cortisol n'a pas subi de changement significatif. En se basant sur le fait que pendant le Ramadan, par rapport aux jours normaux, vers 16 heures (c'est-à-dire après 12 heures d'abstinence), les niveaux de cortisol atteignent leur minimum et les niveaux de prolactine diminuent en petites fluctuations.

Les chercheurs ont conclu que le jeûne n'est pas un facteur de stress négatif.

Huitième mythe

Le jeûne sec peut causer des problèmes aux reins, car il les sollicite beaucoup. L'une des méthodes de purification les plus dangereuses est le jeûne sec. Lorsqu'une personne suit un régime ou même un jeûne thérapeutique, la quantité de liquide doit au contraire être augmentée. L'eau est ce qui élimine l'excès de sels et de toxines du corps. Le prélèvement d'eau est une folie dangereuse. Vous obtenez une déshydratation et une intoxication par les produits de dégradation, et pas du tout une purification.

L'eau ordinaire du robinet dans les villes d'aujourd'hui est désastreusement nocive car elle n'a pas été suffisamment purifiée des déchets industriels. En outre, il est généralement chloré. Le chlore libre, le dioxyde de chlore et d'autres composés chlorés sont rapidement libérés de cette eau et oxydent de nombreux éléments du corps qui n'ont pas besoin d'être oxydés.
En outre, le chlore tue les bactéries bénéfiques qui synthétisent les vitamines essentielles.

L'ébullition tue les bactéries, coagule les particules de saleté colloïdales, adoucit l'eau, évapore les substances organiques volatiles et une partie du chlore libre. La concentration de sels, de métaux lourds et de pesticides augmente. Le chlore associé aux matières organiques, lorsqu'il est chauffé, se transforme en un poison terrible : la dioxine, un puissant agent cancérigène. Les dioxines sont 68 fois plus toxiques que le cyanure de potassium. Nous buvons de l'eau bouillie et cela nous tue à petit feu.

Le fait de laisser l'eau reposer pendant au moins trois heures réduit la concentration de chlore libre, mais n'élimine pratiquement pas les ions de fer, les sels de métaux lourds, les composés organochlorés cancérigènes et les radionucléides. L'eau distillée (qui est passée par l'état de vapeur) ne convient pas à une utilisation continue, car elle ne contient pas les micro-éléments dont le corps a besoin. Une utilisation continue entraîne des troubles du système immunitaire, du rythme cardiaque et du processus de digestion.
La filtration de l'eau peut également ne pas avoir l'effet désiré. Pour savoir quel filtre acheter (filtre à charbon, filtre à membrane, filtre bactéricide, filtre complexe), il faut d'abord avoir des informations sur la composition de l'eau. Vous devez également changer le filtre régulièrement, car au bout d'un certain temps, il commence à renvoyer dans l'eau les impuretés accumulées et la microflore qui s'y développe.

Pendant le jeûne sec, le corps n'a pas besoin de recycler l'eau dans la même mesure que lorsqu'il mange et boit normalement. Il est évident que les reins et le foie se reposent presque complètement pendant le jeûne sec, ce qui n'est pas le cas avec le jeûne à l'eau. Ils récupèrent beaucoup plus vite sur un jeûne sec.
La question de l'efficacité est donc évidente, mais il y a aussi la notion d'opportunité. Par exemple, certaines personnes ne peuvent pas se permettre de jeûner à sec pour de nombreuses raisons, mais le jeûne à l'eau peut être toléré.

Après avoir fait le jeûne hydrique, j'ai réussi à sortir du jeûne et à commencer à manger normalement. Puis j'ai ressenti une lourdeur dans la région de mes reins. Je ne savais même pas si j'avais des reins ou non, ce qui n'était pas étonnant, puisque les 10 derniers jours de jeûne, je ne m'étais nourri que d'eau, et mes reins avaient dû travailler dur. Mais les autres organes du corps ont effectué avec succès un travail de prévention. Je n'ai pas observé d'inconfort à la sortie après sept jours de jeûne sec. Essayez vous-même. Après un jeûne sec, le corps est plus viable, il récupère plus vite, les résultats sont meilleurs. Les jeûnes secs intermédiaires peuvent être tolérés, mais une préparation et un entraînement minutieux sont nécessaires.

Parler des dommages causés aux reins par le jeûne sec revient à ne pas comprendre les processus qui se déroulent pendant le jeûne. Il est plus exact de demander si les boissons modernes et notre eau du robinet sont nocives pour les reins. Les reins sont l'un des principaux organes d'excrétion de notre corps. Et ils peuvent être considérés comme un organe excréteur direct.
-Ils filtrent le sang, éliminent l'excès d'eau, les substances inutiles formées à la suite des processus métaboliques dans les cellules du corps, les substances inutilisées obtenues à la suite de la digestion des aliments, les médicaments, etc.

Le tout est dilué avec de l'eau filtrée à partir du plasma sanguin. Il faut se rappeler que la quasi-totalité des liquides qui entrent dans le corps pénètrent dans notre circulation sanguine, subissent une série de transformations dans l'organisme (purifiés, structurés, chauffés ou refroidis), pour lesquelles une très grande quantité d'énergie est dépensée, et ne sont transformés qu'ensuite en urine. La qualité de notre eau potable a donc un impact important sur notre santé. Mais nos reins ne sont pas un organe séparé vivant une vie indépendante, ils font partie intégrante de notre corps.

Il faut beaucoup d'efforts pour endommager les reins par un jeûne sec. Les lésions rénales sont souvent le résultat de problèmes affectant d'autres organes et systèmes, de sorte que l'ensemble du corps doit être traité. Pour guérir les maladies rénales, vous devez mettre de l'ordre dans tout votre corps. L'un des moyens de rétablir votre santé perdue est le jeûne sec. Il donne à l'organisme la possibilité d'éliminer lui-même tous les troubles de son activité. Mais elle n'affecte pas un organe ou un système particulier, mais a un effet curatif sur tous les organes et systèmes de notre corps.

Pour la plupart des maladies rénales, le jeûne sec a un effet positif notable. Si, dans le cadre des méthodes de traitement médicamenteux habituelles, la charge rénale ne diminue pas du tout et, au contraire, augmente aux dépens de l'attribution à travers eux des produits de décomposition des médicaments, dans le cas de la famine, la charge rénale diminue essentiellement. Ainsi, si au cours des premiers jours de privation, des changements significatifs dans l'urine sont notés même chez des personnes en bonne santé, à la fin de la privation, on constate une normalisation stable de la composition de l'urine. L'urine d'une personne malade revient rapidement à la normale - les protéines, les érythrocytes, les leucocytes disparaissent, et la quantité de sels excrétés dans l'urine diminue.

Dans le traitement de la glomérulonéphrite, par exemple, un traitement prolongé avec divers médicaments est nécessaire pour soulager l'exacerbation, qui se manifeste généralement par une augmentation des protéines, des globules rouges et des œdèmes. En cas de jeûne, le gonflement du patient diminue dès le 3e ou 4e jour et la quantité de liquide excrété se normalise.
A la fin du jeûne, la composition de l'urine se normalise complètement après quelques jours et reste ensuite normale.

Le jeûne sec est très efficace pour les maladies inflammatoires des reins et des voies urinaires. L'effet est indépendant du type d'agent causal. Par exemple, dans les temps anciens, le jeûne sec était utilisé avec succès pour traiter les maladies vénériennes. Dans la pyélonéphrite, le jeûne supprime assez rapidement l'inflammation, les troubles urinaires sont réduits (fréquents ou rares, douloureux), les douleurs dans le bas du dos, le bas de l'abdomen diminuent et disparaissent, l'analyse des urines se normalise (disparition des leucocytes, augmentation des protéines, des bactéries et des sels).

Il est important de rappeler que les reins sont très étroitement liés au foie. Le plus souvent, les maladies rénales sont la conséquence de l'incapacité du foie à remplir correctement sa fonction. Il est donc particulièrement important d'effectuer des procédures de nettoyage avant un jeûne et de suivre un régime après. Dans la plupart des cas, un jeûne sec correctement effectué donne de bons résultats pour la plupart des maladies rénales.

Informations intéressantes sur le jeûne sec

"Nous avons encore beaucoup à apprendre de la nature"

L'homme moderne se dit le roi de la nature. En même temps, le roi est si mal informé sur le royaume qu'il contrôle que n'importe quel animal s'y sent beaucoup plus à l'aise que le souverain autoproclamé. Les animaux agissent toujours selon leurs instincts et leur volonté et ne font jamais rien pour se faire du mal. Ils sont tout aussi vulnérables que nous, ils tombent malades eux aussi, mais ils ne courent pas chez le médecin. Les ambulances ne se précipitent pas vers eux. Ils sont leurs propres médecins, car ils utilisent tout ce que leur nature sage leur a donné. Les humains ont les mêmes mécanismes uniques de guérison. Dans la nature, pour chaque poison, il y a toujours un antidote. L'homme est la meilleure et la plus parfaite des créations de la nature, notre organisme est une pharmacie ambulante. Cette pharmacie a tout ce dont nous avons besoin pour guérir n'importe quelle maladie. Nous devons seulement éveiller ces pouvoirs de guérison. Bien sûr, il est plus facile de ne rien faire et de mâcher des pilules "magiques", mais nous devons comprendre que plus notre système immunitaire est entraîné naturellement, plus notre organisme est fort.Il est dommage que la médecine moderne n'utilise pas quelque chose qui existe dans la nature depuis longtemps.

L'anabiose, l'hypobiose et la famine sont des états naturels uniques du corps. Si tous les pouvoirs et les esprits de la médecine moderne étudiaient et amélioraient ces états, je pense que les maladies auraient été éradiquées depuis longtemps. L'espérance de vie, elle aussi, pourrait être augmentée à l'infini. Tout cela est très simple, mais malheureusement cette simplicité n'est pas nécessaire à la médecine moderne.

Le système immunitaire des chameaux

Les chameaux sont immunisés contre la plupart des maladies virales dangereuses.

Des scientifiques des Émirats arabes unis ont proposé d'étudier plus activement les mécanismes de défense de l'un des animaux les plus résistants, le chameau, afin de lutter contre les maladies humaines. Le Dr Sabah Yassim, responsable du projet, a déclaré que les chameaux étant immunisés contre la plupart des maladies virales dangereuses, leurs tissus pourraient être utilisés pour créer de nouveaux médicaments efficaces. Les chameaux possèdent des caractéristiques physiologiques uniques qui leur permettent de survivre dans les conditions les plus difficiles du désert. Ils peuvent faire face à la déshydratation car leur système circulatoire est capable de stocker de l'eau, le manque de nourriture est compensé par des dépôts de tissus graisseux dans leur bosse, et le lait de chamelle se conserve frais beaucoup plus longtemps que le lait de vache. Mais ce n'est pas tout. Le système immunitaire des chameaux

si parfaits qu'ils sont immunisés contre la plupart des maladies virales dont meurent les autres mammifères. Ils sont, par exemple, totalement immunisés contre la fièvre aphteuse et la peste bovine. Les anticorps de chameau sont beaucoup plus simples que les anticorps humains et, selon le Dr Sabah Yassim, ils sont donc beaucoup plus faciles à recréer artificiellement. En outre, les anticorps produits par les chameaux sont de très petite taille. Ils peuvent facilement être injectés dans un tissu humain ou même une cellule humaine, écrit le Dr Yassim dans la revue scientifique britannique Problems in Biology. Jusqu'à présent, les chameaux ont été négligés en tant que source de substances possibles pour les maladies virales humaines. Selon les scientifiques arabes, dans la médecine de demain, les mécanismes immunitaires du chameau seront non seulement l'objet d'un examen approfondi, mais aussi un outil contre de nombreuses maladies humaines.

Les recherches scientifiques modernes ont montré que, pendant l'anabiose, les animaux expérimentaux tolèrent de fortes doses de poisons, d'irradiations radioactives sans que leur santé en souffre, et ne meurent pas ou ne tombent pas malades à la suite d'une contamination artificielle par des microbes, des virus, etc.

Cela souligne le niveau supérieur des capacités de protection et d'adaptation de l'organisme du mammifère dans cette variante de l'existence de la matière vivante. Dans un état d'anabiose, les êtres vivants (certains microbes, champignons) peuvent survivre même dans des conditions de permafrost. La résistance des espèces de micro-organismes et de plantes aux effets de facteurs externes défavorables (températures élevées et basses, sécheresses, etc.), dans lesquels elles tombent en quiescence ou en anabiose, doit être considérée comme une adaptation protectrice, élaborée au cours d'un long processus évolutif. Parmi toute la variété de moyens testés et découverts pour prolonger la vie, les plus efficaces, ironiquement, sont les plus simples - abaissement de la température corporelle des organismes à sang froid, jeûne et réduction de l'apport calorique, etc. Ces simples influences peuvent entraîner une multiplication par deux ou trois de l'espérance de vie. Toutes ces données témoignent du fait qu'au cours de la maladie et du vieillissement, il faut avant tout garder "propres" les systèmes les plus importants, en particulier les systèmes de régulation de l'organisme, afin qu'ils puissent fonctionner normalement.

L'augmentation de l'espérance de vie de l'homme résultant d'un jeûne sec périodique ou d'un régime alimentaire restreint est similaire à l'allongement de l'espérance de vie obtenu pendant l'hibernation des animaux, qui a lieu dans des conditions où l'organisme se nourrit de ses propres réserves à une température corporelle réduite. Il a été constaté que plus la durée totale (à vie) d'hibernation des animaux est élevée, plus leur durée de vie est longue, tant la durée totale que la partie qu'ils passent à l'état de veille.

Possibilités thérapeutiques de l'anabiose

Je tiens à vous rappeler que l'anabiose, l'hypobiose ne sont que des variantes du ***jeûne sec****.*

En maîtrisant la méthode d'induction artificielle de l'anabiose (hibernation) chez l'homme, il est possible de mettre la main sur un puissant arsenal de remèdes contre les états pathologiques et les maladies les plus graves, dont beaucoup sont actuellement difficiles ou tout simplement impossibles à éliminer.

- Ainsi, dans l'expérience avec des animaux hibernants, il a été prouvé que l'hibernation (!) peut à elle seule guérir radicalement des maladies graves comme la syphilis, la maladie trypanosomale. Il y a tout lieu de croire que la septicémie et même le sida peuvent être combattus de cette manière, car il existe des preuves de la réussite de la lutte contre les maladies virales par l'hibernation également.
- La désintégration complète de l'organisme observée pendant l'hibernation peut sauver la vie de victimes gravement brûlées, ainsi que de victimes présentant des lésions d'écrasement étendues et une compression des tissus, si l'hypobiose est appliquée avant le développement de la toxémie, éliminant ainsi le principal facteur pathologique de la blessure et empêchant le développement et l'approfondissement de la nécrose secondaire et de l'infection de la plaie. Cette catégorie de victimes est aujourd'hui la plus difficile (et la plus chère !) à réanimer.
- L'immunité des animaux hibernants aux doses létales de poisons bactériens et chimiques, ainsi qu'aux radiations ionisantes, est connue. La même immunité a été découverte lors d'une expérience avec les animaux les plus proches de l'homme - les singes, qui ont été irradiés avec une dose létale de radiations ionisantes dans un état de mort clinique, c'est-à-dire la même hypobiose. Les animaux témoins sont tous morts, les animaux expérimentaux (la mort clinique a été provoquée par une saignée) ont tous survécu, et aucun d'entre eux n'a développé de maladie des rayons.

La désintégration complète de l'organisme au niveau cellulaire en hypobiose profonde permettra de traiter d'une manière nouvelle les patients souffrant de tumeurs malignes.
Il a été établi que chez les animaux hibernants, il est impossible d'induire le développement de tumeurs malignes avec des carcinogènes pendant l'hibernation, alors que cela est facilement possible à l'état de veille. La dégradation des tumeurs chez les animaux hibernants pendant l'hibernation a également été observée, si cette tumeur existait à l'état de veille. En 1938, les pathologistes américains Fay et Smith ont été les premiers au monde à proposer une méthode de traitement des tumeurs malignes chez l'homme au moyen d'une hibernation artificielle induite par le froid.

Des essais cliniques ont été réalisés sur 38 patients souffrant de tumeurs malignes avancées avec des métastases, y compris au cerveau. Chez de nombreux patients, la douleur n'était soulagée que par de fortes doses de morphine. Ces patients, après avoir reçu des somnifères à l'état nu, ont été enveloppés dans des vessies en caoutchouc avec de la glace et la température corporelle a été maintenue dans la fourchette 32,2-29,4°C pendant 5 jours, bien que dans un cas il y ait eu une chute de température à 27,7°C, mais sans aucune conséquence. Pendant la période d'hibernation, les patients n'ont pas uriné, l'activité intestinale s'est arrêtée, l'activité respiratoire et cardiaque a pratiquement cessé, et la conscience est totalement absente. Les patients étaient ensuite réveillés, réchauffés, on leur donnait du café chaud et fort, et après 2 à 4 jours, les patients étaient remis en hibernation.

Au total, chaque patient est resté en hibernation pendant 40 jours en moyenne. Les patients ont eu une amnésie complète pendant leur hibernation, à leur réveil ils n'ont ressenti aucune gêne, au contraire, la douleur causée par la tumeur a été réduite ou a complètement disparu, leur état général s'est amélioré, ils ont pris du poids, l'appétit est apparu, et dans les cas où le cerveau était touché par des métastases, on a noté une amélioration de l'activité mentale. On a également constaté une amélioration significative, parfois jusqu'à 50 %, du fonctionnement mental,

La rétraction de la tumeur, le retardement des récidives et la réduction significative du taux de croissance de la tumeur lors des récidives ont également été observés. Dans la mesure du possible, les auteurs de la méthode ont effectué des biopsies des tumeurs avant, pendant et après l'exposition à l'hibernation. En comparant les préparations, on a observé de nets changements dans celles-ci au cours du traitement. Ainsi, les vaisseaux sanguins se sont rétrécis et ont disparu dans les tumeurs, après 48 heures d'exposition au froid, les cellules tumorales étaient peu colorées, elles ont gonflé, le protoplasme a granulé. Des changements destructeurs ont également été observés dans l'appareil chromophysaire.
Cependant, comme l'ont déterminé les auteurs de la méthode, toutes ces modifications des tumeurs étaient réversibles, sauf dans deux cas où les tumeurs et les métastases ont complètement disparu chez deux femmes atteintes d'un cancer du sein.

Fay et Smith ont attribué les changements qu'ils ont observés dans les tumeurs malignes à l'exposition directe au froid, mais les données modernes sur l'hypobiose permettent de renverser cette opinion. Le froid n'est qu'un moyen de mettre une personne en hypobiose, il pourrait en être autrement, et les changements dans le tissu tumoral ont été causés par l'hypobiose elle-même - cette désintégration profonde du corps jusqu'au niveau cellulaire qui se produit en hypobiose.

Découvrir les superpouvoirs

Habitant du désert brésilien, Cludinu Cordeiroda Silva, ou simplement Lau, reste un mystère pour les médecins.

Depuis son enfance, ce vieil homme n'a ni mangé ni bu, tout en conservant une excellente santé. Il a été marié deux fois, a 23 enfants et n'a jamais été malade. Sa femme lui fait boire un verre de jus de mangue le matin, à moitié mélangé à du lait. C'est la fin du repas. Lau peut rester assis dans la chaleur de 40 degrés pendant des heures sans boire une goutte d'eau. Il ne transpire même pas, au contraire, il peut même parfois avoir froid. Le phénomène de l'homme chameau a été signalé pour la première fois en 1957, lorsqu'un groupe de médecins n'a pas réussi à répondre à la question de savoir comment cet homme, qui ne mange pas, ne boit pas et va rarement aux toilettes, est encore en vie ?

Les illusionnistes européens sont sans aucun doute talentueux et inventifs, mais ils ont encore un long chemin à parcourir avant les yogis et les fakirs indiens.

Un homme du sous-continent indien a laissé la médecine moderne perplexe : il n'a rien mangé ni bu depuis 68 ans et a toujours bonne mine. Pour dissiper les doutes de ses détracteurs, le yogi a accepté de se soumettre à des examens médicaux et d'être suivi par des caméras de télévision 24 heures sur 24. Pralad Jani vit sur une terre de péché depuis 76 ans, dont 68 sans prendre de nourriture ni d'eau. À l'âge de huit ans, Pralad a eu la vision d'une déesse qui a béni le garçon. Depuis lors, il vit dans une grotte, constamment dans un état appelé samadhi dans l'hindouisme. Naturellement, le nouveau saint a développé une masse de dévots qui se sont rendus en pèlerinage dans sa grotte. Aux côtés des adeptes, ses détracteurs étaient convaincus que l'homme ne pouvait pas vivre sans eau ni nourriture. Le saint s'est ensuite risqué à un examen médical, qui a été effectué à l'hôpital Sterlig d'Ahmedabad. Des caméras vidéo ont été installées dans la chambre du saint afin de capter chaque mouvement du patient inhabituel. Pendant toute la durée de l'examen

Le fakir expérimental ne prend pas de douche, de peur d'être accusé de boire de l'eau. Le seul liquide qu'on lui donne est 100ml d'eau pour se rincer la bouche. Le fakir aspire de l'eau dans sa bouche, se rince la bouche, puis la recrache dans un bol spécial muni d'une balance qui marque la quantité d'eau recrachée.

Les médecins ont procédé à une analyse approfondie de l'état de santé de leur patient et sont arrivés à la conclusion que son corps fonctionnait parfaitement normalement. Pralad Jani ne présentait aucune maladie ou dysfonctionnement d'organe.
Malgré son âge avancé, Jani est en grande forme physique. Il est vrai qu'il ne produit pas du tout d'excréments. Selon les médecins, le patient produit régulièrement quelques gouttes d'urine, qui s'accumulent dans sa vessie et sont ensuite absorbées par les parois. Le saint n'a pas utilisé les toilettes une seule fois pendant toute la période d'observation. L'expérience a duré dix jours, mais aucun changement dans la santé du sujet n'a été remarqué. Apparemment, un tel mode de vie était en effet habituel pour lui. L'état mental de Pralad Jani a également été trouvé par les médecins comme étant parfaitement normal. Il est sain d'esprit, n'est ni nerveux ni irritable et a toujours un caractère placide. Les médecins n'ont aucun moyen d'expliquer le phénomène qu'ils ont observé.

Une délégation de scientifiques européens se rend au Népal pour étudier un phénomène unique que certains ont qualifié de quasi-réincarnation de Bouddha.

Un garçon de 15 ans, Rama Bahadur Banjan, se passe de nourriture et d'eau depuis six mois maintenant, et médite à l'ombre d'un arbre. Les scientifiques affirment que c'est impossible, mais personne n'a encore pu prouver la supercherie. L'endroit où s'assied Rama Bahadur est devenu un lieu de pèlerinage de masse.

Les secrets des moines japonais

En vieillissant, les capacités de réserve de tous nos organes et systèmes fondent d'année en année. Par conséquent, pour ne pas vieillir, nous devons entraîner nos réserves, ou plus précisément, nos réserves d'adaptation. S'entraîner signifie les utiliser régulièrement, et ils sont principalement utilisés lorsque quelque chose manque. L'organisme peut manquer de nourriture, d'eau, d'oxygène, d'informations. Une limitation consciente et artificielle de celles-ci stimule l'utilisation des capacités de réserve. En limitant l'apport alimentaire, nous disposons d'une excellente méthode connue depuis l'Antiquité pour restaurer l'organisme : le jeûne. Il s'agit d'un refus temporaire volontaire et total de nourriture. L'objectif d'un tel jeûne est le passage à l'alimentation interne, c'est-à-dire l'utilisation des réserves.

Si vous arrêtez en plus de prendre de l'eau, vous obtenez le jeûne sec - une méthode encore plus efficace de nettoyage, de revitalisation et de rajeunissement. Lorsqu'il y a un manque d'oxygène, par exemple en haute altitude, il se produit une hypoxie, c'est-à-dire une privation d'oxygène. Dans ce cas, un puissant système anti-hypoxique est mobilisé et sa stimulation a un effet bénéfique sur l'organisme. Pour l'information, la nature a prévu une famine périodique naturelle d'information sous la forme du sommeil nocturne. Le rôle d'un sommeil adéquat pour la santé et la longévité peut difficilement être surestimé.

Si l'on combine les méthodes basées sur la restriction, il s'avère que le remède idéal pour la récupération du corps est une longue sieste sur fond de famine absolue en haute montagne. Mais "...rien n'est nouveau sous la lune !". Dans les temps anciens, il y avait des moines Yamabushi au Japon. C'est la secte la plus mystérieuse qui ait jamais existé au Japon. Leurs services étaient utilisés par les ninja, les célèbres "forces spéciales" médiévales du Japon. Après

Après avoir maîtrisé les capacités extraordinaires de marcher au plafond, de se battre avec et sans armes, de voir dans le noir, d'être insensible à la douleur, etc. dans leurs écoles, ils étaient envoyés en formation "avancée" chez les yamabushi à partir de 15 ans. Les ascètes et les ermites qui vivaient en haute montagne enseignaient aux ninjas l'hypnose et les pouvoirs psychiques, les recettes de poisons et de baumes, l'acupuncture, comment éviter de manger et de boire pendant une longue période, comment préserver la santé et prolonger la vie, etc. Ils transmettaient leurs secrets de bouche à oreille et n'avaient pas le droit de les écrire. Mais essayons de lever le voile du secret sur leurs secrets, à savoir les secrets de la préservation de la santé et de la prolongation de la vie. Que pensez-vous que le mot yamabushi signifie ? Aucun autre que "dormir dans les montagnes" !

En haut des montagnes, de nombreuses personnes vivent et dorment naturellement. Les statistiques nous disent que leur espérance de vie moyenne est plus élevée que dans les plaines, mais il n'y a pas que cela. Après tout, le nom "yamabushi" souligne qu'il ne s'agit pas simplement de personnes qui dorment dans les montagnes, mais précisément de personnes qui dorment, c'est-à-dire que leur sommeil était en quelque sorte différent du sommeil ordinaire. C'était probablement un long sommeil. Mais on ne peut pas simplement dormir pendant une longue période ; il faut de l'hypnose, de l'auto-hypnose, une exposition aux herbes somnifères et ils le savaient parfaitement. Le sommeil prolongé en haute montagne est une combinaison de l'hypoxie de la montagne, du sommeil et de la famine absolue (pendant le sommeil, bien sûr, on ne mange ni ne boit). Chacune de ces influences a un effet stimulant puissant sur les réserves d'adaptation de l'organisme, alors quelle doit être la puissance de leur combinaison ? Depuis les temps anciens, les gens ont associé leurs espoirs de salut, de guérison, de purification aux montagnes. De nombreux peuples ont leurs propres montagnes sacrées. Les Japonais, qui ont la plus longue espérance de vie, ont le mont Fuji-san (Fujiyama).
Chacun d'entre eux considère qu'il est de son devoir de grimper jusqu'à son sommet. Le Kailas tibétain, le Sinaï hébreu, l'Altyn-Tu, le mont Meru pour les hindous, le mont Ararat pour les Arméniens et beaucoup, beaucoup d'autres. Le célèbre mont Elbrus était la montagne sacrée des anciens Perses.

Les effets de l'hypoxie prolongée en montagne :

- De nouveaux capillaires commencent à se former dans tous les organes, en particulier les organes vitaux. Chaque cellule de notre corps commence à recevoir plus de nutriments et d'oxygène.
- Les poumons commencent à travailler plus efficacement en raison de l'hypertrophie du tissu pulmonaire et de l'augmentation de la surface diffuse des alvéoles pulmonaires. En outre, la masse des muscles respiratoires augmente.
- Le sang est capable de transporter plus d'oxygène en augmentant le nombre de globules rouges et l'hémoglobine. L'hormone corticosurrénale, une hormone d'adaptation, augmente également dans le sang. Le sang de donneurs alpinistes ou de personnes vivant en haute montagne, ainsi que les préparations à base de ce sang, sont particulièrement utiles pour les patients affaiblis.
- Le système cardiovasculaire subit un entraînement intensif, car la réponse à l'hypoxie est une augmentation de la fréquence cardiaque et du débit cardiaque.
- La myoglobine, la protéine qui assure la réserve d'oxygène dans les muscles, est augmentée.
- Le niveau d'énergie général, qui diminue en raison du vieillissement ou de la maladie, augmente considérablement.
- Cela se fait d'abord en augmentant l'activité des mitochondries. Dans des conditions normales, une partie de ces "stations énergétiques" miniatures de la cellule sont en réserve. Deuxièmement, en augmentant le nombre de mitochondries - elles

commencent à se multiplier. Troisièmement, en "faisant revivre" l'ancienne énergie sans oxygène

Nos instructeurs d'alpinisme m'ont raconté une histoire très intéressante sur un homme unique, Berendei.

Avant l'ascension, un grand-père farfelu avec une épaisse barbe blanche est apparu au camp des grimpeurs. Le groupe se préparait à escalader le Belukha, le plus haut sommet de l'Altaï, à 4 500 mètres. Le gaffeur a demandé aux alpinistes de l'emmener avec eux ! Soudain, les hommes sont restés sans voix. Mais on a dit à M. Berendey que la région de Belukha était sujette aux avalanches et qu'il n'avait pas d'équipement. Ils ne pouvaient pas lui dire sans ménagement et sans ménagement : "Tu es devenu fou, vieil homme ? Quel est votre objectif ? Juste pour escalader Belukha !". Néanmoins, Berendey s'est offusqué des alpinistes, et est monté seul, sans équipement, en bottes de caoutchouc, comme il l'était, avant que le groupe ne s'engage sur la voie. L'un d'eux a escaladé le Belukha, a laissé une note appropriée et est redescendu au camp, sans "crampons" ni cordes. Après cette ascension de l'étrange inconnu, les alpinistes ne purent reprendre leurs esprits pendant un long moment, réfléchissant à ce qui s'était passé. Le vieil homme s'était "échappé" jusqu'au sommet, qui exigeait une grande technique d'escalade, comme s'il allait se promener, et était revenu indemne. Qui était-il ?

C'était le voyageur Pyotr Grigorievich Nikitin. Il est vrai qu'il préférait le statut de vagabond. Cet automne, Pyotr Nikitin quitte Moscou (sur un vélo) et se dirige vers la Carélie et la péninsule de Kola. Il est resté longtemps près de Medvezhegorsk pour étudier les pétroglyphes et autres monuments de la culture ancienne, ainsi que les propriétés curatives des minéraux, a collecté de la shungite et s'est même baigné dans une carrière dont l'eau contenait de la shungite. Et de nouveau assis sur la selle d'un vélo. Je suis arrivé à Kandalaksha, j'ai planté une tente dans une forêt de pins près de la ville, j'ai passé la nuit et, le matin, je suis allé à la rencontre des gens du Nord.

- Une nature très intéressante dans le Nord ! - admire le vagabond. Il a été particulièrement attiré par le mystère des seids, les pierres sacrées de la toundra. - Les anciens Slaves avaient aussi leurs propres pierres sacrées - pierres de famille, de clan. Nos ancêtres leur ont demandé de l'aide et ils ont matérialisé ces demandes, dit Pyotr Nikitin et note de manière admonestante : "Il faut connaître ses racines ! Nikitin considère que sa mission spirituelle consiste à rendre le monde qui l'entoure plus gentil et plus juste, tandis que le but de ses voyages est de parvenir à l'harmonie de l'esprit et du corps, ce niveau de conscience dans lequel il y a unité entre Dieu, l'homme et la nature.

Pyotr Grigorievich n'oublie pas sa mission. Dans la forêt près de Kandalaksha, armé d'un ciseau, il a creusé les commandements de l'ancien dieu slave Svarog sur un énorme rocher, et a laissé une amulette près d'un ruisseau. Il a ensuite poursuivi son voyage jusqu'à Monchegorsk et Polyarnye Zori, puis jusqu'à Mourmansk. Le soir, le voyageur agité se rend à vélo dans la capitale du Grand Nord russe. Il planta de nouveau une tente dans les collines à l'extérieur de la ville, et le matin, il alla faire connaissance avec lui. J'ai aussi trouvé un logement. Pendant qu'il attendait son visa pour la Finlande, il s'est familiarisé avec Mourmansk, a eu de nombreuses rencontres avec les citoyens. Il a particulièrement aimé rencontrer des jeunes. Pyotr Nikitin est un promoteur actif d'un mode de vie sain. - Sain, pas sain. J'insiste sur ce point", corrige le voyageur. - Les anciens Slaves avaient un beau mot pour désigner la "santé".

Peter Nikitin a d'abord éveillé la curiosité de son entourage par son apparence inhabituelle. Un grand-père à la barbe blanche portant une chemise brodée de symboles slaves et ceinturée de

L'homme était un bûcheron avec une ceinture. Il s'est produit devant les étudiants de l'université technique, dans d'autres établissements d'enseignement, dans des clubs et des associations créatives, et s'est même baigné dans le lac Semenovsky avec des morses polaires.

- L'eau est bonne !" Peter Grigorievich a dit en approuvant le bain. - J'ai fait l'impossible avec l'aide de Dieu, - il se souvient de ses ascensions, notamment de la première, le mont Belukha. J'ai visité les piliers de Krasnoyarsk et les Alpes. Dans l'Himalaya, il a escaladé un sommet de 7 000 mètres. Il se déplace généralement à vélo et à pied. Il a voyagé dans la partie européenne de la Russie, en Sibérie et en Extrême-Orient. Il a voyagé en Pologne, en République tchèque, en Autriche, en Allemagne, en Chine, au Tibet, au Vietnam, au Laos, en Thaïlande, en Malaisie... Il regrette de ne pas être allé en Inde, alors qu'il avait le visa. Il était fier d'avoir fait deux fois le tour du monde en suivant l'équateur. L'album à bouffées du voyageur contient des photos de différentes parties du monde. Qu'il s'agisse de moines tibétains en robe orange, du chaud soleil tropical au bord de l'océan ou des glaciers de l'Himalaya, Nikitin se fait photographier. Il y a aussi le Kamchatka et le Baïkal. Au Kamchatka, l'agité Peter a visité cinq volcans, a dû communiquer avec des ours, qui se sentent à l'aise dans ces lieux sauvages. Il roule sur un vélo fabriqué en Union soviétique. Il ne mentionne pas son âge. Ou alors il dit : "L'âme n'a pas d'âge ! Robuste et maigre, le voyageur change son regard sur l'inévitable sénilité de la vieillesse. Il a couru des marathons, participé à des marches pour la paix, est devenu un adepte du système Porfiry Ivanov.

Pendant près de quinze ans, il n'avait pas mangé de viande ni de poisson. Dans les montagnes de l'Altaï, il a jeûné pendant quarante jours, comme Jésus-Christ dans le désert, avec un jeûne sec de quinze jours. Et maintenant, je suis sûr que si un homme peut supporter soixante jours de jeûne, il peut vivre pendant des années sans nourriture. Lors d'un de ses voyages dans l'Oural, Nikitin a rencontré une femme qui s'est passée de nourriture pendant cinq ans. Les partisans de la "nutrition solaire" (ceux qui ne mangent pas du tout mais prétendent tirer leur énergie de la lumière du soleil) - et ils sont plusieurs milliers - se réunissent pour leurs forums en Australie. Mais il n'est pas encore arrivé en Australie.

L'effort physique et psychologique extrême semble être devenu la norme pour le vagabond russe. Il marche pieds nus sur la neige, les charbons ardents et le verre brisé : "Rien ne m'est impossible !". - dit Nikitin. Au cours de ses voyages, il a été pris dans de tels pièges que, par miracle, il a survécu. Il a subi des avalanches et des chutes de pierres et a rencontré une fois des bandits qui l'ont mutilé. Néanmoins, il a rencontré des personnes aimables partout, dans tous les pays.

Le vagabond russe Nikitin est sûr que de très mauvaises choses ne lui arriveront pas, car il essaie de vivre selon sa conscience et ne rejette pas Dieu.

Les avantages du jeûne musulman

Des chercheurs américains ont indirectement confirmé les bienfaits du jeûne musulman.

Ils ont découvert un mécanisme cellulaire qui explique le lien entre la famine et la longévité chez l'homme et les autres mammifères. L'Islam prescrit l'abstinence de nourriture et de liquides *pendant la* journée pour

du mois de Ramadan. Les scientifiques David Sinclair et ses collègues ont découvert que les gènes SIRT3 et SIRT4 sont activés pendant le jeûne, ce qui prolonge la vie des cellules. Il est possible que ces informations puissent être utilisées pour créer des médicaments contre les maladies liées au vieillissement. Les mitochondries sont responsables du métabolisme énergétique des cellules. Les scientifiques ont déjà suggéré que l'activité mitochondriale est liée à la durée de vie. Si les mitochondries sont épuisées, les cellules deviennent vulnérables aux dommages et l'apoptose se produit, c'est-à-dire que la cellule entame un programme d'autodestruction. Le signal d'initiation de l'apoptose est une diminution de la quantité de NAD+ dans les mitochondries, le noyau cellulaire et le cytoplasme.

L'expérience, au cours de laquelle des animaux de laboratoire ont été privés de nourriture pendant 48 heures seulement, a révélé que la protéine Nampt était activée chez les rongeurs pendant cette période, déclenchant la synthèse de NAD+ dans le cytoplasme, qui entraîne à son tour une synthèse accrue des enzymes codées par les gènes SIRT3 et SIRT4. Ces enzymes ont un effet favorable sur la fonction mitochondriale et le métabolisme énergétique de la cellule, c'est-à-dire qu'elles ralentissent le vieillissement cellulaire et préviennent l'apoptose. "Si nous maintenions une concentration élevée de NAD+ dans les mitochondries pour stimuler SIRT3 et SIRT4, la cellule n'aurait besoin de rien d'autre pendant un certain temps", expliquent les auteurs de l'étude. Ils ont appelé ce phénomène l'hypothèse de l'oasis mitochondriale. Il est concevable qu'une sorte de molécule puisse affecter la concentration de NAD+ dans les mitochondries ainsi que SIRT3 et SIRT4. En créant une telle molécule, la durée de vie pourrait être considérablement augmentée. Il a été suggéré que le jeûne pouvait rajeunir le corps et prolonger la vie. Des chercheurs de l'université de Floride, dirigés par le Dr Christian Leeuwenburg, affirment qu'un apport insuffisant de nutriments et la limitation subséquente de l'approvisionnement en nutriments des cellules prolongent leur vie en activant l'autophagie intracellulaire - la division et le recyclage des mitochondries endommagées et d'autres structures cellulaires, qui peuvent ensuite être utilisées comme nouveau matériel cellulaire pour soutenir les fonctions vitales. Les jeunes cellules, quant à elles, ont la capacité de recycler rapidement les structures endommagées des vieilles cellules et de les utiliser pour construire de nouveaux organites ou reconstituer les réserves d'énergie.

Malheureusement, en vieillissant, les cellules perdent cette capacité, ce qui entraîne une accumulation d'organites endommagés et le vieillissement de l'ensemble du corps. Des expériences menées par des scientifiques sur des animaux ont montré que la privation de nourriture augmente de 120 % la capacité d'auto-nettoyage des cellules cardiaques des vieux animaux et n'a pratiquement aucun effet sur les cellules des jeunes animaux. Pour évaluer l'effet de la restriction de l'apport calorique sur la capacité des cellules à se débarrasser des déchets toxiques, les scientifiques ont évalué l'évolution de certaines protéines en fonction de l'âge et des habitudes alimentaires. Ils ont constaté que les cellules des vieux animaux qui avaient été affamés étaient caractérisées par des niveaux très élevés de protéines, qui sont essentielles pour déclencher le processus d'autophagie.
Il reste intéressant que l'activation de l'autophagie soit particulièrement importante pour les cellules cardiaques, qui contiennent un grand nombre de mitochondries.
Le recyclage partiel des organelles mitochondriales endommagées est essentiel pour maintenir les performances du muscle cardiaque de l'organisme vieillissant dans son ensemble.

Il a également été constaté que les membranes déformées de cellules sénescentes se divisant lentement ou ne se divisant pas, sous nutrition endogène, acquièrent des formes similaires à celles de jeunes cellules animales. C'est-à-dire que dans le SG, le processus de restauration de la barrière cellulaire a lieu. Dans ce cas, le processus de division des cellules à division rapide est ralenti. Dans le même temps

La restructuration du système enzymatique permet de renforcer l'appareil récepteur des cellules efférentes (terminaisons nerveuses) grâce à l'amélioration qualitative de l'état de ces enzymes récepteurs (chimiorécepteurs), qui sont intégrés dans la membrane cellulaire et peuvent renforcer la fonction de barrière par l'activation du nucléotide intracellulaire AMPc. Ainsi, la SG permet une restauration complète des fonctions de barrière cellulaire en normalisant les membranes et en renforçant le système AMPc. En raison du renouvellement de l'appareil génétique des cellules pendant la famine, de nouvelles cellules souches se forment et, dans certains organes, des cellules supplémentaires apparaissent. Grâce à l'élimination des vieilles cellules endommagées et à l'émergence de nouvelles cellules souches, les organes et les tissus du corps deviennent beaucoup plus jeunes.

Je voudrais vous rappeler que l'Islam prescrit de s'abstenir de nourriture et de liquides pendant les heures de la journée durant le mois de Ramadan, c'est-à-dire que vous avez un jeûne sec de courte durée.

Études expérimentales sur les effets du jeûne musulman sur des personnes saines et malades

Le jeûne et le système immunitaire

Aux États-Unis, une étude en laboratoire a été menée sur des volontaires pendant le mois de jeûne du Ramadan. Des échantillons de sang ont été prélevés avant le début du jeûne, tout au long du mois et à la fin du jeûne. Les tests comprenaient la chimie du sang, notamment la détermination du contenu en lipoprotéines, ainsi que des études spéciales sur la capacité du système immunitaire de l'organisme, qui comprenaient la détermination du nombre de lymphocytes dans le sang, le rapport de leurs différentes espèces, la capacité de chacun d'entre eux, et la mesure des anticorps dans le sang. Les expériences réalisées ont montré un effet clairement positif du jeûne sur le système immunitaire de l'organisme : les indicateurs fonctionnels des lymphocytes ont été décuplés ; alors que leur nombre total est resté inchangé, le nombre des espèces responsables de la résistance aux maladies a augmenté de manière significative par rapport aux autres espèces. En outre, la teneur en protéine IGE, qui appartient au groupe des protéines responsables de la formation d'anticorps dans le sang, a nettement augmenté ; dans le groupe des lipoprotéines, on a constaté une augmentation de leur espèce de faible consistance (LDL), sans aucune augmentation de l'espèce de forte consistance (HDL), ce qui indique une augmentation de l'activité des réactions immunitaires.

Le jeûne et les hormones féminines

Un groupe de femmes âgées de 22 à 25 ans a été examiné pendant le Ramadan pour déterminer comment le jeûne affecte les niveaux plasmatiques de progestérone et de prolactine et comment il affecte la physiologie de la fertilité chez les femmes. Les résultats ont montré que 80 % d'entre elles présentaient des taux de prolactine plasmatique plus faibles, tandis que les taux de progestérone étaient inchangés. Les chercheurs ont ensuite recommandé aux mères allaitantes de cesser de jeûner. L'étude montre l'importance du jeûne dans le traitement de l'infertilité causée par des niveaux élevés de prolactine, de sorte que lorsque les niveaux de prolactine baissent pendant le jeûne, la capacité naturelle de la femme à procréer est restaurée.

Le jeûne et les maladies du système génito-urinaire

Trois groupes de personnes - dix personnes souffrant de lésions urogénitales, dix personnes souffrant de cholélithiase et dix personnes en bonne santé comme groupe témoin.

ont été examinés pour étudier l'effet du jeûne musulman sur la fonction rénale chez des individus en bonne santé et chez des patients souffrant de certaines maladies du système urogénital ou de cholélithiase. Deux fois - pendant le jeûne et au moment de la rupture du jeûne.

- L'urine a été recueillie pour l'analyse du calcium, du sodium, du potassium, de l'urée, de la chromatine et de l'acide urique. Les résultats ont montré que le jeûne affectait le contenu de ces éléments comme suit :
- Dans les trois groupes, le volume de l'urine a nettement diminué lors de la miction, sa gravité spécifique a augmenté ; dans tous les groupes, le contenu plasmatique en calcium, sodium, potassium a augmenté,
  l'urée, la chromatine et l'acide urique n'ont pas subi de changements significatifs ;
- le calcium urinaire était légèrement élevé dans tous les cas, l'acide urique et l'urée étaient également légèrement élevés ; il y avait une légère augmentation de l'activité physique.
  des changements dans la teneur en sodium et en potassium dans le groupe témoin et dans la chromatine chez les patients ; la teneur en sodium et en potassium a augmenté de manière significative chez les patients et la chromatine dans le groupe témoin. Ainsi, les changements qui se sont produits avec' les éléments du plasma dans tous les groupes expérimentaux étaient faibles, non significatifs. Cependant, il est probable que les changements qui se produisent avec les composants de l'urine pendant le jeûne empêchent la formation de calculs en raison d'une diminution du calcium et d'une augmentation du sodium et du potassium, qui sont plus élevés dans l'urine des patients atteints de cholélithiase et de maladies du système urogénital. Les chercheurs ont conclu que le jeûne n'avait pas
  des effets négatifs sur les patients examinés, atteints à la fois de cholélithiase et de maladies urogénitales, et qu'il est possible que le jeûne, contrairement à l'opinion médicale populaire, empêche la formation de calculs rénaux, car l'augmentation de la gravité spécifique de l'urine est due à l'émission accrue d'une urine composée à 80 % de soluté et d'urée, une masse colloïdale qui, en se répandant, empêche le dépôt de sels qui forment des calculs dans les uretères.

Le jeûne et les hormones de stress

La faculté de médecine de l'université King Saud a étudié les effets du jeûne musulman sur les hormones prolactine, insuline et cortisol. Leurs niveaux dans un groupe de personnes en bonne santé qui jeûnent pendant le mois de Ramadan ont été mesurés à 9, 16, 21 et 4 heures. À titre de comparaison, des mesures similaires ont été effectuées les jours ordinaires d'autres mois.

Les observations ont permis de constater des changements importants avec ces hormones pendant la journée. Ainsi, les jours normaux, on a observé que les niveaux de prolactine augmentaient vers 16 heures, alors que les trois autres mesures ne montraient aucune différence. Les niveaux d'insuline des jours ordinaires culminent à 16 heures, tandis que les mesures effectuées pendant le Ramadan ont montré des niveaux maximums à 21 heures et des niveaux minimums à la fin de la journée de jeûne : vers 16 heures. Les jours normaux, le taux de cortisol atteint son maximum à 9 heures et atteint son maximum à 21 heures et atteint son maximum à 21 heures. Pendant le ramadan, en revanche, le taux de cortisol n'a pas subi de changement significatif. En se basant sur le fait que pendant le Ramadan, par rapport aux jours normaux, à 16 heures (c'est-à-dire après 12 heures d'abstinence), les niveaux de cortisol étaient au plus bas et les niveaux de prolactine diminuaient, les chercheurs ont conclu que le jeûne n'est pas stressant.

Le jeûne et les globules rouges

Pour étudier l'impact du jeûne musulman sur la fonction érythrocytaire pendant le Ramadan, un groupe de six personnes en bonne santé et trois patients ont été examinés.

l'anémie hémolytique. Les neuf sujets ont observé le jeûne pendant le Ramadan et aucune anomalie n'a été notée dans les cellules sanguines primaires, le volume des globules rouges et la teneur en hémoglobine dans le sang.

Le jeûne et le diabète

Pour étudier les effets du jeûne sur les patients diabétiques, un groupe de 47 patients atteints d'une deuxième forme de diabète (c'est-à-dire non dépendants des injections d'insuline) et un groupe de personnes ne souffrant pas de cette maladie ont été examinés. Aucune modification du poids, de la coloration du sang ou de la teneur en protéines n'a été observée chez les patients examinés. Les scientifiques ont conclu que le fait de s'abstenir de manger pendant le Ramadan n'entraîne pas de perte de poids notable chez les patients atteints de diabète de type 2 et n'a pas d'effet significatif sur l'évolution de la maladie.

L'effet du jeûne sur les ulcères d'estomac

Les chercheurs ont constaté que chez les patients présentant une acidité faible ou élevée dans l'estomac, cette acidité revenait à la normale, ce qui montre que le jeûne musulman réduit, empêche la formation d'un excès d'acidité, qui est la principale cause des ulcères gastriques.

L'impact d'un jeûne ininterrompu sur le fonctionnement des glandes sexuelles

Un groupe de six personnes en bonne santé, âgées de 26 à 45 ans, a été examiné au Massachusetts General Hospital (USA). L'examen s'est déroulé en trois étapes :

- La phase préparatoire a duré trois jours, pendant lesquels les sujets ont été nourris selon leur programme quotidien habituel.
- Une période de jeûne, ou d'abstinence totale de nourriture, d'une durée de 10 jours, en Pendant laquelle les sujets ne mangeaient pas 24 heures sur 24, ne recevant que de l'eau distillée, qu'ils pouvaient boire le jour et la nuit.
- Un sevrage alimentaire pendant cinq jours. Les jours 2, 11 et 16, des tests sanguins pour les hormones sexuelles ont été effectués. Les jours 3, 12 et 17 après, stimulation hypophysaire Les hormones suivantes ont été testées : hormone mâle (testostérone), testostérone et hormones apparentées. Les hormones suivantes ont été testées : hormone mâle (testostérone) et
  gonadotropes : hormone folliculo-stimulante (FSH) et hormone lutéinisante. Les résultats sont les suivants :

Les niveaux de testostérone ont chuté de manière significative pendant le jeûne et ont continué à baisser pendant trois autres jours à la fin du jeûne. Le quatrième jour après le jeûne, les niveaux de cette hormone ont fortement augmenté, dépassant leur valeur normale observée avant le jeûne.

Pendant le jeûne, les hormones folliculo-stimulantes et lutéinisantes ainsi que les niveaux d'urine ont augmenté de manière significative, restant à ce niveau pendant trois jours supplémentaires après la fin du jeûne. Il est probable que cela montre l'effet limité du jeûne sur la diminution de la puissance sexuelle. Il s'ensuit que l'effet du jeûne sur la libido s'exprime par deux faits : premièrement, la libido est réduite pendant le jeûne et pendant plusieurs jours par la suite ; deuxièmement, après la fin du jeûne, la puissance sexuelle augmente et atteint un niveau plus élevé qu'avant le jeûne.

Informations utiles sur le jeûne

N'importe quel médecin moderne, conservateur et à l'esprit occidental dira clairement : - notre corps est capable de se renouveler et de se guérir en permanence, il n'est donc pas nécessaire de pratiquer un quelconque jeûne. Aucune preuve strictement scientifique
" rajeunissement cellulaire ", prolongation de la vie, ralentissement du vieillissement, les bienfaits de la famine n'existent pas.

Recherche scientifique

Un régime hypocalorique et le jeûne peuvent rajeunir le cœur de 15 ans

La nouvelle étude a confirmé des expériences antérieures menées sur des souris concernant les bienfaits pour le cœur d'un régime hypocalorique et du jeûne. L'étude a porté sur 25 membres de la Calorie Restriction Society, âgés de 41 à 64 ans, qui consommaient 1 400 à 2 000 calories complètes par jour, ou qui suivaient complètement un régime sans calories. On a constaté que les sujets présentaient des valeurs de fonction du muscle cardiaque environ 15 ans plus jeunes que le groupe témoin.

"C'est la première étude qui montre que la restriction calorique à long terme et le jeûne ont un effet positif sur la fonction cardiaque chez les personnes", déclare Luigi Fontana, de l'université Washington, à St Louis, et l'un des auteurs de l'étude. Et le professeur Fontana souligne que la simple restriction calorique n'aura pas le même effet. Les membres de la société suivent un régime méditerranéen traditionnel composé de légumes, d'huile d'olive, de haricots, de poissons et de fruits de mer, et essaient d'éviter les sources de "calories vides" - boissons gazeuses, desserts, pain blanc, etc. Pour le grand public, les chercheurs recommandent une réduction modérée des calories dans le régime alimentaire et un exercice quotidien. Des études antérieures ont montré que les souris soumises à un régime hypocalorique vivent en moyenne 30 % de plus que leurs congénères "gloutonnes".

La faim et le cœur

Des chercheurs américains ont décidé de clarifier les effets cardioprotecteurs du jeûne régulier (RR), où la nourriture est consommée un jour sur deux.

À cette fin, ils ont observé des rats de laboratoire nourris tous les deux jours (groupe WG) ou tous les deux jours (groupe témoin) pendant 3 mois. On a ensuite simulé un infarctus du myocarde (IM) chez les animaux par ligature des artères coronaires. Vingt-quatre heures après l'IM, la taille de la zone infarcie était réduite de moitié dans le groupe RG par rapport au groupe témoin. En outre, le nombre de myocytes subissant une apoptose dans cette zone était 4 fois moins élevé dans le groupe RG. D'après l'échocardiographie réalisée 10 semaines après l'infarctus sur fond de RG en cours, le remodelage et la dilatation du ventricule gauche (VG) observés dans le groupe témoin étaient pratiquement absents chez les patients du groupe témoin.

WG. En particulier, chez les rats présentant la même taille de zone d'infarctus 1 semaine après l'IM, le remodelage était plus faible, la dilatation du VG était absente et la fonction du VG était meilleure dans le groupe WG par rapport au groupe témoin. Selon le Dr Ismayil Ahmet et ses collègues (National Institutes of Health, Baltimore, Maryland), le WG peut entraîner des changements cellulaires et moléculaires dans le cœur similaires à ceux observés dans le préconditionnement ischémique. Cela conduit à une augmentation de la tolérance du myocarde à un stress ischémique sévère. Les *études* futures montreront si la SR a un effet similaire chez l'homme.

Les scientifiques découvrent pourquoi c'est la famine qui allonge l'espérance de vie

Dès le milieu du siècle dernier, on a découvert que la famine augmentait considérablement la durée de vie de diverses créatures, de la levure unicellulaire aux primates, mais la cause de ce phénomène au niveau cellulaire restait inconnue. Une étude menée par des biologistes américains montre qu'un indice pourrait résider dans les modifications de l'activité des mitochondries induites par la famine. Des chercheurs de Harvard, de Cornell et des National Institutes of Health américains, dirigés par David Sinclair, professeur adjoint à Harvard, ont identifié deux enzymes qui mobilisent les mitochondries, souvent appelées "usines à énergie", en cas de stress pour les cellules. Cela prolonge la vie des cellules et retarde leur mort.
La mitochondrie est un organoïde cellulaire responsable de la respiration cellulaire qui libère ou stocke l'énergie sous une forme facilement utilisable d'acide adénosine triphosphorique (ATP). Ils ne sont absents que chez les bactéries, les algues bleues et autres procaryotes, où leur fonction est assurée par la membrane cellulaire.
Ces enzymes sont normalement concentrées dans les sites fonctionnellement actifs de la cellule. SIRT3 et SIRT4 sont liées aux enzymes SIRT1 et SIRT2, dont l'importance pour la longévité cellulaire a été établie précédemment. Dans le dernier numéro de Cell, des scientifiques ont montré que la famine active une protéine codée par le gène NAMPT qui contribue à saturer les mitochondries en molécules de coenzyme nicotinamide adénine dinucléotide (NAD), l'un des principaux transporteurs d'énergie de la cellule.

Selon les chercheurs, c'est l'abondance de NAD qui permet d'utiliser pleinement les "enzymes de jeunesse" codées SIRT3 et SIRT4 des mitochondries. Au lieu de l'extinction naturelle de l'activité des organites, qui entraîne inévitablement la mort de la cellule entière, les mitochondries non seulement rétablissent leurs performances, mais se mettent à fonctionner mieux que jamais. L'efficacité accrue avec laquelle les mitochondries commencent à produire de l'énergie permet de ralentir considérablement le processus de vieillissement cellulaire en désactivant pratiquement le mécanisme naturel de suicide des vieilles cellules. En outre, comme Sinclair et ses collègues l'ont constaté, l'activation des mitochondries peut compenser la perte temporaire de toutes les autres sources de vie dans la cellule. Même si le noyau est rendu complètement inopérant, ce qui rend toute préservation de l'unité de vie inutile, le mécanisme du suicide cellulaire refuse de se déclencher. Les scientifiques ne savent pas encore comment les mitochondries bloquent exactement la mort cellulaire.

La famine aide à lutter contre le décalage horaire

Selon des scientifiques de la Harvard Medical School (États-Unis), la faim aide les gens à mieux s'adapter au changement de fuseau horaire. Ils ont découvert que le fait de renoncer à la nourriture pendant 16 heures leur permet de "réinitialiser" leur horloge biologique et de la relancer. Les résultats d'une série d'expériences sur des rongeurs ont conduit les scientifiques à cette conclusion intéressante. Ils ont découvert que la famine prolongée modifie l'horloge biologique,

pour éviter le sommeil et donner aux rongeurs une chance de trouver de la nourriture après tout. Selon les scientifiques, un "transfert d'horloge" affamé suffit pour tolérer sans risque un vol entre les États-Unis et le Japon, le décalage horaire entre ces pays étant de 11 heures.

Les cellules nerveuses des femmes tolèrent mieux la famine

Le fait que des organismes de sexe différent se comportent différemment en cas de famine n'est pas une surprise pour les scientifiques, mais toutes les études précédentes ont été menées sur des tissus riches en nutriments (par exemple, la graisse et les muscles). Robert Clark et ses collègues ont eu l'idée de tester si les cellules nerveuses masculines et féminines réagissaient différemment à la malnutrition.

Pour l'étude, deux colonies de neurones prélevés sur des rats de laboratoire mâles et femelles ont été cultivées ; les deux populations ont ensuite été affamées pendant 72 heures.
Les premières différences majeures sont apparues dès 24 heures : les scientifiques qui ont surveillé la respiration cellulaire ont constaté un retard de 70 % de ce processus dans les cellules nerveuses mâles et de seulement 50 % - dans les neurones femelles ; la même tendance s'est étendue au taux de mortalité. En outre, les cellules mâles présentaient des signes d'autophagie (mécanisme de reconstitution de la carence énergétique entraînant la destruction des organoïdes cellulaires). En revanche, les spécimens femelles accumulaient activement les triglycérides et les acides gras pour tenter de prolonger leur existence.

Les chercheurs préfèrent toutefois ne pas tirer de conclusions hâtives, car les expériences menées sur des cultures cellulaires ne peuvent fournir de preuves fiables de ce qui se passe réellement dans un organisme vivant.

La faim protège contre la sclérose en plaques

La famine atténue les symptômes de la sclérose en plaques et d'autres maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, diabète, etc.). Des souris atteintes d'une maladie similaire à la sclérose en plaques et privées de nourriture pendant 48 heures ont subi beaucoup moins de dommages cérébraux pendant cette période et ont obtenu de meilleurs résultats aux tests d'équilibre et de mouvement, et elles présentaient nettement moins de symptômes de faiblesse et de paralysie.
L'auteur de l'article, Giuseppe Metarese, de l'université de Naples, espère que la combinaison du régime alimentaire et des médicaments permettra de stopper la sclérose en plaques à l'avenir. À l'heure actuelle, on conseille aux patients atteints de sclérose en plaques de manger copieusement et personne ne leur prescrira le jeûne.
Matarese espère identifier les composants du régime qui ont le plus d'effet sur les maladies auto-immunes. La sclérose en plaques n'a pas encore de remède (les remèdes modernes ne peuvent que la ralentir). Néanmoins, les scientifiques ont quelques nouveautés. L'une d'elles est l'hormone leptine, sécrétée par les cellules adipeuses après un repas pour réduire l'appétit. Matarese a découvert que juste avant l'apparition de la maladie, la production de leptine doublait chez les souris. Mais chez les individus qui n'avaient rien mangé pendant 48 heures (ce qui correspond à 7-10 jours pour les humains) - les niveaux de leptine étaient proches de la normale. Matarese a également constaté que les neurones des tissus cérébraux endommagés produisaient également de la leptine.

Le jeûne est-il sain ?

La famine stimule la capacité d'autophagie des cellules de l'organisme et contribue ainsi à prolonger la vie. Dans des expériences sur des rats, des scientifiques de l'Université de Floride, sous la direction du Dr Christian Leeuwenburg (Christiaan

Leeuwenburgh), ont démontré que la restriction des nutriments prolonge la vie des cellules en activant l'autophagie - la division et le recyclage des mitochondries endommagées et d'autres structures cellulaires et l'utilisation du matériel résultant pour soutenir la vie. La production de radicaux libres, qui détruisent les structures cellulaires, intervient dans le processus de la vie cellulaire.
Les plus sensibles à ces sous-produits toxiques de la respiration cellulaire sont les mitochondries, minuscules organites qui assurent la production de l'énergie dont la cellule a besoin. Si les mitochondries endommagées ne sont pas retirées de la cellule, elles commencent à libérer des protéines qui déclenchent l'autodestruction de la cellule. Les jeunes cellules ont la capacité de recycler rapidement les structures endommagées et de les utiliser pour construire de nouveaux organites ou reconstituer les réserves d'énergie. Malheureusement, en vieillissant, les cellules perdent cette capacité, ce qui entraîne une accumulation d'organites endommagés et le vieillissement de l'ensemble du corps. Les auteurs ont analysé les cellules de 22 rats jeunes et vieux, dont la moitié était soumise à un régime hypocalorique et l'autre moitié à un régime illimité.

Les résultats ont montré qu'un régime hypocalorique augmentait de 120 % la capacité d'auto-nettoyage des cellules cardiaques des vieux animaux et n'avait pratiquement aucun effet sur les cellules des jeunes rats.

Pour évaluer l'effet de la restriction calorique sur la capacité des cellules à se débarrasser des déchets toxiques, les scientifiques ont évalué l'évolution du contenu de certaines protéines chez les rats en fonction de leur âge et de leurs habitudes alimentaires. Ils ont constaté que les cellules des vieux rats nourris avec un régime hypocalorique présentaient les niveaux les plus élevés de protéines nécessaires au déclenchement de l'autophagie. L'activation de l'autophagie est particulièrement importante pour les cellules cardiaques contenant un grand nombre de mitochondries. Le recyclage rapide des organites endommagés est essentiel pour maintenir les performances du muscle cardiaque dans un organisme vieillissant. Les auteurs envisagent de rechercher des moyens d'activer l'autophagie sans restreindre l'apport calorique, ce qui est très problématique et pas toujours possible.

La faim prolonge la vie jusqu'à 180 ans

Il s'avère qu'une mauvaise alimentation forme un fond hormonal favorable qui favorise la longévité, rapporte RIA Novosti. Dans un article publié dans l'American Journal of Physiology, des chercheurs de l'Albert Einstein College of Medicine de New York notent que l'effet d'une longévité accrue chez les souris soumises à un régime alimentaire restreint est connu depuis longtemps, tout comme le fait que l'exercice ne produit pas le même effet. "Nous savons que les personnes maigres sont mieux protégées contre de nombreuses maladies que les personnes grosses. Cependant, des études sur des rongeurs ont montré qu'ils vivent plus longtemps s'ils sont en sous-poids en raison d'une mauvaise alimentation. L'activité physique, qui entraîne également une perte de poids, ne procure pas un tel avantage. Notre étude a été entreprise pour découvrir pourquoi c'est le cas", explique l'auteur principal de l'étude, Derek Huffman. Les propos de M. Huffman sont cités dans le rapport de l'American Physiological Society, qui publie la revue, rapporte RIA Novosti. Le scientifique souligne que ces données s'appliquent aux rongeurs, qui diffèrent des humains à bien des égards.

Toutefois, ajoute-t-il, des études récentes ont abouti à des résultats similaires chez l'homme. Il s'avère que les personnes suivant un régime alimentaire strict ont plus

chances de vivre plus longtemps que ceux qui ne restreignent pas leur alimentation mais pratiquent une activité physique sérieuse. Une hypothèse attribue cet effet au fait que l'activité physique provoque un stress, qui endommage les tissus et l'ADN. Selon un autre point de vue, c'est la restriction calorique des aliments qui est bénéfique pour l'organisme. Dans une étude portant sur deux groupes de souris, dont l'un était soumis à une restriction alimentaire et l'autre à de l'exercice, les scientifiques ont constaté que les deux groupes présentaient des niveaux réduits d'un marqueur de dommages à l'ADN (8-hydroxyguanosine). En revanche, les animaux qui mangeaient autant qu'ils le voulaient et n'étaient pas soumis à une activité physique présentaient des taux très élevés de ce marqueur. La première hypothèse a donc été réfutée - les chercheurs ont conclu que l'étendue des dommages à l'ADN et aux tissus augmentait avec l'âge, accélérée par l'obésité mais ralentie par un régime hypocalorique et/ou l'exercice. "Au contraire, l'étude a montré que la restriction calorique entraîne des modifications favorables des hormones corporelles que l'exercice ne permet pas.

Les scientifiques ont conclu que ces modifications du métabolisme contribuent à prolonger la vie", indique le rapport. D. Huffman souligne que les avantages de l'exercice chez l'homme sont plus importants que chez la souris, car l'homme est plus sujet aux maladies cardiovasculaires, qui peuvent être prévenues par un exercice régulier. "Je ne veux pas dire que les résultats de cette étude peuvent être appliqués aux humains dès maintenant. Mais elle montre quels changements physiologiques l'exercice et la restriction calorique provoquent. Nous pouvons poursuivre ces recherches jusqu'à ce que nous comprenions comment il fonctionne par rapport à l'homme", note le scientifique.

Selon un certain nombre de chercheurs, dans des conditions de restriction artificielle de l'apport en nutriments dans l'organisme (famine), un phénomène intéressant se produit.

Les cellules malignes qui sont alimentées par les tissus environnants meurent souvent. Il est bien connu que les cellules malignes, en raison de leur croissance rapide, ont besoin de quantités importantes de nutriments, plusieurs fois plus que les cellules normales. L'obésité et une alimentation malsaine semblent augmenter le risque de cancer. Des chercheurs de l'université Ben Gourion (Israël) ont décidé de vérifier si le fait de limiter l'alimentation à un minimum raisonnable a un effet direct sur la croissance des tumeurs. Dans ces conditions, les cellules normales se multiplient plus lentement. Et les cellules anormales à croissance rapide, que l'on trouve dans les tumeurs malignes, meurent car elles ont besoin d'une source d'énergie disproportionnée pour se développer à ce rythme. Ils sont confrontés au dilemme suivant : soit ils ne se développent pas plus vite que le reste du corps, soit ils meurent, dans une tentative de se multiplier plus rapidement que ne le permet leur réserve d'énergie limitée. Les scientifiques pensent qu'en réduisant le régime alimentaire à un minimum raisonnable, vous pouvez, pour ainsi dire, affamer votre tumeur.

Il est intéressant de noter qu'en 1993, l'Université de Louisiane avait déjà observé 23 patients atteints de cancer du pancréas suivant un régime hypocalorique et riche en fibres.

Au total, ils ont vécu en moyenne 1,5 an, alors que leurs congénères suivant un régime régulier n'ont vécu en moyenne que 6 mois. Il est important de noter qu'en 1998, des chercheurs de l'Institut national du cancer du Maryland ont également conclu que le surpoids combiné à un régime hypercalorique augmentait le risque de cancer du pancréas.

glande. Des essais cliniques ciblés sont maintenant nécessaires pour prouver les avantages d'un régime hypocalorique. Des chercheurs de l'université d'État de l'Ohio indiquent que les rats soumis à un régime hypocalorique ont des tumeurs de la prostate plus petites que les rats qui mangeaient ce qu'ils voulaient. Il convient de noter que cette hypothèse ne fonctionne que pour les tumeurs dont les cellules se développent plus rapidement que les cellules normales et dont la nutrition provient des tissus environnants.

Au total, ils ont vécu en moyenne 1,5 an, alors que leurs congénères suivant un régime régulier n'ont vécu en moyenne que 6 mois. Il est important de noter que des chercheurs de l'Institut national du cancer du Maryland ont également conclu en 1998 que le surpoids combiné à un régime riche en calories augmente le risque de cancer du pancréas. Des essais cliniques ciblés sont maintenant nécessaires pour prouver les avantages d'un régime hypocalorique. Des chercheurs de l'université d'État de l'Ohio indiquent que les rats soumis à un régime hypocalorique ont des tumeurs de la prostate plus petites que les rats qui mangeaient ce qu'ils voulaient. Il convient de noter que cette hypothèse ne fonctionne que pour les tumeurs dont les cellules se développent plus rapidement que les cellules normales et dont la nutrition provient des tissus environnants.

Beaucoup de gens savent que le moyen le plus efficace de lutter contre le vieillissement est un régime hypocalorique", poursuit le gérontologue Nikolai Akhaladze.

Cela a été prouvé par de nombreuses expériences. En particulier, si les brochets ou les souris ne sont pas nourris de 30 à 40 % de calories en plus, leur vie est allongée d'un tiers par rapport à ceux qui consomment des aliments caloriques. Dans quelle mesure ces tendances s'appliquent-elles aux humains ? Il y a quinze ans, on m'a demandé d'examiner les membres du centre Valeo de Kiev, des personnes qui mènent un mode de vie sain. Non seulement ils se baignent dans des plans d'eau et maintiennent une activité physique (exercice, course à pied), mais ils se restreignent également dans les aliments caloriques et le jeûne. L'enquête a montré que leur âge biologique est inférieur de 10 à 15 ans à leur âge civil. Et ce malgré le fait que la plupart d'entre eux ont commencé à prendre soin de leur santé après avoir subi des attaques cérébrales, des crises cardiaques et d'autres maladies graves.

Cela a été prouvé par de nombreuses expériences. En particulier, si les brochets ou les souris ne sont pas nourris de 30 à 40 % de calories en plus, leur vie est allongée d'un tiers par rapport à ceux qui consomment des aliments caloriques. Dans quelle mesure ces tendances s'appliquent-elles aux humains ? Il y a quinze ans, on m'a demandé d'examiner les membres du centre Valeo de Kiev, des personnes qui mènent un mode de vie sain. Non seulement ils se baignent dans des plans d'eau et maintiennent une activité physique (exercice, course à pied), mais ils se restreignent également dans le régime calorique et le jeûne. L'enquête a montré que leur âge biologique est inférieur de 10 à 15 ans à leur âge civil. Et ce malgré le fait que la plupart d'entre eux ont commencé à prendre soin de leur santé après avoir subi des attaques cérébrales, des crises cardiaques et d'autres maladies graves.

Les experts américains affirment que même un jour de jeûne par mois peut être très sain.

Des chercheurs ont mené une étude qui a montré que les personnes qui s'abstiennent de manger tous les premiers lundis du mois ont un risque réduit de 40 % de développer une maladie cardiovasculaire. Et les personnes souffrant d'asthme ont eu moins de crises. Selon les experts, le léger stress subi par le corps pendant un jeûne léger a un effet positif sur le système immunitaire et réduit les risques de cancer. Certains experts affirment même qu'il n'est pas nécessaire de jeûner pendant toute une journée - vous pouvez sauter le petit-déjeuner ou le dîner - mais si vous décidez de jeûner, faites-le régulièrement et buvez de l'eau pendant le processus.

Une symbiose entre le jeûne et la médecine moderne

Il existe des documents intéressants sur la façon dont le jeûne et les méthodes de la médecine moderne pourraient être parfaitement combinés. En particulier dans le traitement du cancer.

Les doses de poisons utilisées pour traiter le cancer pourront bientôt être augmentées sans craindre pour l'avenir du corps entier. Il s'avère que la privation de nourriture à court terme réduit considérablement les effets toxiques de ces médicaments sur les cellules saines, mais n'offre pas une telle protection aux cellules cancéreuses. Le pourquoi n'est pas tout à fait clair. Les propriétés curatives d'un court jeûne sont connues depuis longtemps. Il existe même une hypothèse selon laquelle le jeûne dans différentes religions serait apparu en partie dans le but d'améliorer la santé du corps. Mais tous les effets biologiques de la restriction calorique n'ont pas été étudiés. L'année dernière, par exemple, plusieurs équipes de recherche ont combiné la "famine" et la modification génétique pour prolonger la vie de levures, de vers et de souris. Des mécanismes similaires de régulation du métabolisme des sucres amènent les scientifiques à penser que le même effet peut être obtenu pour les humains - si ce n'est pas au niveau de la longévité globale, du moins au niveau du nombre de maladies qui surviennent. Cette fois, des oncologues italiens et américains proposent la famine à des fins thérapeutiques. Ils ont découvert que la restriction alimentaire protège les cellules normales de la chimiothérapie, alors qu'elle n'offre aucune protection aux cellules tumorales. Pour être honnête, l'idée du jeûne en oncologie n'est pas nouvelle : d'abord, la médecine alternative, puis même certains scientifiques ont promu les régimes hypocaloriques comme moyen de combattre les tumeurs. Lizzia Raffagello, qui a dirigé les travaux, n'a pas précisé comment l'idée leur était venue, mais il s'agissait d'une combinaison judicieuse de méthodes classiques et non conventionnelles.

La chimiothérapie reste l'un des principaux outils de l'oncologie, non seulement seule, mais aussi en association avec la chirurgie. Le principe de la méthode est simple : les cellules tumorales se développent plus rapidement et, par conséquent, elles absorbent davantage de nutriments, voire d'autres substances. En d'autres termes, il est théoriquement possible de sélectionner une concentration de médicament dans le sang telle que les cellules tumorales meurent et que le seuil de toxicité pour les cellules normales et saines ne soit pas atteint. Mais c'est en théorie. Dans la pratique, l'effet toxique de la chimiothérapie sur l'organisme oblige parfois même les personnes à refuser le traitement, malgré toutes les astuces des experts - par exemple, l'introduction du médicament dans l'artère alimentant directement la tumeur, en coupant les voies d'alimentation latérales et la veine par laquelle le sang s'éloigne de la tumeur. Assez

Une orientation prometteuse dans ce domaine est l'administration ciblée de médicaments par la biotechnologie, ou, comme il est devenu à la mode de le dire récemment, la nanobiotechnologie. Mais on est encore loin de la pratique. L'idée du jeûne, avec une approche adéquate et un bon contact entre le médecin et le patient, pourrait donner d'excellents résultats dans un avenir proche. Pour étayer leur hypothèse, les auteurs d'un article publié dans les Proceedings of the National Academy of Science ont mené une série d'expériences sur différents modèles.

Proto-oncogènes.

L'appareil génétique des cellules possède un système complexe pour contrôler la division, la croissance et la différenciation des cellules. On a étudié deux systèmes de régulation qui ont une influence cardinale sur le processus de prolifération cellulaire.

Ils ont commencé par la levure de bière Saccharomyces cerevisiae. Auparavant, les mêmes auteurs avaient montré qu'une petite privation de nourriture augmentait la résistance de la levure au stress oxydatif. Cette fois, ils ont étudié l'effet des espèces réactives de l'oxygène sur les cellules affamées en combinaison avec des variations des proto-oncogènes, des gènes qui contrôlent la division cellulaire et sont associés à la formation du cancer.

Privée des protooncogènes Ras2 ou Sch9, la levure affamée était mille fois plus résistante à l'oxygène que ses homologues possédant une forme active de l'un ou l'autre gène. Le même effet a été observé pour le protooncogène TOR. Les scientifiques lient ce phénomène à l'effet de la cascade de régulation de l'insuline, qui est impliquée dans le système Ras. Il a été démontré que l'IGFR, un récepteur de facteur de croissance analogue à l'insuline, est directement impliqué dans la régulation de la durée de vie. Cependant, le mécanisme détaillé de cet effet de la famine n'est toujours pas clair. Les scientifiques sont allés plus loin et ont ajouté l'agent chimiothérapeutique cyclophosphamide, une substance qui est convertie en sa forme médicamenteuse active dans le foie humain. Les résultats étaient les mêmes : la privation de nourriture augmentait la résistance des cellules saines mais réduisait la résistance des levures avec des protooncogènes actifs. Les scientifiques sont ensuite passés des champignons aux souris et aux humains. Une autre série d'expériences a été réalisée sur des cultures cellulaires dans lesquelles le stress oxydatif et le cyclophosphamide n'ont pas tué les lignées de cellules cérébrales gliales saines mais ont réussi à contrôler les cellules tumorales, notamment les neuroblastomes et les gliomes humains. Ce sont les tumeurs du système nerveux, en raison de leur inaccessibilité, qui posent le plus grand défi aux oncologues. Les expériences sur des souris vivantes ont également été couronnées de succès, tant pour les scientifiques que pour les souris qui avaient été soumises à un régime de famine avant les expériences.

La métastase (du grec " mouvement ", " transition ") est un foyer pathologique secondaire résultant du transfert d'une origine pathogène (cellules tumorales, agent infectieux) à partir d'un foyer. Après avoir injecté des cellules tumorales à des rongeurs, les scientifiques "administré" de fortes doses d'étoposide, un agent chimiothérapeutique qui endommage l'ADN, aux pupilles. Dans le groupe pré-affamé, presque tous ont survécu, bien que des métastases aient été enregistrées. Les souris entièrement nourries n'ont pas eu cette chance : environ 50 % d'entre elles sont mortes des effets toxiques de la chimiothérapie. Vers la fin de leurs travaux, les scientifiques modifient légèrement leur hypothèse initiale en observant que la privation de nourriture offre une certaine protection aux cellules tumorales, en réduisant légèrement leur sensibilité à l'insuline.
"chimio". L'idée n'est donc pas d'affamer le cancer et d'augmenter ainsi l'efficacité de la chimiothérapie, mais que peut-être l'inanition augmentera la dose du médicament (note de l'auteur : c'est ce que signifie la pensée occidentale, l'accent étant mis sur les médicaments de toute façon) et donc l'effet sur les cellules tumorales sans augmenter l'impact

des effets toxiques sur l'organisme. C'est en partie à cause de ces effets qu'il faut se méfier des jeûnes inconsidérés en cas de chimiothérapie prescrite par un médecin. En outre, il faut garder à l'esprit qu'il ne s'agissait que d'études préliminaires réalisées sur quelques lignées tumorales et seulement deux médicaments. Aucune preuve clinique de cet effet n'a encore été trouvée, mais il ne fait aucun doute que les scientifiques vont la rechercher.

Des chercheurs de l'université de Californie du Sud ont découvert que quelques jours de jeûne peuvent protéger les patients de certains des effets secondaires désagréables et dangereux de la chimiothérapie utilisée pour le cancer.

Lors d'expériences sur des rongeurs, les chercheurs ont remarqué qu'après une forte dose de chimiothérapie, les souris qui avaient été affamées avant la procédure se sentaient bien, alors que la moitié des rongeurs qui avaient été nourris avant la chimiothérapie sont morts. Les chercheurs soulignent que les humains eux-mêmes ne devraient pas connaître la famine avant une chimiothérapie. Toutefois, les résultats de leur étude pourraient être utiles pour transformer la procédure afin que, tout en tuant les cellules cancéreuses, elle n'affecte pas les cellules saines.

Les scientifiques ont mené des expériences intéressantes sur des rats.

Un lot de rats a été irradié ou nourri avec des aliments contenant des radionucléotides et affamé. À titre de comparaison, un groupe d'animaux en parfaite santé a été affamé. La période physiologique de famine chez les rats est de 12 jours. Le groupe témoin d'animaux sains s'est complètement éteint après cette période, tandis que le groupe irradié a survécu pendant 24 jours et avait l'air encore mieux qu'avant, sans penser à mourir. Les chercheurs ont été contraints de les mettre à mort et leurs tissus ont été soumis à une analyse rigoureuse, qui a révélé qu'ils avaient l'air bien, comme de jeunes animaux en bonne santé, et qu'ils ne contenaient aucun dommage radioactif ! Pourquoi cela se produit-il ? Il s'avère que l'énergie est nécessaire en cas d'inanition pendant la biosynthèse renforcée, et le rayonnement précédemment non disponible est maintenant entièrement dépensé à cet effet. Le mal se transforme en bien ! En cours de route, on a découvert un certain nombre d'autres mécanismes qui protègent l'organisme des radiations pendant la famine.

Un autre effet miraculeux de la faim a été enregistré par des scientifiques américains.

Ils ont étudié l'effet de la famine sur le développement de cancers graves. Les animaux ont été divisés en deux groupes : un groupe expérimental et un groupe témoin. Les rats du groupe témoin ont été exposés à des radiations radioactives. La dose a été choisie de manière à ne pas provoquer la mort rapide des animaux, mais déjà 2 à 3 semaines après l'exposition, tous avaient un cancer du sang. L'autre groupe, le groupe expérimental, a eu plus de chance. Avant l'irradiation, les animaux ont été soumis à une famine complète. Il semblerait que l'organisme affaibli par la famine devrait réagir à cet effet négatif de manière encore plus aiguë, la maladie devrait prendre des formes plus graves. Mais les résultats ont été tout le contraire ! Dans le groupe expérimental, le nombre de rats malades a diminué de 70 % par rapport au groupe témoin.

Le chirurgien français Pochet a déjà utilisé le jeûne thérapeutique en chirurgie.

Il a recommandé de jeûner pendant une semaine avant et après l'opération. Sur la base de sa vaste expérience clinique, Pochet a conclu que la chirurgie par le jeûne

sont beaucoup plus faciles, l'anesthésie est plus favorable, avec moins de médicaments, etc.

Une symbiose entre des chirurgiens, des oncologues et des médecins d'autres spécialités et des spécialistes du jeûne thérapeutique pourrait produire un meilleur effet thérapeutique et préventif.

L'expérience américaine du jeûne

Le fondateur de l'American Institute for Advanced Study, Gerald Serenity, a publié un livre de prédictions pour le XXIe siècle intitulé Civilisation and the Future. Il y prédisait que l'abstinence alimentaire serait très populaire en Amérique au XXIe siècle.

"Seul un petit cercle de personnes éduquées sait que 'l'abstinence contrôlée de nourriture est un remède puissant et rapide pour restaurer les fonctions d'un corps endommagé, avec de grands bénéfices émotionnels et spirituels'. Une fois reconnue scientifiquement, l'abstinence alimentaire deviendra la méthode dominante".

L'annulation du dîner est la méthode américaine, ou "Dinner Minus" en russe. Il n'y a pas une femme qui ne rêve pas d'avoir une silhouette mince. Mais est-il possible d'y parvenir sans régimes exténuants et séances d'entraînement douloureuses ? Oui, il s'avère que vous le pouvez. Perdre du poids grâce au jeûne miracle n'appartient pas au domaine des mythes. Des recherches sur le jeûne ont été menées par la principale université américaine de Boston (Harvard Medical School). Il s'agit de l'une des études scientifiques les plus longues (60 ans d'observation) et les plus complètes sur le développement humain. 17 000 diplômés de Harvard ont participé à un jeûne thérapeutique. Il a été prouvé que nous avons le pouvoir d'intervenir dans le processus de vieillissement, de résister aux maladies et de prolonger notre jeunesse. Tout est entre nos mains. Pour ceux qui ne sont pas indifférents à eux-mêmes, je suggère un nouveau régime américain basé sur une dose raisonnable de faim
"Dinner Cancelling" (qui se traduit par "Dinner Minus"). Il n'y a rien de plus simple que l'expérience du jeûne. Nous renonçons simplement au dîner, c'est-à-dire que nous ne mangeons rien après 16 heures (après 16 heures, c'est pour ceux qui se couchent tôt et se lèvent tôt).
Si votre routine quotidienne est différente, n'oubliez pas qu'il doit s'écouler au moins 14 heures entre le dernier repas et le premier. Au début, bien sûr, ce ne sera pas facile ; vous aurez tout le temps faim.

L'essentiel est de ne pas s'arrêter, ce n'est qu'une question de temps. Et vous vous y habituerez, car la famine est une condition humaine normale. Dans un passé lointain, l'homme devait souvent se coucher le ventre vide. Et notre corps a été préparé pour cela. Lorsque nous avons faim, toute l'énergie vitale utilisée pour digérer les aliments est maintenant consacrée à l'élimination des substances nocives et des toxines de l'organisme, à la régénération des cellules et à l'augmentation des niveaux hormonaux. Nous surchargeons constamment notre système digestif avec trop de nourriture et nous ne laissons souvent pas notre estomac se reposer. Une telle surcharge finit par handicaper ces organes. Pas étonnant que nous ayons tant de problèmes de surpoids et de santé. Ainsi, le jeûne pour la santé est une idée parfaitement saine.

"Annulation du dîner" Donc, le jeûne est tout à fait raisonnable, il suffit de ne rien manger après 16 heures et de boire beaucoup de liquides à la place : non alcoolisés et sans calories. L'eau et les tisanes sont parfaites pour cela. Cela permet non seulement de calmer la faim mais aussi d'éliminer les toxines accumulées pendant la journée. Deux à trois jeûnes par semaine, c'est déjà bien, mais l'idéal serait de jeûner toute la semaine de travail (du lundi au vendredi). Et pendant les week-ends et les vacances, vous pouvez vous récompenser de l'épreuve de la faim et profiter d'un repas familial ou d'une sortie au restaurant.

Des études ont montré que l'utilisation régulière du programme de jeûne "Dinner Cancelling" apporte

Prolonger la jeunesse grâce au jeûne (Anti-âge)

L'équilibre hormonal est la source de la jeunesse éternelle. Tant que notre corps produit suffisamment d'hormones, nous sommes en bonne santé et paraissons jeunes. La faim stimule les hormones : l'hormone de croissance et la mélatonine (hormone du sommeil). L'hormone de croissance est l'une des hormones les plus importantes. Notre corps le produit en quantité suffisante jusqu'à l'âge de 21 ans. Ensuite, sa production commence à diminuer, et à la vieillesse, elle est à peine produite. Une carence en hormone de croissance se traduit par des muscles flasques, une diminution des performances sexuelles, une fatigue accrue et un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires. Notre âge, le vieillissement, entraîne une baisse des hormones.

Si vous suivez systématiquement le programme de jeûne "Annulation du dîner", les résultats du rajeunissement ne se feront pas attendre.

- Vous augmenterez votre taux d'hormones, et avec un jeûne raisonnable, vous réussirez :
- réduire les dépôts de graisse et renforcer le tissu osseux ;
- augmenter la puissance sexuelle, augmenter l'élasticité de la peau ;
- réduire le cholestérol sanguin, réduire la pression sanguine ;
- renforcer l'immunité, réduire la fatigue ;
- améliorer la fonction cardiaque.

Rétablir un sommeil normal grâce au jeûne

Comme mentionné ci-dessus, dormir à jeun produit - de la mélatonine (hormone du sommeil). Ce faisant, la température corporelle est abaissée et nous dormons beaucoup plus profondément lorsque nous avons faim. Pendant le sommeil profond, notre corps répare activement les cellules détruites pendant la journée. Je pense que vous avez remarqué plus d'une fois que les jours où vous avez une bonne nuit de sommeil, vous paraissez environ 5 ans plus jeune. Et c'est exactement le contraire qui est vrai.
Après une nuit blanche, il est préférable de ne pas se regarder dans le miroir. Après un gros dîner tardif, notre corps ne se repose pas, ne récupère pas, mais digère les aliments toute la nuit. Il est peu probable qu'un tel sommeil puisse vous rafraîchir. Seul un sommeil réparateur peut vous faire paraître plus jeune, et pas seulement dans les yeux du miroir.

Perte de poids par le jeûne

Lorsque vous dormez l'estomac vide, notre corps commence à brûler les graisses lentement. N'attendez pas de résultats instantanés, soyez patient. Le corps peut ne brûler que quelques grammes par jour pendant une courte période de jeûne. Mais, contrairement aux autres régimes, l'effet Jo-Jo ne vous affectera pas. Après tout, une perte de poids extrême peut faire s'affaisser vos seins et des vergetures peuvent apparaître sur votre peau. Et d'ailleurs, celui qui perd du poids rapidement, celui qui en prend rapidement. Rappelez-vous, "Annulation du dîner" n'est pas un régime, c'est un mode de vie.

L'abstinence alimentaire dans le monde moderne

En novembre 1991, l'ancien champion du monde de boxe poids lourd Mohamed Ali a suivi une cure d'abstinence pendant environ un mois après une dépression nerveuse - le succès de cette cure a même été relaté dans les journaux.

En outre, dans certains pays, dont la Russie, les autorités sanitaires gouvernementales reconnaissent officiellement l'abstinence comme une méthode médicale. Ainsi, l'abstinence est aujourd'hui considérée dans le monde entier comme un moyen extrêmement efficace de préserver la santé. À l'heure où la médecine occidentale est au point mort, même au Japon, on assiste à un boom caché du jeûne thérapeutique, qui constitue un moyen remarquable d'améliorer la santé. L'ancien gouverneur de la préfecture de Hyogo, Sakai Tokitada, a fait un jeûne de 7 jours et a ressenti des effets étonnants. Il a dit : "Le jeûne thérapeutique est un moyen merveilleux de rester en bonne santé. En outre, elle semble aider à soigner diverses maladies chroniques, c'est pourquoi nous allons bientôt créer un centre médical. En effet, un centre municipal de jeûne sanitaire a rapidement été ouvert dans la ville d'Awajishima, dans la préfecture de Hyogo.

Goto Juo, directeur exécutif de la gestion des matériaux chez Mitsubishi, jeûne pendant une semaine chaque année. "Pendant ma semaine de jeûne, mon corps atteint un excellent état qui dure deux à trois mois", commente-t-il.

À Osaka, la société par actions Sanyo a ouvert une "salle de bien-être physique et mental" où les employés peuvent faire des jeûnes occasionnels. Le hall est utilisé par 2/3 des employés.

Au cours des deux ou trois dernières années, le thème du jeûne curatif a été largement abordé dans les programmes télévisés, les journaux et les articles de magazines sur la santé. Le nombre de personnes pratiquant le jeûne thérapeutique est en augmentation. Par exemple, de nombreux hommes d'affaires et autres se sont récemment engagés dans le jeûne d'une journée à la fin de chaque semaine.

Les avantages du jeûne hebdomadaire d'un jour sont énormes.

Pourquoi le jeûne hebdomadaire d'un jour est-il efficace ?

Jusqu'à présent, nous avons examiné les données relatives à des jeûnes assez longs. Récemment, les jeûnes d'un jour sont devenus populaires. Bien sûr, en comparaison avec un long jeûne, leur effet est plus faible. Cependant, dans certaines conditions, l'effet d'un jeûne d'un jour, même une fois par semaine, peut augmenter de façon spectaculaire. À cette fin, les jeûnes d'un jour doivent être répétés. Le professeur de médecine Koda Mitsuo, réputé pour ses recherches sur le jeûne, déclare : "Si vous êtes dans un état de santé précaire, il est possible que vous ayez besoin d'aide.

à la fin de chaque semaine de jeûne et en sortant prudemment du jeûne, vous obtiendrez l'effet d'un long jeûne. Dans six mois ou un an, vous serez en bonne santé, au-delà de toute reconnaissance". Le jeûne thérapeutique est très apprécié par de nombreux médecins et est implicitement populaire chez les professionnels comme chez les entrepreneurs.

Voici ce que disent les médecins sur le jeûne hebdomadaire d'un jour :

- Si le jeûne d'un jour une fois par semaine se poursuit pendant un an, il améliorera la constitution de la personne et la débarrassera des maladies.
- La fatigue interne est soulagée dans une large mesure par une journée le jeûne. Il y a de nombreux cas où un léger degré de diabète a été guéri simplement en permettant au pancréas de se reposer pendant quelques jours. le jeûne.
- Un jour de jeûne rajeunit le corps pendant trois mois.

L'effet de rajeunissement et la prolongation de la qualité de vie. **(**Elena Desyatnik est une présentatrice de télévision).

Plus que tout autre chose, j'aime manger. Et non pas simplement "attraper" quelques bêtises de fast-food, mais manger de manière fondamentale. Avec un service adéquat, des boissons appropriées, des bougies et, bien sûr, une bonne vaisselle. C'est pourquoi mes amis, lorsqu'ils ont appris que je m'intéressais au jeûne d'un jour, m'ont directement demandé si j'étais folle parce que j'étais surmenée. (Au cours des six derniers mois, nous nous étions tellement "entraînés" sur des spectacles en direct que je m'étais endormie au dîner sans même une gorgée de vin).

En fait, mon sybaritisme et mon épicurisme ont été transformés en ascétisme par un incident apparemment banal. Le sujet d'un autre talk-show portait sur les manuels de qualité, et il m'a été recommandé d'inviter à l'antenne un mathématicien assez connu, qui avait écrit plus d'un manuel sur la géométrie qu'il adorait. Nous avons rapidement obtenu son numéro de téléphone, il s'est avéré être intelligent et joignable, et nous avons convenu de nous rencontrer une demi-heure avant la diffusion en direct pour discuter des grandes lignes de la conversation. Je savais que mon invité avait environ 70 ans, j'ai donc prévenu la maquilleuse qu'il faudrait un peu plus de temps pour travailler sur son visage. Mais quelle ne fut pas ma surprise lorsqu'au lieu d'un agréable vieillard, que je m'attendais à voir sur le seuil du studio, je fus un homme imposant ne dépassant pas 55 ans ! Sa première question m'a frappé encore plus fort que son apparence, puisqu'il m'a demandé "où puis-je trouver une bonne tasse de café par ici ?". Et une autre nuance m'a presque rendu sans voix. Mon invité ne sentait pas comme un homme de 70 ans. Il sentait la jeunesse. C'était la première fois que je rencontrais une telle personne. Et l'intérêt purement professionnel pour le mathématicien respecté a été remplacé par une vive curiosité personnelle : *"comment fait-il pour ressembler à ça à 70 ans ?"*

Heureusement, il n'avait pas l'intention de cacher ce secret. Il s'est avéré qu'il jeûnait le lundi depuis des années. À 21 heures le dimanche, il est de mauvaise humeur, le début de chaque semaine est exceptionnellement mauvais à cause de l'estomac vide, le mardi commence par une sortie à la piscine, puis le petit-déjeuner tant attendu. *J'ai vu le résultat de tout cela de mes propres yeux, et plus encore,*
Cet homme étonnant avait une énergie incroyable pour son âge, de la bonne humeur et générait constamment un grand nombre d'idées. En mathématiques, j'ose dire que c'est un peu plus difficile qu'en cuisine, par exemple.

Naturellement, le lundi suivant, je n'ai mangé que de l'eau minérale. À l'heure du déjeuner, j'étais affamé, et à la fin de la journée, je me sentais aussi étourdi que si j'avais bu 50 grammes de cognac. À la fin de la soirée, mon estomac avait compris qu'il n'avait rien à attraper aujourd'hui et s'est calmé. Mardi matin, j'étais tentée par un festin luculien, mais je me suis courageusement limitée à des flocons d'avoine. Le lundi suivant, sous le regard étonné de mes collègues, j'ai répété l'exécution. C'était déjà beaucoup plus facile. Les résultats de mes expériences se sont fait sentir au bout d'un mois environ. Ma peau est devenue plus claire et plus fraîche, mes yeux ont brillé et les rides sous les yeux ont été réduites. Encouragé par ce que j'avais accompli, j'ai commencé à chercher des preuves scientifiques de la justesse de mes actions.

Il s'est avéré qu'Hippocrate, Avicenne, Paracelse et d'autres médecins traitaient leurs patients dans les temps anciens à l'aide du jeûne. Aujourd'hui, il existe déjà de nombreuses données scientifiques révélant le mécanisme de l'effet thérapeutique de la privation de nourriture, qui stimule le métabolisme, rajeunit l'organisme et prévient le vieillissement. Le jeûne total utilise l'énergie que nous avons dépensée en digérant les aliments pour le traitement des maladies existantes et pour le processus de purification lui-même. D'après mon expérience personnelle, j'ai constaté qu'un estomac vide peut faire face à un nez qui coule en deux jours, et à la pire grippe en trois jours, pour une raison quelconque. Mais alors que les premiers peuvent se déplacer, la grippe s'accompagne d'une alternance de fièvre terrifiante et de somnolence. Le plus frappant est qu'après un tel traitement, vous avez l'air d'avoir bénéficié d'une cure thermale. Je ne sais pas de quoi il s'agit, mais le corps est clairement nettoyé, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. À propos, si vous décidez de guérir les maladies par la famine, vous ne devez jamais prendre de médicaments. Vous ne pouvez boire que de l'eau - souvent et en petites portions. En une journée, vous devez boire 1,5 à 2 litres de liquides. Outre l'eau pure, vous pouvez également boire une infusion légère de cynorhodon ou du thé vert (sans sucre !).

À propos, le jeûne de courte durée, outre le nettoyage et une amélioration significative de l'apparence, a un autre effet inattendu. Il a pour effet d'augmenter le pouvoir de l'imagination et la capacité de créer. Par exemple, John Lennon, l'un des légendaires Beatles, pratiquait la méditation et aimait le jeûne. Il est possible que ses intuitions créatives dans le domaine musical aient été le résultat non seulement de son talent et de sa capacité de travail, mais aussi de son refus occasionnel de son pain quotidien.

Toeo, ancien membre de la Chambre des communes du Japon, a vivement recommandé à tous les sceptiques de faire un jeûne hebdomadaire d'une journée afin d'améliorer leur santé et de stimuler leur réflexion. Il a souligné à plusieurs reprises qu'il ne s'agit pas d'un simple régime, car en jeûnant, la tête fonctionne mieux et les idées émergent continuellement.
La seule chose à retenir est que vous devez nettoyer votre corps avant le jeûne. À cette fin, 2 jours avant la date cible, excluez les produits animaux de votre alimentation. Passez à un régime à base de plantes et de céréales. Le menu doit être composé de toutes sortes de céréales, de légumes et de fruits. Commencez toujours par un jeûne de 1 à 2 jours maximum, puis passez à un jeûne de 3 jours. Aussi longtemps que dure le jeûne, aussi longue est la sortie de celui-ci. Il est possible de faire une grève de la faim d'un, deux ou trois jours successifs, en terminant chacune d'elles avec la même durée de sortie du processus. La prolongation des termes doit se faire après des pauses plus longues. Progressivement, il est possible de mener le jeûne jusqu'à 7 jours. Il faut le faire de préférence une fois tous les 6 mois. Le jeûne prolongé à domicile (du moins jusqu'à ce que vous le maîtrisiez) n'est pas recommandé.

Surtout, l'optimisme est très important dans le processus d'auto-nettoyage. Lorsque vous commencez à jeûner, croyez au succès et vous obtiendrez des résultats étonnants. Le corps

fera face à toutes les maladies par lui-même, et lorsque vous prendrez l'habitude de jeûner régulièrement, vous ne tomberez plus du tout malade.

*Effet amincissant***.**

Si vous vous préparez correctement pour les jeûnes quotidiens et que vous les faites de manière régulière et systématique chaque semaine, vous pouvez obtenir de bons résultats en matière de perte de poids.

Les experts américains affirment que même un jour de jeûne par mois peut être très sain.

Des chercheurs ont mené une étude qui a montré que les personnes qui s'abstiennent de manger tous les premiers lundis du mois ont un risque réduit de 40 % de développer une maladie cardiovasculaire. Et les asthmatiques ont moins de crises d'asthme. Selon les experts, le léger stress subi par le corps pendant un jeûne léger a un effet positif sur le système immunitaire et réduit la probabilité de cancer. Certains disent même qu'il n'est pas nécessaire de jeûner pendant toute une journée - vous pouvez sauter le petit-déjeuner ou le dîner. Le problème est que si vous décidez de jeûner, vous devez le faire régulièrement et boire de l'eau pendant le processus.

Record de jeûne humide

Le phénomène de la GRH tire son nom des initiales de Hira Ratan Manek. Et sans Hira Ratan Manek, nous n'aurions pas cru qu'il était possible de se nourrir de "l'esprit du saint", c'est-à-dire de l'énergie solaire.
avec de l'énergie et de l'eau propre. Avez-vous déjà entendu parler d'un homme qui n'a rien mangé pendant presque huit ans ? Le nom de "phénomène HSM" a été inventé par des scientifiques américains de la NASA, qui se sont intéressés au "régime" inhabituel, pour ne pas dire plus, de ce citoyen indien. La NASA l'a donc invité à lui rendre visite pour vérifier et étudier la capacité de Manek à survivre uniquement grâce à des liquides et à la lumière du soleil.

Pouvez-vous imaginer les possibilités pour les astronautes ? L'eau, en principe, peut être régénérée et réutilisée dans le navire, mais la nourriture pose un problème. Surtout si le vol spatial dure longtemps. Manek n'était pas connu de l'humanité aujourd'hui. Cet habitant du sud du Kerala a commencé ses expériences il y a plus de dix ans, en 1992. En 1995, le Hindustan Times a rapporté qu'il avait fait un pèlerinage dans l'Himalaya et qu'à son retour, il avait complètement cessé de manger. Sa femme Vilma dit qu'il fixe le soleil pendant une heure tous les soirs sans plisser les yeux ni cligner des yeux. C'est sa nourriture de base. De temps en temps, il boit du café, du thé ou un autre liquide. C'est à peu près tout. Lorsque Manek est arrivé aux États-Unis, les chercheurs étaient convaincus que cet Indien pouvait effectivement vivre sans nourriture. Ils ont soigneusement étudié tous les paramètres psycho-physiologiques de son corps - les expériences ont été menées par le Dr Patel de l'Université Jefferson. Mais non. Tout était normal. Là encore, certains diront que nous avons entendu parler de telles choses, mais il s'agit soit d'une pathologie, soit d'un autre canular. En effet, nous ne sommes pas des plantes ! L'organisme humain peut-il se transformer en une sorte de cellule sensible à la lumière et transformer

les rayons du soleil dans l'énergie de votre propre corps ? L'Indien Hira Ratan Manek nous assure que c'est une chose bien réelle. "Nous, les humains, vivons principalement de l'énergie solaire secondaire qui a été consommée et utilisée par les plantes avant nous, car leur croissance et leur développement dépendent totalement du soleil", explique M. Manek. Il suffit d'apprendre à absorber l'énergie du soleil directement, depuis sa source originelle. Et il y est parvenu.

Manek est né en 1937. Il est devenu ingénieur en mécanique. Il a eu une carrière assez réussie. Cependant, il s'est vite rendu compte de l'inutilité de ses aspirations matérialistes. En 1962, presque par hasard (ou le hasard n'existe-t-il pas ?), il se rend à l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry. La femme qui a continué le travail de Sri Aurobindo après sa mort a regardé Manek et a dit : "Vous devez transporter l'énergie solaire sur terre pour aider l'intelligence supérieure à descendre sur l'humanité." Pendant un certain temps, il n'a rien fait dans ce sens. Mais ensuite, bien plus tard, il a rencontré un homme doté de pouvoirs spéciaux et de nombreuses connaissances. Il a regardé la foule et ses yeux étaient fixés sur Maneka. Et l'homme lui a dit la même chose que la femme de l'ashram lui avait dit. Mais Manek ne savait pas vraiment ce qu'il devait faire. Il a marché pieds nus au soleil pendant un long moment et a étudié tout ce qui semblait pertinent pour ses intentions. Soudain, il a remarqué qu'il avait besoin de moins en moins de nourriture et qu'il avait de plus en plus d'énergie. Un jour, il a pensé que l'énergie du soleil devait être envoyée directement dans son cerveau. Comment ? A travers les yeux. Il a commencé soigneusement, étape par étape, à habituer ses yeux à la lumière directe du soleil.

Les médecins que Manek a approchés pour obtenir de l'aide se sont montrés intéressés. Et lorsqu'on lui a demandé s'il était prêt à sacrifier une année de sa vie pour la science, il a répondu oui. Il quitte ses proches (avec leur consentement) et se consacre entièrement à la recherche. Elles ont été menées à Ahmedabad (Gujarat). Il a été décidé que Manek jeûnerait pendant un an - 355 jours. Mais une fois ce temps écoulé, il a décidé qu'il devait poursuivre l'expérience. Il est donc resté **sans nourriture** pendant **411** jours. Ce n'était cependant pas le premier long jeûne. La fois précédente, lorsque Manek était resté 211 jours sans manger, il avait d'abord perdu énormément de poids - 41 kilogrammes ! Et sa glycémie a chuté à 43. La médecine dit qu'il ne devrait pas descendre en dessous de 50 ans - c'est dangereux. Mais même dans ce cas, il n'a pas perdu de masse musculaire. Aujourd'hui, après un jeûne de 411 jours, sa glycémie était normale, tout comme tous ses autres indicateurs de santé. Le neurologue Sudhir Shah, MD, est l'un de ceux qui ont mené cette expérience unique. Il explique que toute une équipe médicale a surveillé le sujet, ne le laissant pas sans surveillance, même une minute, de jour comme de nuit. Il a été isolé, mis dans un box séparé et n'a pas été autorisé à être seul avec ses proches. Le 14 février 2001, l'expérience a pris fin. Pendant tout ce temps, Manek ne buvait que de l'eau bouillie, et ce uniquement entre 11 heures et 16 heures, et aucune nourriture ! Il n'y avait aucun problème avec sa santé.

Pendant ce temps, les scientifiques ont été étonnés. Le 401e jour de jeûne, par exemple, Manek a escaladé le mont Shatrunjai (Palithana) tout seul, sans l'aide de personne (bien qu'il y ait environ 500 partisans et adeptes autour de lui), et il l'a fait en une heure et demie seulement. N'est-ce pas incroyable ? C'est maintenant qu'intervient la partie délicate pour les médecins - ils doivent expliquer tout cela d'une manière ou d'une autre. Ce n'était pas dans l'Himalaya, ni dans la jungle, mais dans une grande ville, dans un hôpital moderne, sous les yeux de médecins, de chefs religieux, de journalistes et de scientifiques. Et les scientifiques savent très bien ce qui arrive au corps en cas d'absence prolongée de nourriture. Tout d'abord, le corps utilise les glucides. Ensuite, des corps cétoniques apparaissent dans l'urine. Les protéines sont brûlées. Le corps extrait les graisses de toutes ses réserves, en les mangeant aussi. Mais même avant cela, on devient morose, irritable, la logique et la sobriété de la pensée font défaut. Tous

les paramètres de vie diminuent, et après 8-10 semaines, il y a déjà une menace pour l'existence physique. Rien de tel n'a été observé ici. Intelligence normale, bien-être, pas de dépression. Quelle pourrait être l'explication ? Une motivation religieuse ? C'est important, mais la physiologie est la physiologie.

Cette personne est-elle génétiquement différente des autres, a-t-elle un phénotype différent ? Ou bien est-il en train de se réapprovisionner en énergie, au détriment de l'énergie solaire, et de s'en débarrasser dans son corps ? Il existe plusieurs hypothèses, et les experts ont beaucoup de questions à résoudre. Certaines d'entre elles sont encore sans réponse aujourd'hui. Cependant, certaines choses intéressantes sont déjà connues. Lors de l'adaptation dite chronique à la famine (environ après 16 à 30 jours), le métabolisme ralentit en effet considérablement. Les cellules du corps ne reçoivent que de l'oxygène et de l'eau. Les centres de la faim dans le cerveau sont supprimés, mais les centres de la satiété et du rassasiement sont activés. On s'adapte et on peut mener des activités normales, en ne consommant que 500-600 calories. Mais peut-être que Manek est vraiment un mangeur de soleil. Après tout, les gens ont appris à construire toutes sortes d'appareils et de mécanismes utilisant l'énergie solaire - chauffages, cuisinières, et même des voitures. Alors, peut-être que le corps, lui aussi, est capable de devenir un mécanisme à énergie solaire ? L'ensemble du monde végétal se nourrit de chlorophylle et de photosynthèse.

Dans le cas de l'homme, il reste à déterminer s'il reçoit réellement l'énergie solaire par son corps ou si elle passe par son "aura", qui est une sorte de modulateur. Des recherches supplémentaires sont nécessaires à cet égard. Et si c'est par les yeux, qu'est-ce qui sert alors d'élément sensible à la lumière ? On peut supposer qu'il s'agit de la rétine. Ou la glande pinéale - le soi-disant "troisième œil". De toute évidence, leurs cellules sont une sorte de photorécepteur. Mais si la glande pinéale est réellement impliquée, son activation peut servir de régulateur, d'ajusteur de l'ensemble du système endocrinien. La mélatonine aide à réguler les rythmes circadiens, les cycles de sommeil et d'éveil, et ralentit également le processus de vieillissement.
La glande pinéale inhibe également la croissance et les métastases de certaines tumeurs. Il a un effet stimulant sur le système immunitaire. Et grâce à ses sécrétions de sérotonine, il est également impliqué dans les activités psychiques, notamment celles liées à la perception psychique. Quelle est cette petite glande ? Normalement, il ne fait que 6 mm sur 8 mm. Mais lorsque Manek a été scanné, il s'est avéré que sa glande mesurait 8 mm sur 12 mm. Il est donc considérablement agrandi ! Plus exactement, chez cet homme de 66 ans, elle est aussi grosse que la glande d'un jeune de 20 ans.

La taille, cependant, n'indique pas en soi une hyperfonction. La libération des hormones de la mélatonine et de la sérotonine doit être vérifiée. Ceux-ci doivent également être vérifiés avec soin. Et la peau ? Cela ne fait-il pas partie du processus de récolte de l'énergie ?
Se pourrait-il que les points d'acupuncture et les canaux qui en partent soient des sortes d'"antennes" ? Si elles peuvent être activées par l'acupression et l'acupuncture, peuvent-elles aussi être activées par le soleil ? L'énergie solaire est absorbée par l'eau, la terre, les plantes et les animaux.
Se pourrait-il que lorsqu'une personne marche pieds nus sur le sol, elle absorbe également une partie de l'énergie solaire qui s'y est accumulée ? Mais où est-elle accumulée et stockée ? Des recherches particulières sont également nécessaires pour clarifier le rôle des lobes frontaux du cerveau, du système limbique et du bulbe rachidien. Se pourrait-il que le bulbe rachidien soit une sorte d'"entrepôt", de dépôt ? Sudhir Shah a déclaré aux journalistes : "Ce à quoi nous sommes confrontés dans cette affaire n'est pas encore un fait scientifique à cent pour cent, mais seulement une hypothèse en développement. Cependant, nous pensons que nous sommes face à un cas de permanent.

Le syndrome d'adaptation, dans lequel le corps réduit ses besoins énergétiques après un jeûne de 16 à 30 jours.

Ceci est réalisé en désactivant le mécanisme de régulation des récepteurs. Pour faire simple, on peut s'habituer à tout, y compris à un estomac vide. Sudhir Shah n'exclut pas que dans le processus d'une telle adaptation, le lobe frontal du cerveau, qui semble être responsable de l'activité parapsychologique, puisse devenir actif. Une sorte de sixième sens - la capacité d'autorégulation du corps - est développée. Toutes les autres parties du cerveau, y compris l'hypophyse et le bulbe rachidien, n'ont subi aucun changement. En d'autres termes, la faim ne vous rend pas idiot, mais fait de vous une personne créative et libre. Lorsque les journalistes ont demandé à Manek lui-même comment il lui était venu à l'idée de ne rien manger, il a répondu qu'il n'avait pas inventé la méthode. Tout cela est connu depuis longtemps, seuls les gens ont réussi à oublier l'ancienne sagesse.
Il est temps de le leur rappeler. Qui peut pratiquer cette méthodologie ? N'importe qui. Il n'y a aucune restriction - pas d'âge, pas de race, pas de religion. Pas besoin de changer votre mode de vie, pas besoin de faire des grèves de la faim épuisantes - tout viendra tout seul. Si ça vient. Et ceux qui se sentent mal à l'aise après avoir commencé les cours devraient les abandonner. De tels cas se produisent. Mais déjà plus de 25 000 personnes dans le monde pratiquent cet étrange système - les gens fixent le soleil. Et beaucoup d'entre eux ont déjà réalisé les bénéfices.

L'important est de le faire à bon escient. Supposons que vous regardiez le soleil pendant 10 secondes le premier jour, 20 le deuxième, 30 le troisième, etc. Ou peut-être avez-vous commencé par cinq secondes, puis 10, 15, etc. L'essentiel est de ne pas se torturer les yeux dans tous les cas, sous peine d'endommager la rétine. Et ce qui est aussi très important, c'est l'attitude intérieure. Imaginez mentalement les rayons du soleil pénétrant dans nos yeux, et de là vers le cerveau et le reste du corps. Et demandez au soleil de faire tout cela - uniquement pour le bien, pour la santé. Alors il n'y aura pas de mal non plus. Après tout, ce en quoi vous croyez sincèrement devient réalité. La lumière du soleil possède tout le spectre de l'arc-en-ciel, de sorte qu'il y a en même temps une sorte de lumière
- et la thérapie par la couleur - si votre corps manque de nuances de couleur, elles seront reconstituées. Il est important de croire que les maladies sont en train d'être guéries et que l'énergie cosmique vous "nourrit", alimente votre force et votre corps. Dans environ trois mois, vous serez capable de regarder le soleil pendant environ dix minutes à la fois. Et vous aurez vaincu toutes vos peurs. Il peut s'agir de la peur de la mort ou de la maladie. La peur d'un avenir incertain. En général, les troubles mentaux devraient disparaître. Les conditions de stress, par exemple. Ou la dépression. À ce moment-là, la tension mentale aura disparu, ainsi que de nombreux problèmes de la vie. C'est important en soi. Si c'est votre objectif, vous pouvez vous arrêter ici et passer plus de temps au soleil. Si vous visez plus haut, continuez à ajouter quelques secondes par jour.

Au bout de six mois, c'est-à-dire après une dizaine de jours, vous devriez être capable de fixer le soleil pendant 15 à 20 minutes sans vous fatiguer. Les maux physiques devraient avoir disparu à ce moment-là. Après avoir franchi la barrière des 15 minutes de contemplation du soleil, vous remarquerez que votre appétit commence progressivement à se calmer. "Il s'agit de vaincre la faim, pas de la supprimer", déclare le partisan de ce régime inhabituel. Lorsqu'une personne peut fixer le soleil pendant 30 à 35 minutes d'affilée, son cerveau commence à développer la capacité spéciale de stocker l'énergie solaire et de la conserver. Après trois autres mois, la phase finale - 270 jours - vous serez en mesure de contempler le soleil pendant 44 minutes d'affilée.

Ne dépassez pas cette limite !

Pendant cette période, le besoin de nourriture disparaîtra complètement, vous n'aurez plus de sensations de faim - elles disparaîtront d'elles-mêmes. Un certain nombre de possibilités spéciales s'ouvrent : la capacité de visualiser des images ou des états, la capacité de voir l'aura et ses couleurs, etc. Vous pouvez vous arrêter ici, c'est-à-dire que vous n'avez pas besoin de regarder le soleil tous les jours. Pourquoi ? Car, comme le pensent les chercheurs indiens, l'énergie solaire "ouvre la voie" des yeux au cerveau, et commence à "stocker", c'est-à-dire à s'accumuler dans chaque cellule du corps. Lorsque toutes les cellules sont rechargées, il n'est pas nécessaire d'effectuer des séances régulières. Tout ce qu'il faut, c'est que périodiquement pour "recharger" votre corps. Mais comment se fait cette recharge ? "Il suffit de se promener pieds nus au soleil tous les jours pendant 40 à 45 minutes", explique le passionné. Et il ajoute que c'est le seul moyen d'atteindre une liberté intérieure totale et de se débarrasser des maux physiques et mentaux.
Les maladies psychosomatiques causées par le stress deviendront un cauchemar oublié. Plus important encore, une couronne d'énergie se formera autour de vous. À mesure que ce cocon protecteur invisible se développe et se renforce, toutes les maladies reculent. Même votre ennemi le plus coriace sera impuissant face à vous, incapable de vous faire du mal. Manek pense que nous dépensons beaucoup d'énergie pour digérer les aliments que nous mangeons et que notre cerveau est capable de résoudre un grand nombre de problèmes mentaux. Si vous, pardon, si vous n'avalez pas tout et si vous êtes calme intérieurement, vos besoins en énergie sont réduits de façon incommensurable. Selon M. Manek, il connaît, rien qu'en Inde, au moins 17 personnes qui n'ont pas mangé depuis cinq ans ou plus. Quelques-uns se privent de nourriture pendant 20 ans ou plus. Il en existe plus de 200 dans le monde.

Et des milliers d'autres suivent le même chemin. Quelles précautions devez-vous prendre en la matière ? Premièrement, n'augmentez pas votre temps de contact visuel avec le soleil de plus de 10 secondes par jour. Deuxièmement, ne dépassez pas la limite des 44 minutes, c'est-à-dire n'essayez pas de regarder le soleil plus longtemps. Troisièmement, consultez périodiquement votre ophtalmologue : c'est important pour ne pas passer à côté du danger d'une éventuelle anomalie. Manek insiste sur le fait qu'il faut rester pieds nus au soleil sur un sol nu. Pas de béton, de pierre, de carrelage ou même d'herbe - juste un sol nu. Vous pouvez vous tenir sur du sable, sur du gravier, sur une route poussiéreuse. Ou, disons, sur un terrain de baseball. Mais pas sur le toit d'un immeuble ou sur un balcon. Et vous ne devez pas avoir de chaussures aux pieds, pas même des sandales légères. En termes simples, les pieds nus doivent être en contact avec le sol nu. L'endroit où vous prenez le soleil ne doit pas être ombragé. En extérieur, il est conseillé de passer une heure le matin - juste après le lever du soleil, et la dernière heure avant le coucher du soleil. Autrement dit, si le soleil se lève, disons, à 7 heures du matin et se couche à 6 heures du soir, le meilleur moment pour le "nourrir" avec l'énergie est de 7 à 8 heures du matin et de 5 à 6 heures du soir.

Vous ne devez pas fixer le soleil au début, mais juste le regarder comme un aperçu. Tenez-vous debout, détendu et dans un état de relaxation. Vous ne devez pas contracter les muscles de vos yeux ou de votre visage, mais si vous voulez serrer les dents ou cligner des yeux, c'est bien, clignez des yeux. Puis, en s'y habituant, on apprendra progressivement à regarder sans cligner des yeux. Bien sûr, les yeux de chacun sont différents. Si vous avez (ou aurez) des problèmes oculaires, le conseil de Manek est de passer à un autre mode : regardez le soleil pendant environ une seconde, puis fermez les yeux et continuez à voir le soleil avec ce que l'on appelle le "troisième œil" (il s'agit du chakra Ajna entre les sourcils), c'est-à-dire mentalement. Lorsque l'image du soleil disparaît, ouvrez les yeux et regardez à nouveau le soleil pendant un instant, comme pour le mémoriser. Fermez les yeux et recommencez. Faites cet exercice jusqu'à ce que l'image du soleil reste devant votre regard pendant 5-6 minutes. À ce moment-là, le problème médical des yeux aura également disparu. On peut passer progressivement à une pratique normale. Pour Manek lui-même, le long jeûne n'a pas seulement une signification scientifique mais aussi religieuse : "Toutes ces tentatives d'inventer une sorte de puce et de l'implanter dans le cerveau humain pour stocker des tas d'informations et mieux les mémoriser sont ridicules", déclare Manek. - Après tout, nous ne sommes pas

Nous ne pouvons même pas utiliser dix pour cent des capacités de ce cerveau. En revanche, si nous lui donnons un coup de pouce énergétique, nos capacités seront multipliées. Par essence, une conscience éclairée, au sens spirituel du terme, consiste à utiliser son propre cerveau à cent pour cent.

Le Dr Anil Patel, qui a étudié Manek, spécialiste de l'Ayurveda et de la phytothérapie en général, préconise la création d'une médecine dite itérative. Pourquoi, par exemple, doit-on marcher sur le sol pieds nus ? Parce que tous les organes du corps humain sont projetés sur le pied. C'est en fait le fondement de la réflexologie. Le Dr Sudhir Shah recommande vivement de faire vérifier la rétine et de ne se lancer dans de telles expériences sur soi-même qu'avec l'aide d'un médecin. Il parle cependant (comme une option possible pour aider les gens) de cloner Manek et d'utiliser ses gènes. Parce que personne ne connaît vraiment les causes de l'obésité et que peut-être tout est dans les gènes ? Une étude complète du "phénomène CPM" nécessite donc la participation de généticiens, de biologistes, de biochimistes, etc. Maury D. Presman, MD de Philadelphie, écrit que nous, c'est-à-dire l'humanité, avons l'espoir d'atteindre de nouvelles frontières en apprenant à manipuler l'énergie mentale, magnétique et solaire. Peut-être même devenir une nouvelle race, plus parfaite - spirituellement et physiquement. Dans ce cas, la nécessité d'utiliser un scalpel et des médicaments chimiques disparaîtra progressivement.

En résumé, l'expérience semble prometteuse, mais certaines questions se posent. Il n'est pas clair, par exemple, si toutes les personnes peuvent bénéficier de ces techniques de la même manière, et si non, qui est plus réceptif et qui l'est moins ? Y a-t-il ceux qui ne pourront pas se recharger du tout, à partir de sources d'énergie alternatives et qui sont "condamnés" à mâcher ? Voici une question purement russe : qu'est-ce que cela fait de marcher pendant 45 minutes pieds nus quand le soleil n'est pas indien, mais l'âpre gelée sibérienne ? Et enfin, qu'espère la NASA, comment imagine-t-elle les astronautes marcher pieds nus sur un sol nu - dans l'espace ? Et pourtant, vous devez être d'accord, c'est intéressant. Si vous comprenez qu'il est tout à fait possible de vivre sans maladie ni souffrance, alors la morphologie de vos cellules doit également se prêter à la reprogrammation, à l'autoréparation. Vous serez soit l'esclave de votre corps, soit son maître. Et si nous cessons de dévorer tout ce qui pousse, court, nage et vole sur notre planète, si nous cessons de nous dévorer et de nous dévorer les uns les autres, la Terre deviendra vraiment un paradis...

La famine et les maladies incurables

Un grand désir de vivre, de la patience et de la volonté peuvent faire des merveilles.

La tuberculose pulmonaire active et le diabète insulino-dépendant sont des contre-indications à tout type de jeûne, mais même avec ces maladies graves, il existe des cas de guérison réussie. Je crois qu'avec un grand désir de vivre, s'il est accompagné d'une volonté de fer et de patience, notre corps peut faire des merveilles.

J'ai guéri la tuberculose avec la faim et le sommeil !

Et voici comment Natalya Sukhorukikh semble heureuse et en bonne santé maintenant. La méthode absurde, du point de vue de la médecine officielle, a aidé Natalya Sukhorukikh à faire face à une maladie dangereuse. Discutons de ce cas unique avec des experts. Natalia OSTROVSKAYA. (Notre correspondant spécial). Photo de Galina Kushnereva (journal de Vladivostok).
Primorsky krai. - 17.08.2004

Trois millions de personnes dans le monde meurent de la tuberculose chaque année. Voici les statistiques. Et dans le village balnéaire d'Anuchino, il y a une femme, peut-être la seule de son espèce au monde, qui a réussi à vaincre le bacille de Koch presque toute seule - sans hôpitaux, médecins ou pilules. Plusieurs années se sont écoulées depuis qu'elle est tombée malade et qu'elle s'est rétablie. Et maintenant, on peut dire que son traitement inhabituel a fonctionné - il a fonctionné ! Donc, il était une fois une charmante femme qui avait du succès. Mari, trois enfants, travail préféré. Et soudain, c'est comme si le soleil s'était éteint.
- J'ai commencé à tituber, comme si quelqu'un m'avait craché dessus", se souvient Natasha avec difficulté. - Mes amis m'ont fait entrer dans une prestigieuse clinique de Vladivostok pour un examen. Lorsque je suis sorti de l'hôpital, j'ai demandé : "Docteur, combien de temps me reste-t-il à vivre ? "Jusqu'à 45 ans", dit-elle. Son mari lui a dit de ne pas croire à toutes ces sornettes, de suivre un traitement médical régulier et de faire des exercices le matin. Mais elle n'avait pas de force. Tuberculose infiltrante du poumon droit en phase de décomposition - quel type d'exercice y a-t-il... Une vie difficile d'attaque en attaque a commencé. La nuit, je suffoquais, je transpirais, je palpitais et j'étais si faible que j'avais l'impression qu'on m'avait enlevé la vie. Une ambulance a été appelée, qui a emmené la femme mourante à Arsenyev, au dispensaire de la tuberculose. Là, on l'emmenait sans cesse à la clinique pour des radios, des gouttes et des pilules. Après quelque temps, son état s'est amélioré et elle est sortie de l'hôpital. La patiente n'était pas dangereuse pour ses proches - l'infection ne faisait que brûler en elle, elle ne toussait pas. À la maison, l'attaque nocturne revenait et ça recommençait.

Chaque journée au dispensaire de la tuberculose pour les médecins commençait et se terminait avec moi", raconte Natalia. - Mon cœur battait, puis il se figeait - l'arythmie me gênait, mon poumon droit s'étouffait... Une fois mon sang giclé dans la perfusion, les médecins sont devenus franchement nerveux. Et je les comprends. Chambre séparée, mon mari me rend visite tous les jours et m'apporte tout ce dont j'ai besoin. Il semblerait qu'il faille s'allonger et aller mieux. Mais je n'ai pas accepté le traitement. Ils m'ont même emmené chez un psychiatre, disant que quelque chose n'allait pas. C'était déprimant de savoir que je devais rester ici pendant au moins six mois. Il n'y a pas eu d'amélioration. Alors la nuit, pendant une autre attaque, j'ai dit à l'infirmière : "Si je dois mourir, je mourrai à la maison." J'appelle mon mari, il vient et m'emmène à Anuchino. Au lieu des quatre mois qu'elle était censée passer à la clinique, elle n'en a passé qu'un. Elle s'était déjà procuré un livre sur l'auto-traitement, qui est très répandu de nos jours. Elle l'a lu. Inspiré. Et pourquoi, elle ne le sait pas vraiment. Intuition ? Quoi qu'il en soit, cette femme courageuse a décidé d'essayer un remède extrême : la famine. Sa famille très unie a un peu hésité, mais a accepté la décision de sa mère, comme toujours. Ou peut-être pensaient-ils que ça ne pouvait pas être pire.

Un patient atteint d'une forme grave de tuberculose, une maladie dont le traitement repose toujours sur un régime hypercalorique, n'a pas mangé pendant 34 jours ! Mais elle buvait autant d'eau qu'elle voulait. La nuit, dit-elle, elle faisait la navette entre la chambre et les toilettes. Alors, pour ne pas troubler le repos de son mari (elle devait aller travailler le matin), elle a dormi dans la chambre voisine. L'après-midi, lorsque la famille sortait pour faire les corvées et les cours, elle s'allongeait, regardait la télévision et essayait de s'occuper en lisant et en tricotant. Le soir, la famille revenait et, selon un accord tacite, ils dînaient ensemble, Natasha n'était pas invitée à table. Puis ils ont effectué les tâches domestiques habituelles, ont parlé de tout. Sauf la nourriture et la faim. Natalya n'avait pas envie de manger au début. Et deux semaines plus tard...

Soudain, soit à cause de la faim, soit parce qu'elle se sentait mieux, ses yeux se sont mis à briller", sourit son mari. Il n'y a pas de secrets dans le village. Certains "conseillers" ont levé le doigt sur moi : "Sashka, pourquoi la gardes-tu à la maison ? Emmenez-la à l'hôpital avant qu'elle ne vous infecte, vous et les enfants". Après de tels "conseils", il rentrait à la maison comme s'il avait été battu. Mais le couple amical n'avait aucun secret l'un pour l'autre. Et le mal a reculé. Leur maison familiale n'est pas devenue un foyer d'infection (les médecins prennent périodiquement en charge le patient indiscipliné à la maison) ou un foyer de conflit interne. Pendant 34 jours extrêmes, toute la famille, grande et petite, a bien résisté. Sauf le beau-père, qui, lorsqu'il est venu rendre visite à Anuchino, a vu le visage maigre et exsangue de sa belle-fille et n'a pu se retenir - il a pleuré. Et puis il y a eu une autre grande chose - sortir de la faim. D'abord, Sasha a pressé le jus d'une carotte du jardin, puis il a donné à sa femme des pommes et des oranges râpées. Tous deux se sont avérés être d'assez bons nutritionnistes. Encore une fois grâce à l'intuition. Une tranche d'orange m'a procuré une sensation incroyable", s'émerveille encore aujourd'hui Natalya. - Un goût extraordinaire et divin ! Et une telle poussée d'énergie que le corps est chaud. Puis j'ai commencé à prendre du poids - 72, 80, 93 kg. Nos femmes m'ont vue dans les bains publics et ont ri : "Andreevna, peut-être vous êtes-vous trompée de diagnostic ?

Nous examinons ses radiographies avec le médecin spécialiste de la tuberculose, Anatoly Shcherbinkin, qui était le médecin-chef au moment de la maladie de Natalya Sukhorukikh.

Voyez-vous, lors de son admission à l'hôpital, la patiente présente un trou noir évident dans son poumon droit - un trou sombre aussi grand qu'un ongle. Mais après son jeûne, il y en a moins. Puis, deux ans plus tard, seule la cicatrice change et rien d'autre. On lui a d'abord attribué le deuxième groupe d'invalidité, puis le troisième (c'est-à-dire qu'elle était capable de travailler), et bientôt son invalidité a été supprimée.
C'est un cas intéressant.

La collègue d'Anatoly Shcherbinkin, Lydia VOLKOVA, est sceptique quant à l'autoguérison miraculeuse de Natalya Sukhorukikh :

Les remèdes dits populaires ne guérissent pas la tuberculose. Surtout pas par la famine. Ça ne marche pas comme ça. Je ne le crois pas. En raison du processus inflammatoire dans le corps, il y a une perte active de protéines, et sans une alimentation appropriée, il n'y a aucun moyen. Et sans les pilules, bien sûr, elle serait morte maintenant. Je me souviens quand elle est venue nous voir après le jeûne, maigre comme un crayon, rayonnante. Nous ne l'avons pas reconnue. Nous avons ajusté son traitement, changé ses médicaments. Maintenant, elle était à nouveau en bonne santé.
La question de savoir pourquoi cela n'a pas été fait à temps et comment une personne gravement malade, désespérément affamée par la tuberculose, a simplement réussi à survivre, reste en suspens.
Ensuite, pendant sept ans, Natalya n'a pas été malade du tout. Et maintenant, chaque fois qu'une maladie frappe, elle utilise un remède qui a fait ses preuves. Comme elle le dit elle-même, elle "fait une grève de la faim". Trois jours sans nourriture, du jus de citron et de l'eau - c'est son remède.

Commentaire du nutritionniste

Alla Knyazkova, spécialiste en nutrition thérapeutique : - Le **jeûne thérapeutique est** utilisé pour traiter de nombreuses maladies - maladies nerveuses, maladies métaboliques, etc. - mais pas les maladies pulmonaires, notamment la tuberculose. Elle a besoin de beaucoup de carburant pour soutenir l'organisme - protéines, glucides et vitamines. Le fait que Natalia se soit débarrassée de la tuberculose, surtout d'une forme aussi grave, par le biais du jeûne est un miracle, qui défie toute explication logique de la médecine académique. Natalia a eu de la chance. Bien entendu, je ne recommanderais pas à d'autres patients atteints de tuberculose de

suivre le même chemin que Natalia. La privation de nourriture, surtout sans la supervision d'un expert, est une méthode très dangereuse.

Commentaire du psychiatre

Professeur Mikhail VINOGRADOV : - Bien sûr, le cas de Natalya Sukhorukikh est un cas extrême. Mais en psychiatrie, il existe des situations où le stress le plus grave subi par l'organisme a déclenché les mécanismes de restauration de l'organisme du patient et mobilisé des forces protectrices. C'est-à-dire que Natalia, en s'aventurant dans le jeûne, a créé pour son corps une situation où le coin frappe comme une massue. Et bien sûr, le soutien inconditionnel de sa famille a joué un rôle important dans son processus de guérison. Je pense que Natalia s'est rétablie à bien des égards, parce qu'elle a senti l'amour et l'attention de sa famille et qu'ils avaient besoin d'elle. Il est dommage que beaucoup de temps se soit écoulé depuis sa guérison et qu'il soit impossible de se faire une idée totalement objective. Ce cas doit absolument être étudié.

J'ai vaincu le diabète !

C'est son désir de raconter à tous sa victoire sur la maladie qui a conduit Alexandre Martyushev à Komsomolskaya. À l'âge de 38 ans, il a consulté son médecin généraliste en se plaignant de faiblesse, de mictions fréquentes et de soif constante. Le diagnostic l'a "tué" - "diabète"... Cela a été confirmé par des tests de glycémie. "J'étais confronté à la perspective de rester assis sur de l'insuline et de me décomposer lentement", déclare Alexander. - J'ai donc décidé de la combattre"... J'ai dû chercher à la bibliothèque des livres sur la médecine alternative, le yoga, étudier la vie des saints... J'ai déménagé à la datcha, il était donc plus facile d'abandonner l'ancien mode de vie. En outre, on m'a dit que non loin de la datcha se trouve une source très médicinale, "toute la table de Mendeleïev s'y trouve". Mon premier jour à la datcha, j'ai eu un taux de sucre de 9", raconte Alexander. "C'était un peu effrayant, mais j'ai pris du miel et de l'insuline avec moi, juste au cas où. J'ai commencé à jeûner, j'ai fait une thérapie par l'urine, et j'ai presque arrêté de fumer.

Avant, je n'avais lu que des articles sur des personnes qui jeûnaient pour débarrasser leur corps des toxines. Cela s'est avéré difficile. À la maison, où tout le monde mangeait, j'aurais difficilement survécu à la grève de la faim. Mais dès le 2e jour, j'ai dormi d'un sommeil si léger et doux, comme si j'étais dans une enfance lointaine ! Mais le 5e jour, je me suis sentie si faible que j'ai dû régler la centrifugeuse et presser du jus de pomme. J'ai bu exactement un verre, c'est devenu plus facile. Chaque jour, je marchais lentement jusqu'à la source d'eau guérisseuse, en respirant profondément l'air pur. Tous les soirs, je faisais des compresses d'urine évaporée au 1/4 et j'avais l'impression que mon pancréas s'agitait. Mais aucune insuline n'a été injectée. Le 7e jour, le test effectué à l'hôpital de district a révélé un taux de sucre de 4 unités ! Mais j'ai continué à suivre le programme, j'ai réalisé qu'il était irréaliste de restaurer la fonction pancréatique en peu de temps. J'ai continué à jeûner, à boire du jus de pomme frais et uniquement de l'eau de source, en combinant tout cela avec une urinothérapie. Donc j'ai passé 30 jours, tous les 7 jours j'ai fait un test. Le sucre a été maintenu entre 4 et 5 unités. J'ai perdu du poids, passant de 75 à 55 kg. Je ne me sentais plus malade. Cela fait 4 ans, mon taux de sucre est toujours de 6 unités. Donc, c'est possible. Je souhaite à tous ceux qui souffrent de cette maladie de faire preuve de patience et de croire en la réussite. C'est écrit dans les Écritures :
" Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira ".

Myasthénie grave - l'expérience de la cure.

Je dois beaucoup à l'hebdomadaire Healthy Lifestyle : il m'a aidé à survivre. Et maintenant, je veux rendre la pareille - peut-être que ma nouvelle aidera quelqu'un tout autant que les articles de ce merveilleux journal m'ont aidé.

Quand j'étais jeune, j'ai subi une blessure compliquée par une gangrène gazeuse, qui a entraîné l'amputation des deux jambes au niveau de la hanche. J'ai appris à marcher avec des prothèses à ce niveau,

ce qui m'a permis d'avoir une réinsertion sociale complète : je peux travailler avec la plus grande charge de travail dans le domaine scientifique (ma spécialité est la prothèse, l'orthopédie et la biomécanique), m'engager dans des activités sociales et administratives. des affaires sérieuses, m'occuper de ma famille, faire tous mes travaux de jardinage, voyager beaucoup dans divers pays : du Japon et de l'île d'Okinawa à l'est - à presque tous les pays d'Europe à l'ouest et au nord. Malgré ma vie bien remplie, je n'ai pratiquement pas eu de maladies jusqu'à l'âge de 55 ans : ma carte de consultation externe comporte trois feuilles.

Mais en octobre 2002, des problèmes sont apparus - d'abord ma vue a perdu de sa clarté, il est devenu difficile de respirer en position allongée, puis la force de mes muscles masticateurs a diminué de façon spectaculaire, ma voix a changé au point d'être méconnaissable, mes paupières sont tombées et mes muscles squelettiques ont perdu de leur force chaque jour. La période initiale de traitement à l'hôpital militaire (environ une semaine) était basée sur un mauvais diagnostic, ce qui a compliqué mon état. De nombreuses consultations avec des spécialistes de diverses institutions scientifiques et médicales, un examen complet, y compris une réaction aux tests de proserine, n'ont laissé aucun doute - myasthénie grave.

J'ai dû me rendre à l'hôpital de jour de l'Institut de chirurgie générale et d'urgence, où l'on a continué à m'examiner et à me préparer progressivement à l'opération d'ablation de mon thymus. L'activité motrice était assurée par la prise de Kalimin, avec une dose quotidienne allant jusqu'à 5 comprimés. Dans l'après-midi, j'ai quitté la clinique et je suis allé travailler. Je collectais activement des informations sur la maladie et son traitement.

La myasthénie grave présente un tableau clinique particulier. Il n'y a pas d'anomalie visible ou diagnostiquable dans le système nerveux central. Les muscles conservent également leur capacité à se contracter sur une large plage de force. Mais lorsque les principaux maillons de l'appareil neuromusculaire vont bien, le système de ces deux éléments dans son ensemble ne fonctionne pas. En outre, pour une raison non précisée jusqu'à présent, une faiblesse musculaire peut apparaître et progresser continuellement.

Divers facteurs étiologiques de la myasthénie ont été cités dans la littérature. De nombreux auteurs pensent que la myasthénie se développe lorsque la synthèse de l'acétylcholine est perturbée. Depuis le milieu du XXe siècle, les variantes de la théorie selon laquelle la greffe de myasthénie est liée au thymus sont de plus en plus courantes. Par exemple, selon certains auteurs, le thymus, qui a modifié son organisation structurelle et fonctionnelle, produit des substances de type curare qui bloquent la transmission neuromusculaire.

En étudiant la littérature, je suis progressivement arrivé à la conclusion qu'il n'y a pas de consensus parmi les spécialistes sur le fait que la myasthénie se produit et se développe en fonction de l'état du thymus. Je n'étais pas satisfait des données obtenues dans les revues scientifiques et sur Internet concernant les résultats à long terme du traitement chirurgical, la durée de la période de récupération et l'état ultérieur d'une personne dont le système immunitaire est dépourvu de thymus. En outre, certains auteurs pensent que le thymus n'est pas la cause mais l'organe cible de la myasthénie grave, ou soulignent que l'état des patients après la thymectomie n'est pas très différent de l'état préopératoire, et un suivi attentif montre que de nombreux indices s'aggravent même fortement. La cause la plus plausible de cette maladie me semble être l'apparition de substances (anticorps) dans l'organisme, qui ne sont pas liées à l'état du thymus, mais qui, lorsqu'elles atteignent une certaine concentration, interrompent le passage des signaux de contrôle musculaire à travers le système nerveux. La perturbation de la transmission neuromusculaire se produit, comme l'ont souligné de nombreux experts, au niveau de la membrane postsynaptique, qui est bloquée par l'action des anticorps.

Par conséquent, le traitement doit être basé principalement sur l'élimination de ces substances de l'organisme et l'élimination de leur apparition sur une base endogène. Il existe une perception selon laquelle la myasthénie est une maladie du stade et de la forme finale, dans laquelle d'autres types de maladies, pré-maladies et influences négatives sont transférées ou créées.

Mon état s'est fortement aggravé jour après jour, mes muscles squelettiques sont devenus si faibles que le poids de mes bras était au-delà de leur force, je ne pouvais même pas tenir des objets légers dans mes mains, il me fallait 15 à 20 minutes pour passer de la position couchée à la position assise.
Ma voix disparaissait parfois complètement, je ne pouvais plus rien mâcher, etc. J'ai quitté l'institut chirurgical et j'ai commencé à chercher d'autres méthodes de traitement, qui devaient être appliquées sans délai. Il faut dire que certains médecins, notamment mon ami le professeur N.K. Goloborodko, ont soutenu mon refus de la chirurgie.

Le 2 décembre, dans la soirée, la décision concernant la méthode de traitement la plus acceptable a été prise comme une épiphanie - je devais jeûner. À l'époque, j'avais quelques connaissances générales sur cette méthode thérapeutique et une petite expérience personnelle : un jeûne de six jours pendant une opération pour réparer une rupture du tendon du biceps. Cette solution n'est pas restée une simple idée générale. Je devais être aussi clair que possible sur ce que j'allais faire ou ne pas faire au cours des quarante prochains jours (il était clair que dans mon cas, je devais me préparer à une longue période de jeûne). Une attitude psychologique s'est formée, qui a non seulement déterminé mon comportement à l'avenir, mais surtout éteint ma sensation de faim. Je n'ai pas eu le temps de suivre d'autres recommandations pour me préparer au jeûne. Il est important de noter ici que pendant toute cette période, nous vivions, avec ma femme, dans une maison de campagne bien aménagée où régnait la paix, un silence total et un isolement contrôlé du monde.

Petit à petit, j'ai dû renoncer à tous les médicaments, y compris la calamine : elle n'était pas autorisée à jeun. J'ai rassemblé toute la littérature scientifique et populaire sur le jeûne à ma disposition, qui est devenue ma lecture régulière et unique pendant toute la période de jeûne, mais le plus nécessaire était une sélection de journaux ZOZH apportée par mon ami A.T. Dulyakin, qui menait des jeûnes périodiques. Les articles des spécialistes ou de ceux qui avaient eux-mêmes utilisé la méthode m'ont donné l'orientation et le soutien moral nécessaires.

Comment s'est passé le jeûne. J'ai fait mon premier lavement purgatif après l'achèvement des processus naturels de défécation, c'est-à-dire le troisième jour. Je pense que c'est plus physiologique et que cela ne crée pas une charge psychologique supplémentaire les premiers jours.

À l'avenir, le lavement régulier doit être pris très au sérieux et avec précaution. Vous ne devez en aucun cas utiliser l'eau du robinet, en particulier l'eau du robinet non traitée. Le nombre minimum de lavements que je faisais dans la journée était de deux. Le principal indicateur était une gêne dans la bouche. J'ai orienté mes lavements sur eux avec une fréquence qui a assuré leur disparition ou leur diminution significative. Une fois, j'ai dû faire sept lavements en une journée, bien que chacun d'eux ait été complètement épuisant pour moi, déjà épuisé par la myasthénie, mais j'ai toujours fait cette procédure moi-même. Cependant, la vue et l'odeur inexprimables de ce qui s'est déversé de moi après le lavement m'ont indiqué que j'étais sur la bonne voie. Apparemment, l'hypothèse selon laquelle mon corps était fortement contaminé était correcte, et le jeûne a entraîné une purification progressive. Par conséquent, je ne peux pas comprendre ou soutenir les recommandations de certains auteurs concernant les lavements peu fréquents.

Pour vous donner une idée de la façon dont il était administré - ce lavement - je vais décrire brièvement le processus consistant à verser de l'eau dans un récipient en caoutchouc, suspendu en permanence à une hauteur pratique et nécessaire. C'est pourquoi j'avais une boucle de tuyau attachée à mon pouce et j'utilisais un petit mouvement de mes doigts qui m'aidait à ramper sur le réservoir, car les muscles de mes grosses articulations ne fonctionnaient pas. Parfois j'ai réussi à remplir le récipient du premier coup, parfois pas du premier coup. Souvent, ma main tombait, impuissante, et je devais recommencer. Mais pour une raison quelconque, verser de l'eau est devenu une partie cruciale de mon traitement et j'ai refusé les offres d'aide de ma femme.

L'eau potable était conforme aux recommandations des experts, c'est-à-dire au moins deux litres par jour. J'ai bu cette quantité d'eau de mon plein gré, sans aucune contrainte. En gros, j'utilisais l'eau de mon propre puits, en alternant parfois avec de l'eau minérale plate de Berezovskaya et Morshanskaya. Au cours du jeûne, je n'ai eu envie d'aigreur dans l'eau que deux fois, alors j'ai ajouté quelques gouttes de jus de citron dans ma tasse.

Je pense qu'en l'absence de cliniques spécialisées et dans l'environnement domestique du jeûne, il est possible de créer des conditions tout à fait acceptables en termes de procédures d'hygiène, de confort psychologique, y compris le soutien des proches. Dans les hôpitaux habituels, avec leurs salles générales et autres facteurs inadaptés, il n'est guère possible pour quiconque de pratiquer le jeûne. En toutes circonstances, cependant, il ne faut pas s'écarter complètement du domaine médical lorsqu'on entreprend un jeûne. Pour les jeûnes prolongés, l'idéal serait de prendre des dispositions, au cas où, avec le centre d'hémodialyse le plus proche ou avec ceux qui pratiquent la plasmaphérèse.

Mon état a continué à être grave, sans changement significatif de mon système musculaire jusqu'à la fin du mois de décembre. De temps en temps, il y avait de fortes envies, semblables à des vomissements, mais sans vomir, bien sûr. Même l'eau que je buvais ne se déversait pas, mais au même moment, moi qui avais presque perdu la capacité de parler normalement, je poussais involontairement un rugissement d'une force si inhumaine que ma femme disait que des démons sortaient de moi. La gravité de mon état peut être illustrée par l'exemple suivant. Une nuit, ma tête a été rejetée en arrière de sorte que je ne pouvais pas respirer correctement et j'ai commencé à suffoquer. Je ne pouvais pas changer la position de ma tête avec les muscles de mon cou, mes bras ne pouvaient pas atteindre ma tête, les muscles de mon corps ne me permettaient pas de me retourner sur le côté et de changer de position, et il n'y avait pas non plus de voix pour appeler. J'ai senti que le moment arrivait, ce qui correspond à peu près à ce qu'on dit - "Bon, ça y est". Sentant que quelque chose n'allait pas, Natalia s'est réveillée, et m'a secouru.

La fracture s'est produite soudainement le 31 décembre, le vingt-neuvième jour du jeûne, vers 18 heures. Au début, j'ai ressenti une légère contraction involontaire de certains muscles, puis des vagues de secousses musculaires ont parcouru mon corps, d'abord faibles, puis de plus en plus fortes. Je suis resté figé, à l'écoute de ces sensations. Puis, allongée sur le dos, j'ai fait un mouvement qui m'avait été totalement inaccessible pendant ma maladie : j'ai levé les mains et répété le mouvement plusieurs fois. Puis je me suis assis sans trop de difficulté. Il est devenu évident que le contrôle revenait aux muscles. Avec précaution, de peur de déchirer quelque chose, j'ai fait quelques mouvements différents, et ça a marché, même si la faiblesse des muscles qui s'étaient atrophiés pendant deux mois et demi était palpable.

À partir de ce moment-là, mon corps a demandé des mouvements, et j'étais heureux de les faire périodiquement au cours de la journée, mais je n'avais assez d'énergie que pour quelques dizaines de levées et de baisses prudentes des bras. J'ai hésité à arrêter le jeûne avant la date limite que je m'étais fixée. Le 4 janvier, trente-quatrième jour de jeûne, je me décide en faveur de l'activité motrice, c'est-à-dire que je commence à sortir de la salle de bain.

Je jeûne depuis longtemps, même si je ne suis qu'à quelques jours de mon objectif de quarante jours. Ce qui est le plus déroutant, c'est qu'il n'y a pas de sensation de faim, qui est l'une des conditions pour mettre fin à un jeûne. Mais mes muscles réclament des calories, alors je commence à ajouter du jus fraîchement pressé à l'eau, d'abord d'une orange pour la journée, puis de deux, et ainsi de suite pendant trois jours de jus dilués.
Le quatrième jour commençait par une "soupe" de légumes : une feuille de chou bouillie dans de l'eau. L'après-midi, un peu de betterave bouillie. En général, j'ai tout fait selon les méthodes décrites dans la littérature, avec des ajustements en fonction de mon propre ressenti, et j'ai réussi à faire fonctionner l'estomac sans trop de problèmes.

Grâce au jeûne, j'ai réussi à atteindre l'essentiel, c'est-à-dire à rétablir l'innervation de tous les muscles, et je pouvais maintenant faire tous les mouvements inaccessibles depuis longtemps, parler avec un timbre familier, avoir les yeux normalement ouverts. Sans compter tous les autres effets du jeûne - super mobilité des articulations, perte de poids de 16 kilos, disparition de diverses dermatoses mineures, joie de manger simple. C'était inhabituellement facile de marcher.

Cependant, le neuvième jour après l'arrêt du jeûne, un brusque retour en arrière s'est produit : mes bras ne se levaient plus, ma voix changeait. Cela m'a inquiété, mais ne m'a pas fait peur : il était évident qu'il n'y avait pas de dommages organiques aux organes et aux systèmes du corps, que tout pouvait être restauré. De mon précédent travail avec les médecins chinois, je possède encore leur appareil de thérapie par microrésonance et je commence à l'utiliser. Les 30 premières minutes d'exposition à la zone du col du corps m'ont donné un tremblement très perceptible dans les muscles de cette région du corps. Les effets étaient particulièrement forts sur les muscles de la mastication : mes dents cognaient si fort que je tenais mes mâchoires avec mes mains pour les sauver.

Le traitement s'est poursuivi à l'Institut de pathologie de la colonne vertébrale et des articulations du professeur Sitenko, où l'on m'a prescrit un massage de renforcement général. De ma propre initiative, j'ai pris du Coenzyme Ultra. J'y ai également effectué les dernières séances de l'appareil IRM dans la zone du col. La nouvelle récupération de la capacité motrice a été étonnamment rapide, ce qui m'a permis de faire des exercices physiques thérapeutiques intensifs. Après une semaine, j'étais capable de faire plusieurs tractions sur la barre.

Le 27 janvier 2003, j'ai commencé à travailler et depuis lors, je mène une vie familière : le régime de travail d'un dirigeant d'une association de recherche et de production, les activités de plein air, le travail le week-end dans mon jardin et mon atelier de menuiserie.

J'ai décrit ici le régime de traitement, mais dans l'ensemble du processus, il y avait une autre composante cruciale, spirituelle, qui a été principalement assurée par ma femme par le biais d'un soutien moral et de prières, et que je n'entreprends pas de décrire ici.

La myasthénie grave est une affection sévère dans laquelle le jeûne thérapeutique n'est pas facile à appliquer et je n'en ai trouvé aucune mention dans la littérature. Mais cela a fonctionné pour moi et je voudrais signaler ce cas à ceux qui cherchent un remède à cette affection.

Aleksandr Nikolayevich Sitenko

La famine et la leucémie

L'homme est le maître de son propre destin, il a toujours le choix... L'homme peut aller dans un sens ou dans l'autre, mais c'est toujours son choix. Chaque jour, chaque heure, chaque minute, l'homme fait un choix. Petit ou grand. Significatif ou pas.
Agréable ou pas. Consciemment ou inconsciemment. Sous la pression des circonstances ou librement. Et même faire un choix ou non est aussi un choix. Une personne le fait parce qu'elle le veut, parce qu'elle considère que c'est la position la plus avantageuse à ce moment-là. Cela signifie que lui seul est responsable de tout ce qui lui arrive dans la vie. Le choix fait hier donne un résultat aujourd'hui. Le choix fait aujourd'hui aura un résultat demain. Dans ce cas précis, nous parlons de la santé et d'un mode de vie sain. Nous avons deux moyens : le premier est la connaissance du travail du corps, de ses besoins et des possibilités de vivre dans un corps beau, jeune et très agréable, sain et propre. Il existe également une deuxième voie, une ignorance totale des besoins du corps, la gloutonnerie, le gaspillage de son propre environnement et, par conséquent, un médecin, un diagnostic, une pharmacie, des hôpitaux, l'invalidité ou la mort.

Pourquoi ai-je fait une si grande présentation ? Il y a tout juste 6 ans, j'étais comme la plupart d'entre nous, je vivais selon les stéréotypes, j'écoutais les médecins... et je ne faisais absolument pas ce qu'ils disaient)))). Aujourd'hui, je mène une vie saine. Personne au monde ne peut me convaincre que les fast-foods, les boissons gazeuses, l'alcool ou le tabac sont bons pour mon corps ou qu'il est bon de les consommer. Eh bien, allons-y dans l'ordre

Il y a six ans...

J'avais 15 ans et je souffrais d'un trouble métabolique dû au déménagement du Caucase vers la péninsule de Taimyr et à une mauvaise acclimatation. À 158 cm, je pesais 75 kg, je souffrais de gastrite (la gastrite est une inflammation de la membrane muqueuse (interne) de la paroi de l'estomac), de pancréatite (la pancréatite est une inflammation du pancréas).) 4 commotions cérébrales (maux de tête terribles), 28 fractures (douleurs articulaires) sans compter que je fumais un paquet de cigarettes par jour (et cela à l'âge de 15 ans !!!!) et que je prenais des libertés avec des déchets comme la bière (Ceci à mon poids et à ma santé). Si vous pensez que je me suis soucié du fait que je prenais des poignées de pilules (qui ont aidé un organe et en ont immédiatement endommagé plusieurs autres), que je me sentais dégoûté, que je n'avais pas meilleure mine et que je commençais progressivement à me détester, vous vous trompez.
Je me fichais de moi-même, de mon opinion et de l'opinion de tous ceux qui m'entouraient à l'époque. Deux autres années ont passé et j'ai commencé à travailler dans une usine de peinture. Le résultat du non-respect des procédures de sécurité et de la cigarette ne s'est pas fait attendre...

Diagnostic de la pleurésie

(La pleurésie est une inflammation de la plèvre. Une maladie qui complique une variété de processus dans les poumons, la paroi thoracique, le diaphragme. Flegme, toux, difficulté à respirer) Vous pensez que je me suis soudainement réveillé et que j'ai commencé à traiter ...aha appelé maintenant juste à repasser mes lacets)))). Je viens d'en ajouter une de plus à ma poignée de pilules. Ma mère était alarmée, elle m'a emmenée chez différents médecins, elle a essayé de me faire adopter un mode de vie sain de toutes les manières imaginables, mais je m'en fichais. Je m'apitoyais sur mon sort, même si j'étais, en fait, responsable de mes propres maladies. Il m'a fallu trois mois de visites inutiles chez le médecin et mon corps (je me demande encore comment la pauvre chose a survécu à tout cela) n'avait plus un seul organe qui n'aurait pas souffert de mon ignorance, soyons honnêtes. Et voici le tournant de ma vie...

Lors de l'examen suivant, le diagnostic était une leucémie. Cancer du sang, une prédominance de globules blancs dans le sang. Curieusement, à ce moment-là, j'ai encore pris 10 kg en un mois seulement. Я

J'ai commencé à devenir chauve à 18 ans et, soyons honnêtes, à vieillir. J'avais absolument mal, et la seule chose que je voulais, c'était que ça se termine. Mais pas de la façon dont vous pensez, je ne voulais pas mourir, je voulais aller mieux, mais sans faire d'effort pour y parvenir. J'ai suivi une chimiothérapie, une radiothérapie, des hormones et un traitement réparateur général. Les médecins ont en quelque sorte essayé de prolonger ma vie, mais aucune des techniques énumérées ne pouvait me guérir, je dirais que ces techniques pouvaient probablement prolonger mon agonie. C'est à ce moment de ma vie que j'ai également fait une dépression nerveuse. Il y avait un médecin à l'époque, il s'appelait Vorontsov (il ne travaille plus maintenant, malheureusement) qui m'a regardé et m'a dit honnêtement que la médecine traditionnelle ne pouvait pas me sauver, comme c'est malheureux. La seule chose qui puisse me sauver est une méthode de traitement non conventionnelle. Il m'a donné le livre "The Miracle of Fasting" de Paul Bragg et m'a dit de le lire, parce que ça ne pouvait pas être pire...

Je suis rentré à la maison. Je me suis assise et j'ai pleuré pendant un long moment, m'apitoyant une fois de plus sur mon sort, comme si je n'avais qu'un an à vivre, que j'étais si souffrante et si misérable, et que je mourrais dans la fleur de l'âge. Étranges êtres humains... ils disent qu'il ne vous reste qu'un an à vivre, mais au lieu d'agir, ils restent assis et s'apitoient sur leur sort. Puis une autre étape est arrivée, j'ai réalisé que je voulais vivre, et pas seulement exister, mais vivre une vie saine et pleine ; à ce moment-là, j'étais prête à me couvrir de boue, à me recroqueviller dans un bagel et à courir en rond à reculons, si seulement cela pouvait m'aider à guérir. Et c'est là que j'ai pris le livre et commencé à lire. J'ai littéralement "dévoré" ce livre en une nuit. La plus grande impression a été faite sur moi par ce passage "L'application positive la plus frappante du jeûne a été faite par P. Bragg. Il est décédé en décembre 1976 à l'âge de 95 ans. Un pathologiste a déclaré que son cœur, ses vaisseaux et tous ses organes internes étaient en excellent état. Bragg avait raison quand il disait de lui-même : "Mon corps n'a pas d'âge".

"J'ai cinquante ans d'expérience pratique et scientifique du jeûne rationnel, ainsi que d'autres remèdes naturels (nutrition, mouvement, etc.), qui m'ont permis de rétablir ma mauvaise santé depuis la naissance.

Je suis né dans une plantation au fin fond de la Virginie, où l'on élevait du tabac et des cochons. Dès ma naissance, j'ai eu un cœur fragile. Même dans les hôpitaux modernes, ces enfants nécessitent des soins très attentifs. Pendant les quatorze premiers mois, j'ai lutté constamment pour ma vie. Je souffrais de graves palpitations cardiaques. Quand j'avais huit ans, le rhumatisme articulaire aigu m'a frappé et j'ai été entre la vie et la mort pendant onze jours. Mon cœur faible m'empêchait de courir et de jouer avec mes camarades en bonne santé. Bientôt, d'autres maladies se sont développées : sinusite, asthme, bronchite, puis tuberculose"..." Peut-être à cause de ce passage, le lendemain matin, j'ai compris que je je jeûnerais, que je m'endurcirais, que je ne fumerais pas, que je ne mentionnerais même pas l'alcool, et surtout qu'il n'y aurait plus d'hôpitaux, plus de pilules dans ma vie.

À partir de ce jour, ma préparation au jeûne a commencé. Vyacheslav Borisovich m'a mis en contact avec des naturopathes, je leur ai beaucoup parlé, j'ai cherché sur Internet et dans les bibliothèques toutes les informations possibles sur le jeûne. J'ai lu de bonnes et de mauvaises critiques sur la méthode de traitement par le jeûne et ce n'est que lorsque j'ai été sûr d'avoir suffisamment d'informations pour faire face et, surtout, pour surmonter les difficultés que je rencontrerais pendant mon jeûne que j'ai commencé à jeûner.

Eh bien, c'est l'histoire que je vous ai racontée. J'aimerais maintenant voir de quoi j'étais atteint au début du jeûne et comment j'ai été traité par les médecins.

1. Commençons par les bases. La leucémie est un trouble tumoral du tissu hématopoïétique avec une atteinte de la moelle osseuse et un déplacement des germes hématopoïétiques normaux, une hypertrophie des ganglions lymphatiques et de la rate, et des modifications de la formule sanguine. Le traitement comprenait une chimiothérapie, une radiothérapie, des hormones, une irradiation corporelle totale à faible dose, ainsi que des mesures générales de restauration. Le pronostic des médecins : j'ai un an à vivre, peut-être deux.

2. La gastrite est une inflammation de la paroi muqueuse (interne) de l'estomac. Traitement de la gastrite. Les 1 à 2 premiers jours de la maladie, on s'abstient de manger, on ne peut que boire, puis on adopte une alimentation douce (repas chauds, non gras, en purée) ; on utilise divers médicaments : adsorption des toxines, enveloppement des parois de l'estomac, analgésiques, amélioration de la digestion dans l'estomac malade, réduction de l'acidité, pour se débarrasser de l'infection, on utilise des antibiotiques. Pronostic des médecins : Maladie chronique

3. La pancréatite est une inflammation du pancréas. Elle est associée à un déséquilibre du métabolisme des graisses. La principale manifestation de la pancréatite est une douleur aiguë associée à une atteinte de l'ensemble du pancréas.

Traitement de la pancréatite

Jeûne pendant les 3 premiers jours pour une pancréatite aiguë. En cas de douleur, j'ai pris no-shpa, baralgin ; octréotide 100 mcg 3 fois par voie sous-cutanée pendant les 5 premiers jours en l'absence d'octréotide - ranitidine intraveineuse 150 mg toutes les 8 heures ; régime fractionné avec restriction des graisses animales ; Creon 1-2 gélules ou pancytrate 1-2 gélules 3 fois par jour Pronostic des médecins : sans régime alimentaire approprié se développera en une maladie chronique.

4. Obésité

Au cœur de l'obésité se trouve un trouble métabolique, lorsque les processus de formation des graisses à partir des nutriments l'emportent sur les processus de leur décomposition. L'obésité a entraîné un trouble du fonctionnement de l'organisme : la fonction cardiaque est altérée, la circulation est perturbée, un essoufflement, une fatigue rapide et une moindre résistance aux infections apparaissent.

Traitements non médicamenteux : régimes hypocaloriques et augmentation de l'activité physique. Médicaments : prescription de médicaments qui suppriment l'appétit et réduisent l'absorption des nutriments dans le corps, ainsi que de médicaments qui normalisent les hormones. Pronostic des médecins : soit une intervention chirurgicale est nécessaire, soit le métabolisme redeviendra normal après l'accouchement.

5. La pleurésie est une inflammation de la plèvre, une affection qui complique divers processus au niveau des poumons, de la paroi thoracique et du diaphragme. Le tableau clinique est dominé par la douleur. La douleur est lancinante ou en coup de poignard, et s'accentue nettement lors de la toux et des respirations profondes. Nausées, hoquet, vomissements et flegme.

Traitement de la pleurésie, antibiotiques à large spectre (amoxiclav, amoxicilline, ceftriaxone, gentamicine). Le repos au lit et un régime limité aux liquides, au sel et aux glucides, mais riche en protéines et en vitamines. Exercices de respiration active, massages, ultrasons et électrophorèse au chlorure de calcium 10

- 15 procédures. Nécessite une intervention chirurgicale, arrêt du tabac après l'intervention (pas d'intervention)

6. Maux de tête sévères dus à une commotion cérébrale. Recommandé exercice en plein air, régime alimentaire, nootropil 3 fois par jour avec une capsule et cavinton 2 fois par jour avec un comprimé. Plus les soins chiropratiques. Pronostic des médecins : maladie chronique

7. Douleurs articulaires dues aux fractures, exercice (que je ne faisais jamais avant le jeûne) et calcium (j'ai bu deux seaux de ce calcium et les fractures étaient toujours permanentes) Pronostic

Une perte de poids appropriée

Je dois souvent partir en voyage d'affaires dans le cadre de mon travail. Et quand je rencontre nos filles, nos femmes, ma première phrase est bien sûr : "Comment puis-je perdre du poids rapidement ? Bien entendu, cette question est posée aussi bien par ceux qui doivent perdre du poids que par ceux qui ne doivent pas en perdre du tout.

Dans notre monde moderne, la perte de poids ou l'amaigrissement est un sujet de préoccupation pour une grande partie de la population mondiale actuelle. Il a été scientifiquement prouvé que la perte de poids n'est pas seulement une question d'esthétique. La perte de poids (amincissement) a un effet positif sur la circulation sanguine, le système nerveux et la santé en général. Malheureusement, la perte de poids est devenue un sujet de spéculation et un terrain propice aux fraudeurs. Chaque jour, à la télévision et dans les journaux, on entend parler de systèmes efficaces de perte de poids, de complexes de perte de poids et d'autres "méthodes progressives". L'expérience a montré que les méthodes de perte de poids proposées par les amateurs sont souvent inefficaces. En outre, la perte de poids à l'aide de préparations douteuses peut causer des dommages au corps, parfois malheureusement souvent irréparables.

Prenons l'exemple de la liposuccion, une chirurgie esthétique populaire.

Il s'agit de l'élimination des dépôts de graisse par la chirurgie. Les gros inconvénients de la méthode sont son coût et le risque de cicatrice de l'incision. En outre, toute intervention chirurgicale augmente de 30 % le risque de "maladies" cancéreuses, mais bien sûr, personne ne vous le dira. En comparant les photos notoires avant et après, on peut conclure que la liposuccion réduit la quantité de tissu adipeux, mais que ses "restes" sont également "excessifs". Naturellement, pour les personnes intimidées par les charlatans médicaux, la liposuccion est en quelque sorte une solution.
Naturellement, une fois que la cause de l'obésité a été identifiée, la nécessité de ces
La "solution finale au problème" tombe d'elle-même.

Il faut juste savoir ce qui arrive au corps pendant une liposuccion. Comme vous et moi le savons, l'insuline produite par les cellules c des îlots pancréatiques de Langerhans est utilisée par trois types de cellules. Ce sont les cellules musculaires, les cellules graisseuses et les cellules hépatiques. Il n'est pas difficile de deviner que les cellules graisseuses ainsi que les cellules du foie sont impliquées dans

le métabolisme du corps d'une manière assez spécifique. Les cellules non-musculaires utilisatrices d'insuline contrôlent l'hyperinsulinémie et l'hypoglycémie. C'est-à-dire que le tissu adipeux, sa taille et sa composition cellulaire sont le résultat de la valeur numérique de l'insuline dans le sang sur une certaine période de temps, la fonction de la teneur en insuline dans le sang, exprimée graphiquement, est une courbe en forme de vague avec des minima et des maxima. Plus il y a d'insuline dans le sang sur une période donnée, plus le tissu adipeux est important et moins les cellules qui le composent sont fonctionnelles, ce qui signifie la fonctionnalité de la cellule du tissu adipeux. Tout d'abord, il s'agit de la capacité à fixer l'insuline libre pour égaliser sa valeur dans le sang et fournir à l'organisme des nutriments lorsque le taux de glucose sanguin diminue. Si vous et moi retirons chirurgicalement une partie du tissu adipeux, le corps subira les conséquences suivantes. À un certain moment après l'opération de liposuccion, le taux d'insuline sanguin atteindra des niveaux plus élevés. C'est-à-dire qu'avant l'intervention, la composition cellulaire des muscles et du tissu adipeux était équilibrée les uns par rapport aux autres.

Après l'opération, toutes les cellules du tissu adipeux ne seront pas en mesure de faire face au traitement de l'insuline. Cela entraîne à son tour une modification de la composition cellulaire du muscle sous l'effet de
"excessif" d'insuline qui apparaîtra dans le sang non pas même parce que le corps est dans le premier mode post-opératoire, mais simplement en raison d'un changement dans le rapport entre la quantité de tissu adipeux et sa fonctionnalité. En d'autres termes, le processus qui vous a conduit à la table du chirurgien ne fera que s'intensifier et recevoir un élan supplémentaire après l'opération. C'est également l'un des moyens par lesquels le diabète se développe. Je ne crois pas que ce soit ce que vous voulez vraiment ! Je veux dire aller sous le couteau. Je pense qu'il est naturel de vouloir être beau et séduisant, mais il faut choisir le chemin que l'on veut prendre. C'est vous qui décidez. Mon objectif est de vous expliquer les méthodes proposées pour faire face à ce "mal". La chose la plus ennuyeuse est la suivante. Le plus ennuyeux est que cette chirurgie supprime la conséquence mais pas la cause. Il nous gâte, alors pourquoi faire quelque chose si un "magicien" le fait pour nous.
Après cela, nous retournons à nos anciennes habitudes et à nos vieilles vies. Par conséquent, nous ne changerons rien et la cause demeure. Et le tissu graisseux commence à se développer dans des endroits où aucune chirurgie ne peut aider.

Je vais faire un petit ajout à la pratique de la liposuccion.

Comme le notent les sources, cette méthode "a été utilisée avec succès pour enlever les lipomes - tumeurs bénignes du tissu adipeux". Il est facile de deviner que les soi-disant "tumeurs bénignes" du tissu adipeux avancé ne sont rien d'autre que des cellules des voies d'évolution (cellules du même type de tissu, mais avec une fonctionnalité différente). Si vous ne voulez pas avoir un tel "don" dans votre organisme - ne créez pas les conditions pour la synthèse et la division de telles cellules !

Un régime qui nuit à la santé

Les personnes obèses suivent de tels régimes en permanence. Il s'agit avant tout de régimes riches en protéines, de régimes pauvres en glucides pour les pilotes, composés d'œufs et de tomates ou de côtelettes et d'ananas. Magazine après magazine, journal après journal, tous vous parlent de régimes sensationnels qui détruisent le corps. Il existe également des régimes liquides, qui ne fournissent que 800 kilocalories par jour ; le régime au fromage frais, le régime au lait écrémé. Un grand nombre de régimes restrictifs avec une prédominance d'un seul produit. Hélas, tout régime conduisant à une perte de poids est

défectueux et déséquilibré. Elle peut être considérée comme une mesure temporaire qui se termine presque toujours par une panne.

Seule la famine est un moyen naturel et scientifiquement prouvé de maintenir le poids normal d'une personne.

Après deux ou trois jours de jeûne, vous n'avez plus d'appétit, à partir du troisième jour, vous n'avez plus faim. Mais si les gens suivent des régimes spéciaux, qui sont généralement hypocaloriques, ils souffrent et ressentent beaucoup plus la faim. De nombreuses personnes obèses perdent cinq à huit kilos au cours des sept à dix premiers jours de jeûne. Avec la perte de cet excès de poids, ils retrouvent une bonne santé, de l'énergie et de la vigueur.
Vous pouvez jeûner jusqu'à trois fois par semaine pendant 24 heures. Un jour on mange et le jour suivant on jeûne. Si une personne s'est autorisée à prendre trop de poids pendant les jours où elle a mangé, un jeûne de 24 heures plusieurs fois par semaine lui fera perdre rapidement ce poids. Le jeûne pour la perte de poids donne d'excellents résultats. Le corps retrouve rapidement sa jeunesse.

Je voudrais vous parler de l'expérience de mes patients qui, par tâtonnements et avec mes conseils, ont obtenu d'excellents résultats dans la résolution de ce problème.
Le jeûne thérapeutique correctement réalisé permet une perte de poids de qualité et est applicable à la plupart des patients. Mais d'abord, regardons une expérience très intéressante.

Des scientifiques du National Institute for Longevity Research de Baltimore ont découvert un effet intéressant du régime alimentaire sur des souris.

Analysons cette expérience. Le deuxième groupe est connu comme la plus grande réussite de la science moderne de la nutrition *: - on ne peut pas manger trop, c'est mauvais pour la santé. C*'est de là que viennent les régimes restrictifs. Personne ne doute aujourd'hui que la faim et l'appétit sont de mauvais conseillers. Ils réduisent notre vie de moitié.

Le troisième groupe est encore plus surprenant. Le simple fait de modifier le régime alimentaire (en introduisant le jeûne) a permis d'obtenir des résultats dont les médecins, avec toute leur pharmacologie moderne et leur technologie médicale, n'ont jamais pu rêver. Imaginez, quelques décennies de vie supplémentaire et pleine ! Pensez-vous que cela vaut la peine de se battre ? Ainsi, pour la troisième ligne, le nutritionniste écrira - vous pouvez manger à votre faim, mais avec des pauses alimentaires.

Bien sûr, ce qui fonctionne bien pour les animaux n'est souvent pas bon pour les humains. Personne n'aime la famine. C'est dur, c'est ennuyeux, ce n'est pas sûr. Rendre le jeûne simple et facile à faire au quotidien, ainsi que sûr, est une tâche digne d'intérêt pour vous. Maintenant que vous et moi avons appris à apprécier la valeur du jeûne, il convient de parler de la technologie du jeûne. En règle générale, la plupart des gens sont plutôt doués pour la famine - en théorie. En revanche, ceux qui l'ont fait l'associent à quelque chose d'héroïque, accompagné des douleurs de la faim et de la tentation, d'un bien-être altéré et de performances réduites. En bref, avec un remède pire que la maladie. Sinon, pourquoi y aurait-il autant de personnes malades et obèses ?

Notre habitude de manger tout le temps nous a amenés à considérer toute interruption de notre alimentation comme une faim. Mais ce n'est pas la famine. La famine est l'une des plus anciennes méthodes de traitement. Vous devez toujours vous en tenir à la logique, afin de ne pas passer à côté de l'essentiel lorsque vous devrez recommencer à manger lorsque vous êtes affamé. Si vous avez une forte volonté, vous ferez de la famine une partie importante de votre vie. Ne laissez pas le surpoids vous rendre malade, vieux et faible. Luttez contre l'obésité, soyez le maître de votre corps.

Élaborez un programme pour vous-même, mais n'essayez pas de vous débarrasser de l'obésité en une semaine. Il vous faudra beaucoup de temps pour retrouver votre poids normal. Et tu devrais être fière de toi quand tu seras redevenue normale, mince et svelte. Tout le monde veut être au mieux de sa forme. Il faut travailler dur pour cela.
La faim, l'abstinence, un régime alimentaire approprié sont le prix à payer pour la santé.

Observez-vous et votre poids, votre ventre, vos hanches et vos bras. Une fois que vous aurez étudié attentivement le programme de jeûne, appliquez-le à vous-même si vous souhaitez perdre du poids.Consultez votre médecin pour déterminer la durée de votre jeûne. Une fois le programme établi, vous devez vous préparer à obtenir de bons résultats.
Une attitude mentale positive est un facteur important dans un régime de bien-être. Perdre du poids n'est pas facile, et jeûner n'est pas facile. Ce n'est qu'avec un état d'esprit positif et les bonnes actions que vous obtiendrez les résultats dont vous avez besoin.

Enfin, passez au système de régime suivant, qui implique un jeûne périodique. Cependant, toute personne désireuse d'obtenir un maximum de résultats peut s'appliquer à ce système. Choisissez le poids idéal pour vous et que vous souhaitez maintenir en permanence. Par exemple, si vous mesurez 170 cm, votre poids idéal se situe entre 60 et 65 kg. Un jour, commencez votre jeûne. Laissez le jeûne durer environ 36 heures pour la première fois. Quand tu te lèves le matin, ne mange rien. Prenez votre prochain repas le lendemain matin. Pendant le jeûne, vous perdrez du poids. Par exemple, si vous pesiez 65 kg, après le jeûne, votre poids peut descendre à 64 kg. Pendant les deux premiers jours suivant le jeûne, mangez un peu moins que d'habitude. Comme votre métabolisme a un peu ralenti pendant le jeûne thérapeutique, une quantité légèrement réduite de nourriture sera suffisante. Ensuite, mangez comme d'habitude et vous retrouverez rapidement votre poids. Avant le jeûne, il pesait 65 kg, après il est descendu à 64 kg, et après plusieurs jours d'alimentation normale, il est revenu à 65 kg. Maintenant il est temps de faire le prochain jeûne. Vous diminuez à nouveau votre poids d'un certain montant, puis vous le reprenez progressivement pour atteindre votre poids normal.

L'intérêt de cette activité est que votre métabolisme ralentit pendant le jeûne. Vous aurez besoin de moins en moins de nourriture à chaque fois pour retrouver votre poids après le jeûne.

Votre corps fonctionnera de manière plus efficace et plus économique et vous vivrez plus longtemps. Essayez d'adapter votre régime alimentaire de manière à retrouver votre poids normal vers le septième ou le dixième jour. Vous allez alors jeûner par exemple un certain jour de la semaine. Dimanche, lundi, comme vous préférez (sur un jeûne de sept jours). Choisissez le nombre de jours pendant lesquels vous vous abstiendrez de manger ; de un à plusieurs jours. Il a été constaté qu'après 10 jours de jeûne, une personne commence à prendre du poids uniquement à partir d'aliments végétaux.

Attention !

N'essayez jamais de faire des grèves de la faim prolongées lorsque vous n'en avez pas l'habitude ! Le fait est que dans un corps non entraîné et non préparé, il peut y avoir un flux puissant d'exo- et d'endotoxines, ce qui peut entraîner des complications désagréables. Même une grève de la faim de 36 heures doit être préparée.
Vous savez maintenant qu'une légère sensation de faim n'est non seulement pas nuisible, mais aussi utile. Vous devriez apprendre à apprécier la faim légère, car elle vous fait du bien.

temps votre corps économise de l'énergie et il durera plus longtemps ! N'allez pas à l'extrême. Si vous vous autorisez un morceau de viande ou un gâteau gras pendant les vacances, il n'y aura pas de tragédie. Si, au cours de l'une de ces journées, vous en faites clairement trop, déchargez-vous dans la foulée. L'essentiel est que votre régime alimentaire, en général, va changer de manière significative.

Un programme pour une perte de poids compétente.

Nous devons avant tout nous préparer mentalement et déterminer le temps que nous pouvons consacrer à notre système de perte de poids. Il est très important pour notre organisme d'avoir une idée réaliste de notre poids corporel. Tout cela doit être consigné sur papier et, surtout, votre programme et votre poids doivent toujours être sous vos yeux. Votre corps doit comprendre ce que vous voulez qu'il fasse et pourquoi.

- La première chose à faire est de changer votre régime alimentaire et la qualité de votre alimentation.
- Veillez à introduire la méthode de mastication thérapeutique dès les premiers jours de votre programme.
- Effectuez un nettoyage des intestins et du foie, éventuellement en accéléré.

Le succès de notre entreprise dépend en grande partie d'un passage rapide à l'alimentation interne. Il faut pour cela libérer non seulement l'estomac et les intestins (gros et petits) mais aussi la vésicule biliaire. Aucun organe ne cause peut-être autant de problèmes pendant la famine que la vésicule biliaire.

Jeûne quotidien.

Étonnamment, il est possible de ne pas avoir faim et de ne pas souffrir de fantasmes alimentaires. L'ensemble de la routine quotidienne ne prend que quelques minutes. Ces tactiques sont parfaitement justifiées. Dès les premiers jours de jeûne, vous vous sentirez bien, vous serez en mesure de travailler et vous aurez une belle apparence. La faim est rapidement éliminée ou supprimée, votre langue et votre haleine restent propres, vos yeux brillent et votre humeur reste bonne. Si vous effectuez systématiquement et avec compétence des jeûnes quotidiens chaque semaine, et si vous vous préparez bien à l'avance (voir ci-dessus), vous pouvez obtenir de bons résultats non seulement pour la perte de poids, mais aussi pour la santé

Je vous propose un régime de nettoyage de trois jours, qui peut être utilisé pour maintenir votre poids idéal et nettoyer régulièrement votre corps des exo-, et les endotoxines.

Il est basé sur la pratique du jeûne quotidien et, s'il est effectué correctement, il donne des résultats étonnants pour traiter l'obésité. Mieux encore, grâce à cette technique simple, vous pouvez perdre jusqu'à 3 ou 4 kilos en 3 jours, réduire la taille de votre estomac et retrouver une bonne mine. Ce régime convient aux femmes enceintes et même aux mères qui allaitent, ce qui est très pertinent si vous voulez vous débarrasser rapidement des kilos superflus que vous avez laissés derrière vous.
Le schéma est le suivant : *jour d'entrée, jeûne quotidien, jour de sortie*.
Jour 1 :

Au début du jeûne, pas de protéines animales (viande, volaille, poisson, fromage blanc, toutes sortes de fruits de mer, etc.) et de graisses animales (crème aigre, kéfir), il est préférable de renoncer à toutes sortes de céréales et de légumineuses - ainsi votre corps s'adaptera plus facilement au jeûne quotidien du lendemain et commencera à se nettoyer. Vous ne modifiez pas votre routine quotidienne et prenez votre petit-déjeuner à votre heure habituelle. Commencez la journée avec une tisane (ou un thé vert) ou

Du jus fraîchement pressé. Les meilleures tisanes sont celles d'origan, de camomille, de thym, de menthe, de tilleul ou de groseille, d'ortie, de saule. Parmi les jus fraîchement pressés, les plus puissants sont le jus de carotte, le jus de carotte et de betterave (4:1 ou 5:1), le jus de carotte et de pomme (1:1), le jus de carotte et de potiron (1:1), le jus de chou, le jus de chou et de carotte (à votre convenance) (1:1). Il est préférable de commencer à manger sérieusement à partir de midi. Avant midi, le corps se nettoie tout seul, et vous devez l'aider. À partir de maintenant, mangez des fruits, des fruits secs, des légumes (frais ou légèrement mijotés), des légumes verts, des noix et des graines, et utilisez des huiles végétales. Et, bien sûr, il ne faut pas trop manger, en gardant à l'esprit que la famine du lendemain ne fonctionnera pas. Deux ou trois repas par jour devraient suffire. À 19 heures, arrêtez de manger et commencez à boire des tisanes ou du thé vert, des jus de fruits fraîchement pressés et de l'eau propre. Prenez un bain chaud - un corps réchauffé est plus à même de se débarrasser de la saleté et des impuretés. Et préparez trois ou quatre litres d'eau propre pour le lendemain - eau de source, eau fondue (si vous n'êtes pas paresseux) ou simplement de l'eau bouillie. C'est généralement une journée facile, surtout en été. Alors profitez de votre repas !

2 jour :

Commençons à jeûner. Aujourd'hui, nous ne buvons que de l'eau et uniquement de l'eau. Beaucoup, beaucoup d'eau. Vous devez boire trois ou quatre litres d'eau potable en une journée. Vous devrez boire un verre toutes les 30 à 40 minutes. Mais vous pouvez le faire d'une manière différente.
La faim la plus brutale survient à l'heure du déjeuner - si l'on a l'habitude de manger beaucoup à cette heure-là. Il faut donc boire environ un litre dans l'heure qui suit pour éviter l'agonie - l'estomac se remplit bien et est perdu pour un moment. L'essentiel est de ne pas l'étirer, donc ne vous versez pas plus d'un demi-litre à la fois.

Si vous mangez à midi, vous ne ressentirez pas la faim, mais la soif. Cela signifie que le processus de nettoyage se déroule normalement et que chaque cellule du corps est libérée de la saleté. Vous devez compenser cette perte avec de l'eau propre, de préférence de l'eau de source ou de l'eau de fonte, qui contient une charge naturelle.
S'il n'y a pas de sensation de faim atroce, il est plus probable que vous ayez constamment envie de "manger quelque chose". J'appelle ça la "faim psychologique". Détendez-vous, n'entrez pas dans la cuisine et laissez à votre famille le soin de se nourrir. Si c'est un jour de congé, dormez un peu et la journée passera plus vite. Si vous êtes au travail, c'est encore mieux. Il existe deux options.

Vous pouvez vous occuper d'un travail intéressant pour que la journée passe sans que vous vous en rendiez compte. Vous pouvez enfin vous atteler aux tâches que vous avez toujours remises à plus tard et que vous n'avez jamais pu accomplir. Et vous mettez une limite de temps sur ce que vous devez faire et quand. Imaginez que vous libérez non seulement votre corps, mais aussi votre conscience.
En fin de journée, vous risquez d'avoir des vertiges. C'est un signe que tout va bien. Allonge-toi, ne te torture pas. Juste à ce moment-là, vous pouvez vous aider d'une manière très agréable. Ajoutez une demi-cuillère à café de miel et/ou une cuillerée de jus de citron dans un verre d'eau chaude. Cette limonade est appelée "anti-stress", mais pas pour vous, pour vos reins. Imaginez la quantité de saletés qu'ils sortent maintenant !
Ce jour-là, vous pouvez prendre un bain chaud ou une douche contrastée à plusieurs reprises. Cela ne fera qu'accélérer le processus. Couchez-vous tôt avec l'idée d'un lendemain heureux...

3 jour :

Sortir du jeûne.

Ce jour est le plus important et, franchement, le plus difficile.Au réveil, on se sent comme un héros et on a l'impression d'avoir accompli un exploit, du moins à l'échelle locale. Et juste à ce moment-là, tu ne peux pas le perdre. Votre estomac, ayant eu un peu de répit, s'est déjà contracté et rétréci. Après le jeûne, il absorbe tout beaucoup mieux. Par conséquent, vous ne devez pas manger beaucoup, alors pourquoi le surmener et le surcharger à nouveau ? Deux ou trois petits repas par jour suffisent. Le régime et les règles de base sont les mêmes que le premier jour, avec quelques nuances.

Le matin, n'oubliez pas de nettoyer la plaque sur votre langue. Commencez la journée par une tisane. La camomille et le thym (ou un mélange des deux) sont les plus efficaces à ce stade. Après une demi-heure ou une heure, si vous le souhaitez, préparez un jus - le jus de chou ou de carotte-betterave est le meilleur, mais tous les produits ci-dessus peuvent faire l'affaire. Ensuite, *la nourriture.* Nous avons rassemblé la saleté à un endroit (devinez où), maintenant nous devons la balayer, nous avons besoin d'un "balai". Un "balai" est une salade de légumes raides sans huile et sans verdure : carottes râpées avec une vinaigrette citron-miel (!); salade de carottes et de choux (1:1) assaisonnée de jus de citron ; verdure fraîche. Toutes les salades doivent être bien pressées au préalable afin que les légumes libèrent leur jus. Si vous êtes particulièrement déterminé, vous pouvez manger une journée entière de "balais".
L'essentiel est de ne pas trop manger ! Après sept heures, buvez à nouveau. Puis nous allons nous coucher pour pouvoir monter sur la balance le matin !

C'est tout.

À partir du quatrième jour, vous pouvez planifier votre alimentation comme vous le souhaitez. Vous n'avez pas besoin de conditions particulières ou de produits exotiques pour suivre ce type de régime. Mais les résultats sont évidents. Vous pouvez faire ces jeûnes de trois jours plusieurs fois par mois, ou si vous voulez perdre beaucoup de poids, faites-le chaque semaine. Profitez de ces conseils et admirez-vous dans le miroir !

Une fois que vous aurez effectué ces jeûnes quotidiens de manière systématique, vous pourrez passer aux techniques de perte de poids les plus efficaces.

La durée minimale de jeûne la plus efficace requise pour obtenir un effet thérapeutique particulier, indépendamment de la taille, du poids et de l'âge, chez des patients adultes en bonne santé, est bien sûr plus longue. Les premiers changements objectifs des paramètres internes et du bien-être ne se produisent qu'après 60 heures d'abstinence alimentaire (dans la seconde moitié du troisième jour de jeûne). Le taux de sucre dans le sang chute pendant plusieurs heures, accompagné des symptômes de l'hypoglycémie (tachycardie, tremblements, faiblesse, douleurs osseuses et même évanouissement). Le soir du troisième jour du jeûne, le taux de sucre revient à la normale et vous vous sentez mieux.
Il est généralement admis que l'organisme est passé à un "régime cétogène" et qu'il comble le déficit en sucre au détriment des graisses. Si le jeûne est interrompu à ce stade, le poids et le bien-être reviendront assez rapidement (en 3-4 jours) à la ligne de base. Si vous ne faites que des jeûnes quotidiens (2 fois par mois), ils ne peuvent pas créer un effet cumulatif.

Ainsi, il n'y a tout simplement aucune raison de considérer les jeûnes de moins de 3 jours comme thérapeutiquement valables. En outre, les patients nous parlent souvent de l'apparition d'une lueur caractéristique dans leurs yeux au quatrième jour, de la "disparition de la cellulite" au cinquième jour du jeûne et (mais pas avant), etc.
Les observations de patients, en surpoids et atteints de diverses maladies chroniques, suggèrent que l'effet du jeûne est plus durable dans le mois qui suit s'il dure au moins.4-5 jours. La peau réagit très efficacement à la famine. Elle devient élastique, hydratée et lisse.

les rides du visage. En général, au cinquième ou sixième jour du jeûne, les signes de cellulite disparaissent. Et 1 kg de poids est perdu chaque jour.

Après la pratique du jeûne quotidien, vous pouvez faire deux fois par mois, un jeûne humide de trois jours. Attention aux mauvaises surprises des deuxième et troisième jours de jeûne - faiblesse et évanouissement.

Sortir du jeûne.

Ceux qui ont fait l'expérience du jeûne qualifient la période de "régime de récupération" de la plus difficile. Il s'est avéré que ce n'était pas le cas. Si la "sensation de faim" est éliminée, l'estomac reste parfaitement sain et la sortie du jeûne devient facile et sûre.

Passons maintenant à la perte de poids la plus optimale et la plus efficace. D'après mon expérience et celle d'autres personnes, il s'agit d'un jeûne humide de sept jours, une fois par mois. Ici, en fonction de votre poids et de votre tolérance, vous pouvez utiliser un simple jeûne humide de sept jours, ou un jeûne anti-stress doux selon Arakelyan. Pour les personnes entraînées et confiantes, un jeûne combiné est idéal.
Le jeûne sec (1-2-3 jours) et le jeûne humide (3-4 jours) sont plus bénéfiques que les autres types de jeûne. Veillez à utiliser la "méthode de mastication thérapeutique" à la fin de ces jeûnes - c'est une garantie à cent pour cent que vous ne reprendrez pas votre poids antérieur. Le jeûne est un changement dans votre régime alimentaire. Notre expérience montre qu'un jeûne d'une semaine une fois par mois vous permet de perdre 5 à 7 kg par cycle. Mais pour "tous les jours", nous pouvons également recommander la pratique des "exceptions". Le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner peuvent facilement être supprimés. En jeûnant correctement, vous pouvez perdre 1 kg par jour et le résultat à long terme d'une semaine de jeûne est de 5 à 6 kg.

Voici un exemple.

Une jeune femme, avait 38 kilos en trop. Au début, elle suivait un bon régime avec des fruits au petit-déjeuner, des salades crues et des légumes bouillis au déjeuner. Le pain, le riz et les pommes de terre étaient exclus. Pour le dîner, elle avait des tomates, un morceau de poisson bouilli ou un œuf dur, ou une côtelette. Naturellement, toutes les sucreries ont été exclues de son régime alimentaire. Les premiers jours de la semaine, elle jeûnait pendant 24 heures d'affilée. La troisième semaine, elle a fait un jeûne de trois jours. La cinquième semaine, elle a jeûné complètement (c'est-à-dire les 7 jours). Et après deux semaines, un jeûne combiné (3 - jours secs plus 5 jours humides). Cette alternance d'alimentation et de jeûne a fait un miracle. Sa silhouette est redevenue celle d'une fille. Il y avait une étincelle dans ses yeux, sa peau était rajeunie. Elle continue à suivre le régime, fait un jeûne de 36 heures par semaine et des jeûnes combinés de sept jours quatre fois par an à trois mois d'intervalle.

Quel est l'avantage de tout type de jeûne par rapport aux autres méthodes de perte de poids ?

- Le jeûne est un moyen rapide et sûr de perdre du poids,
- Il est beaucoup plus facile pour une personne de tolérer la famine car il n'y a pas de sensation constante de faim ;

- Il n'y a pas de relâchement ou de flaccidité de la peau et des tissus pendant la perte de poids. Comme cette méthode est naturelle et que la normalisation et la réduction du poids sont progressives, la peau "parvient" à changer de forme et de quantité.
- La perte de poids pendant le jeûne s'accompagne d'une guérison de l'organisme et de Amélioration de votre bien-être général (la respiration devient plus libre, la facilité de mouvement augmente, la fatigue constante disparaît, la sensation de congestion dans l'abdomen et les symptômes d'indigestion diminuent, la pression et la tension générale sur le cœur diminuent).
- La famine permet de lutter contre les habitudes alimentaires. Et c'est probablement son principal mérite

Voici quelques conseils simples pour les troubles alimentaires qui peuvent vous aider à atteindre l'objectif commun de perdre du poids et de maigrir.

- Pour ne plus penser à la nourriture, essayez de faire quelque chose d'intéressant, lisez un livre, allez au cinéma, faites une promenade à l'air frais. N'oubliez pas que l'ennui est votre ennemi, c'est-à-dire un allié de la suralimentation et de l'obésité.
- Mettez la nourriture dans de petites assiettes pour qu'elle paraisse plus grande.
  Si vous mangez une petite quantité de nourriture avec une fourchette ou une cuillère, coupez de fines tranches de pain pour créer l'illusion de portions plus importantes. Mangez lentement afin de vous sentir rassasié plus tôt.
- Si vous devez sortir, mangez quelque chose de diététique avant de partir,
  Par exemple, une salade, alors il ne sera pas difficile de résister à la tentation d'essayer quelque chose qui vous est interdit lors de votre visite.
- Si vous avez très faim et que vous avez l'impression de ne pas pouvoir tenir jusqu'au prochain repas, buvez un tiers de verre de lait par petites gorgées.
- Il est conseillé d'avoir une balance à la maison afin de pouvoir surveiller en permanence son poids corporel.
  Un contrôle peut être effectué en mesurant votre taille avec un mètre ruban le matin : un centimètre de taille correspond à un kilo de poids.
- Essayez de ne pas vous rendre dans les rayons de confiserie et de ne pas être en compagnie de mangeurs de sucreries. Rappelez-vous : un morceau de gâteau reste dans votre bouche pendant deux minutes, dans votre estomac pendant deux heures, mais toute votre vie sur vos cuisses sous forme d'excès de graisse.
- Veillez à éviter les aliments et produits qui augmentent l'appétit : aliments épicés, épices, aliments fumés, etc.
- Veillez à accrocher un tableau de mastication thérapeutique dans la cuisine afin de l'avoir toujours sous les yeux lorsque vous mangez.
- Idéalement, il est préférable de ne pas manger après 18 heures.
- L'une des conditions de base pour une perte de poids de qualité fiable est que vous devez vous programmer à l'avance pour atteindre le poids souhaité. Prenez une feuille de papier et avec votre main gauche, écrivez votre poids désiré en chiffres. Gardez toujours ces chiffres sous les yeux.

La facilité avec laquelle on peut perdre du poids

Nous allons maintenant voir comment vous pouvez vous débarrasser simplement de l'excès de graisse.

Le tissu adipeux est non seulement capable d'absorber les acides gras du sang, mais il peut aussi, dans certaines conditions, les renvoyer dans la circulation sanguine. Cela nécessite tout d'abord l'hydrolyse des graisses. L'hydrolyse enzymatique complète des graisses produit des acides gras libres et du glycérol. Le glycérol est facilement soluble dans le sang et à partir de celui-ci en

L'organisme produit ensuite du glucose. L'hydrolyse des graisses est l'étape qui précède immédiatement le transport des acides gras dans le sang. Les acides gras à longue chaîne carbonée ne sont pas solubles dans le sang et sont donc transportés sous forme de complexes avec l'albumine.

Selon le concept du cycle du glucose et des acides gras, la mobilisation des acides gras à partir du tissu adipeux et l'augmentation de leur concentration dans le sang se produisent lorsque la concentration de glucose dans le sang diminue. L'augmentation de la concentration d'acides gras dans le sang accélère leur oxydation dans le tissu musculaire et inhibe l'utilisation du glucose, ce qui entraîne principalement une augmentation de la concentration de glucose dans le sang, une circonstance particulièrement importante pour la nutrition du cerveau, car celui-ci ne peut être alimenté par les acides gras. Le cœur, d'ailleurs, peut passer complètement à l'approvisionnement en énergie à partir des acides gras.

Il semblerait que si nous suivons le concept du cycle glucose-acide gras, selon lequel les acides gras sont mobilisés à partir des dépôts de graisse lorsque la concentration de glucose dans le sang diminue seule, mais nous n'aurions pas à nous préoccuper de cette mobilisation même - dès que nous commençons à être affamés, les acides gras commenceraient automatiquement à remplacer le glucose. Mais ce n'est pas toujours le cas dans la vie réelle. Pour illustrer la dernière phrase, voici un exemple tiré du livre
"Les réserves de notre corps" : Certaines personnes pensent que le dépôt de graisse est une bonne réserve d'aliments nutritifs pour les jours de pluie, mais la graisse n'est pas un garde-manger, c'est un dépotoir. Pendant la Grande Guerre patriotique, lors du siège de Leningrad, l'obésité n'a pas sauvé les gens de la mort.

Apparemment, une diminution de la concentration de glucose dans le sang n'est pas en soi une condition suffisante pour la mobilisation des acides gras à partir des dépôts de graisse. Rappelons qu'une diminution de la concentration de glucose dans le sang pendant le premier jour de jeûne ne garantissait pas toujours une mobilisation suffisante du glucose à partir du glycogène disponible dans l'organisme. Une réaction sanguine alcaline y faisait obstacle. Est-il possible que la réaction alcaline du sang empêche également, dans une certaine mesure, la mobilisation des acides gras à partir des dépôts de graisse ? Oui, il est tout aussi difficile d'extraire les acides gras des graisses lorsque le sang est alcalin que d'extraire le glucose du glycogène. Mais c'est encore plus difficile avec les graisses qu'avec le glycogène. Il convient de noter que les graisses sont également plus difficiles à traiter dans l'intestin que les protéines et les glucides. Un processus supplémentaire, l'émulsification des graisses à l'aide d'acides biliaires, était nécessaire pour traiter les graisses. De même, la mobilisation des acides gras nécessite non seulement une diminution de la concentration de glucose dans le sang, mais aussi une acidification supplémentaire du sang, l'acidification étant encore plus nécessaire que pour la mobilisation du glucose à partir du glycogène. En outre, l'acidification doit être effectuée par des substances capables d'acidifier les graisses, comme la vitamine E.

Et cette façon d'acidifier est prévue dans le corps, elle est un peu similaire à l'émulsification des graisses par les acides biliaires. Il suffit de se familiariser avec ce mécanisme et d'aider, aux bons moments, notre corps à éliminer les matières premières des réserves de graisse. Une fois de plus, je tiens à vous rappeler que l'hydrolyse des graisses se fait à l'aide d'enzymes, et que ces enzymes ont besoin d'un environnement acide. Et c'est ainsi qu'il est créé dans le corps.

La plupart des acides gras circulant dans le sang pénètrent dans le foie, où ils sont oxydés, ce qui entraîne la formation de corps cétoniques. Les corps cétoniques sont des acides tels que l'acide acétoacétique et l'acide B-hydroxybutyrique. Corps cétoniques

ne doivent pas être considérés comme des produits intermédiaires du métabolisme des acides gras, mais comme des produits spécifiques importants pour la régulation du métabolisme des acides gras dans l'organisme. Ils augmentent l'acidité du sang lorsque l'organisme passe à l'apport d'énergie par les acides gras, mais ils sont aussi eux-mêmes une source d'énergie lors de l'oxydation des acides gras dans les tissus périphériques, et sont également une source de glucose pour la nutrition du cerveau.

Lorsque nous mangeons principalement des glucides, nous avons de petites quantités d'acides gras dans le sang et également de petites quantités de corps cétoniques, jusqu'à 3 mg/dl. Mais lorsque nous sommes affamés, nous pouvons épuiser nos réserves de glycogène pratiquement en une journée, puis la concentration de glucose dans le sang commencera à diminuer et les acides gras deviendront la principale source d'énergie de l'organisme. Mais le taux d'acides gras dans le sang n'augmente que progressivement, à mesure que l'acidité du sang augmente. Et l'acidité du sang augmentera en même temps que les corps cétoniques dans le sang. Alors qu'avant le jeûne, la concentration de corps cétoniques dans le sang pouvait être insignifiante (jusqu'à 3 mg/dl), après deux jours de jeûne, elle peut atteindre 5-6 mg/dl et après une semaine 40-50 mg/dl. Une légère acidification du sang au cours des premiers jours de jeûne ne permet pas de mobiliser la quantité nécessaire d'acides gras à partir des dépôts de graisse, même lorsque la concentration de glucose dans le sang diminue de manière significative, et c'est pourquoi les personnes affamées au cours des trois ou quatre premiers jours ne se sentent pas au mieux - elles ressentent réellement la faim.

De nombreuses personnes trouvent les 3 ou 4 premiers jours de jeûne très difficiles. La seule raison pour laquelle j'explique ces difficultés est que le sang des personnes qui commencent à jeûner a toujours une réaction alcaline (et je dirai entre parenthèses que si ces personnes avaient une réaction acide...).
La réaction alcaline du sang et toutes sortes de maladies qui y sont directement liées incitent de nombreuses personnes à recourir à toutes sortes de méthodes pour traiter les maladies. Puisque le sang de la majorité des gens a une réaction alcaline, cette circonstance ne permet pas à l'organisme des personnes affamées pendant les premiers jours de famine de prendre du glucose à partir du glycogène et, de plus, ne permet pas de reconstituer le glucose manquant dans le sang avec des acides gras provenant du dépôt de graisse. Mais dès que les corps cétoniques commencent à acidifier suffisamment le sang, les acides gras commencent à passer dans le sang à partir des dépôts de graisse et la sensation de faim disparaît, car le corps est suffisamment approvisionné en énergie grâce à l'oxydation des acides gras.

Certains des malaises qui peuvent accompagner le jeûne pendant quelques jours ne se produisent que parce que nous sommes esclaves de nos habitudes. Si vous pouvez supporter les trois premiers jours de jeûne, ensuite cela devient un plaisir. Votre appétit disparaît, vos pensées de nourriture disparaissent et vous avez une énorme quantité d'énergie.

Cette citation montre également que les premiers jours de famine sont difficiles. Ce ne sont pas seulement nos habitudes, mais le fait que le corps est vraiment affamé. Lorsqu'après trois ou quatre jours de jeûne, le sang s'acidifie de manière significative grâce aux corps cétoniques et que l'organisme commence à utiliser les acides gras comme source d'énergie, le problème de la famine est résolu et, à partir de ce moment, nous avons réellement "une énorme quantité d'énergie". Et à partir de ce moment, nos pensées concernant la nourriture disparaîtront, car le corps sera approvisionné par ses propres réserves internes.

Avec une bonne compréhension des processus physiologiques impliqués dans le jeûne, ce dernier peut être réalisé sans aucune difficulté, du premier au dernier jour.

le dernier jour du jeûne. Mais ces jeûnes ne doivent être pratiqués que dans le seul but de se débarrasser de l'excès de poids, si vous en avez déjà.

J'ai écrit plus haut que selon le concept du cycle glucose-acide gras, une diminution de la concentration de glucose dans le sang entraîne la mobilisation des acides gras du tissu adipeux et augmente leur concentration dans le sang. Mais il semble que l'abaissement de la concentration de glucose dans le sang ne soit pas une condition suffisante pour mobiliser les acides gras à partir des dépôts de graisse, la principale condition pour une mobilisation facile des acides gras reste une acidité sanguine suffisante. Lorsque l'acidité du sang est élevée, la concentration d'acides gras dans le sang est également élevée. Par exemple, une glycémie élevée dans le cas du diabète sucré n'est pas un obstacle à la présence simultanée d'un taux élevé d'acides gras dans le sang. Cela est dû au fait qu'une grande partie de l'énergie consommée par l'organisme dans cette maladie est fournie par les acides gras, et donc le foie oxyde intensivement les acides gras et produit simultanément des corps cétoniques, qui augmentent l'acidité du sang. La concentration de ces corps peut atteindre 100 voire 350 mg/dL, entraînant une baisse du pH sanguin en dessous de 6,9. Cette baisse du pH sanguin se produit progressivement, mais le taux de mobilisation des acides gras à partir du tissu adipeux augmente de façon synchrone avec la baisse du pH sanguin.

La facilité avec laquelle on peut perdre du poids

Maintenant que nous savons dans quelles conditions les dépôts de graisse s'accumulent et dans quelles conditions nous pouvons les retirer et les utiliser pour les besoins énergétiques de notre corps, il ne nous reste plus qu'à envisager le mécanisme de la famine, auquel nous ne pouvons recourir que dans le but de réduire notre poids. Le principal obstacle qui empêche de nombreuses personnes de se lancer dans un jeûne volontaire de plusieurs jours est la désagréable sensation de faim. Il existe de nombreuses façons de la surmonter.
Par exemple, les Indiens d'une tribu d'Amérique du Sud vivant dans la vallée du fleuve Amazone tirent une corde serrée autour de la partie supérieure de l'estomac pour éliminer les contractions de la faim, qui peuvent également être associées à la sensation de faim. Une autre option consiste à boire au moins 500 ml d'eau à la fois. Cela va étirer les parois de l'estomac et éliminer ou réduire la faim. Il existe également des pilules spéciales contre la faim, les Arexin, mais elles ne doivent être prises que sur prescription de votre médecin pour éviter les effets secondaires négatifs.

Cette citation est tirée du livre de N. Agadzhanyan et A. Katkov, Les réserves de notre corps. Une fois encore, nous constatons que la famine s'accompagne d'une sensation désagréable de faim.
Nous constatons également que parmi les moyens qui peuvent aider à surmonter ou à soulager ce sentiment, il n'en existe aucun qui puisse le faire de la manière la plus naturelle. Je fais référence à l'acidification du sang. Décrivons maintenant cette méthode de jeûne qui s'appuie sur la connaissance de la question de la mobilisation du glucose à partir du glycogène et des acides gras à partir des dépôts de graisse.

L'eau pour perdre du poids

Tout d'abord, il faut assurer une acidification suffisante du sang. Si une acidification constante du sang a été effectuée avant le jeûne, l'acidification ne peut être que légèrement augmentée. Comme base d'acidification, on peut prendre une cuillère à café d'acide citrique et la dissoudre dans un litre d'eau. Cette eau peut être sucrée avec 5 à 6 cuillères de miel ou de sucre. L'eau distillée ou fondue fonctionne le mieux, mais vous pouvez aussi utiliser de l'eau bouillie. Vous pouvez également faire une compote d'abricots et y ajouter de l'acide citrique et du miel. En un jour, vous devriez

boire au moins un litre d'eau. On peut en faire un peu plus, mais pas plus de 2 litres. La quantité d'acide citrique ne doit pas dépasser une cuillère à café par jour. L'eau doit être à température ambiante, car l'eau acidifiée chaude ou tiède est très difficile à boire. Avec une telle acidification, vous ne ressentirez pas la faim dès le premier jour de jeûne, car les réserves de glycogène seront librement hydrolysées dans votre organisme, et le glucose nécessaire à l'alimentation de l'organisme passera dans votre sang.

Dès le premier jour de jeûne, il est nécessaire de créer les conditions d'une mobilisation réussie des acides gras à partir des dépôts de graisse. A cet effet, il est conseillé de boire une cuillère à soupe d'huile de tournesol pendant les deux ou trois premiers jours. Cette huile contient beaucoup d'acides gras, qui vont commencer à s'oxyder dans le foie et les corps cétoniques vont passer dans le sang, ce qui va contribuer à la mobilisation des acides gras à partir des réserves de graisse disponibles. Au lieu de la désagréable huile de tournesol, vous pouvez utiliser des noix - mangez une dizaine de noix par jour.
En outre, les noix nous apporteront également des protéines alimentaires, ce qui empêchera les propres protéines du corps d'être digérées pour les besoins énergétiques. Et les acides gras contenus dans les noix augmentent la concentration de corps cétoniques dans le sang lorsqu'ils sont oxydés dans le foie.

Ce type de jeûne peut être effectué sans douleur pendant 7 jours. Pendant cette période, vous perdrez entre 4 et 5 kg de poids. Ça n'a pas l'air d'être grand-chose. Mais ce sera une perte de poids naturelle, lorsque les graisses seront dépensées uniquement pour les besoins énergétiques naturels du corps. Aucun brûleur de graisse spécial n'est utilisé dans cette méthode. Et pendant ces 7 jours de jeûne, vous pouvez travailler de manière tout aussi productive que les jours où vous mangez normalement.

Certains tenteront d'argumenter que je ne suggère pas exactement un jeûne complet. Oui, il y a une petite augmentation, mais elle est raisonnable et pas si importante - en 7 jours vous pouvez manger 300g de noix et 100 - 150g de miel. Si vous parvenez à perdre 4-5 kg de graisse avec une consommation aussi insignifiante d'aliments plutôt caloriques, alors je pense que le résultat de ce jeûne partiel est tout à fait acceptable. De tels jeûnes de 7 jours peuvent être répétés tous les 7-10 jours jusqu'à ce que votre poids soit normalisé. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 200-250 ml de vin acide à 1 litre d'eau acidifiée. Cela permet une meilleure absorption de l'eau et une meilleure hydrolyse du glycogène et des graisses.

Pour ceux qui fument, l'acidification doit être presque doublée. Cela peut être déterminé individuellement par chaque fumeur. Si, à cette acidification que je recommande, vous ressentez dans les deux premiers jours à la fois une extraordinaire sensation de faim et des nausées et des maux de tête, alors vous devez arrêter le jeûne et au moins pendant une semaine ne pas jeûner mais boire de l'eau acidifiée et ensuite recommencer le jeûne avec une acidification accrue. Fumer contribue de manière significative à l'alcalinisation du sang.

Et, bien sûr, je souhaite que tous ceux qui envisagent de jeûner pour normaliser leur poids commencent, tout d'abord, non pas par le jeûne, mais par un rejet complet de tous les produits laitiers et de toutes les eaux minérales. Après un jeûne de 7 jours, vous pouvez recommencer à manger comme vous le faisiez avant le jeûne.

L'utilisation du jeûne thérapeutique chez les enfants.

Mes patients posent souvent la question suivante : "Les enfants peuvent-ils s'affamer, cela ne va-t-il pas endommager leur organisme ?

Je n'ai pas eu beaucoup de cas d'enfants affamés dans ma pratique, mais tous les enfants qui ont connu la famine ont eu des résultats remarquables. Un cas peut être vu à "Extrait de vidéo. Elle parle à une conférence médicale sur le jeûne thérapeutique. Cette fille avait quatorze ans, à cet âge elle a fait quatorze jours de jeûne humide et a été complètement guérie de l'asthme bronchique et d'autres affections. Lorsque j'ai rédigé ce chapitre, j'ai voulu approfondir ce sujet et j'ai essayé de rassembler des exemples intéressants tirés de la pratique et d'autres sources.

Et mon principal objectif est que les parents soient au moins informés et sachent que la thérapie par le jeûne *peut aider leur enfant, parfois même dans le cas des maladies les plus graves et apparemment incurables.*

Sur les bienfaits du jeûne pour les enfants

Alors pourquoi le jeûne est-il si utile et nécessaire pour les enfants d'aujourd'hui ?

La faim peut être qualifiée sans risque d'instinct. Mais nous avons perdu cet instinct au fil des siècles. La civilisation a fait des ravages. Que fait un enfant quand il a de la fièvre ? Arrêtez de manger. Que faisons-nous, nous les adultes ? Nous essayons de le gaver de tout, de toute la nourriture, de tous les médicaments, de toutes les cajoleries. Nous ne pensons même pas au fait que c'est la maladie que nous aidons, pas l'enfant. L'enfant devient un adulte et se souvient que s'il est malade, il doit manger beaucoup et énormément. Et c'est notre ignorance, notre stupidité, il n'y a pas d'autre mot pour cela. Quand un chat, un chien ou un cheval est malade, va-t-il manger ? Bien sûr que non. La seule chose que l'animal mangera est une herbe laxative. Et cela se fait à l'instinct.

La principale chose à retenir est que le jeûne est un processus physiologique, il n'y a donc pas lieu d'avoir peur du jeûne chez les enfants. Les enfants eux-mêmes ont souvent tendance à ne pas manger lorsqu'ils sont malades. La famine est un instinct qui, grâce à notre ignorance, disparaît. Si vous pratiquez le jeûne chez votre enfant dès son plus jeune âge pendant la maladie, il l'utilisera également à l'âge adulte.

Les raisons de ne pas manger sont nombreuses, mais la première chose qui vient à l'esprit des parents inquiets est la maladie. Et c'est effectivement le cas. Car la réduction de l'appétit est une manifestation typique de toute maladie aiguë et de nombreuses maladies chroniques. Cette évidence doit être clarifiée.

Pour commencer, examinons les maladies aiguës, c'est-à-dire celles qui surviennent soudainement, ce qui inclut la plupart des infections infantiles, les blessures, les empoisonnements, l'appendicite et bien d'autres. Mais c'est dans l'enfance que l'on parle le plus souvent d'acuité.

les maladies infectieuses, généralement des infections virales, que l'organisme de l'enfant est, dans la grande majorité des cas, parfaitement capable d'affronter seul et sans aucune assistance. Si l'on prend cela comme un axiome, la chose suivante devient claire : tous les efforts des proches doivent aller dans le sens des impulsions instinctives.

Quel est le souhait le plus naturel au début d'une maladie ? Refus de manger. C'est bon ou mauvais ? C'est normal, car l'absence de désir de nourriture est principalement due à l'opportunité biologique et c'est un symptôme commun à tous les mammifères. Le chat et la souris malades ne veulent pas manger.

A première vue, quelque chose ne semble pas logique. Vous devez combattre la maladie, vous avez besoin de force et d'énergie, alors comment pouvez-vous vous passer de nourriture à un moment aussi important ? Mais ce n'est qu'à première vue.

Les principales manifestations de la maladie aiguë (douleur, stress, augmentation de la température corporelle, manque d'oxygène) entraînent la réaction standard - la circulation sanguine dans les organes vitaux (cerveau, cœur, poumons) est activée, tandis que les vaisseaux sanguins des organes de moindre importance sont rétrécis. La vasoconstriction et la réduction significative de l'activité du flux sanguin sont particulièrement prononcées dans les intestins. Son péristaltisme diminue, les sucs intestinaux sont moins produits et ils deviennent plus épais. Il est clair que l'intestin, dans une telle situation, pour ne pas dire plus, ne se soucie pas de la nourriture. Dans les formes aiguës de la maladie
- fièvre ou inflammation - l'absence d'envie de manger sert de signal qu'il ne faut pas prendre de nourriture. Les sucs digestifs sont absents parce que du mucus s'est formé sur les parois du tractus gastro-intestinal, comme dans le cas d'une gastrite aiguë ou d'une fièvre typhoïde ; ou du mucus est sécrété sur les membranes du nez et de la gorge, dans le cas de la grippe ; le mouvement normal de la musculature du tractus intestinal est suspendu et la force de digérer les aliments est perdue. L'inflammation, la douleur ou la fièvre suspendent la sécrétion du suc gastrique et la fonction gastrique.

Les troubles intestinaux (diarrhée, douleurs, flatulences) chez l'enfant peuvent survenir, et surviennent souvent, dans le cadre de n'importe quelle maladie - il existe même un terme spécial pour cela -.
-syndrome intestinal". Il est paradoxal, mais facile à expliquer, que la fréquence et la gravité du syndrome intestinal soient directement liées non seulement à la sévérité de la maladie, mais aussi aux efforts des parents pour nourrir l'enfant malade. Le foie est l'organe le plus important du système digestif et en même temps le principal combattant contre les infections. C'est le foie qui participe activement à la synthèse des immunoglobulines - ces anticorps très connus qui neutralisent les virus et les toxines des bactéries. Là encore, le foie est un filtre puissant qui arrête et détoxifie les poisons, produits de la décomposition des tissus. Il est clair qu'en cas d'infection aiguë, la charge sur le foie est élevée, et la perte d'appétit est un mécanisme de protection important, dans le but évident de permettre au foie de se concentrer sur des fonctions plus essentielles que la digestion.

La chose suivante est claire : il est parfaitement normal qu'un enfant malade ait peu ou pas d'appétit.

Plus l'organisme est sollicité, plus la diminution de l'appétit est prononcée. Lorsque l'effort diminue, l'appétit revient et c'est l'un des symptômes qui indique sans équivoque le début de la guérison. En revanche, si le patient est nourri pendant une maladie aiguë, la douleur et l'inconfort augmentent, la température s'élève et les chances de guérison diminuent. En cas de maladie aiguë, le système digestif est aussi peu adapté à la digestion des aliments que les membres le sont au mouvement. Les deux sites

nécessite du repos. Pourquoi donner de la nourriture, même la plus fine, à un homme s'il est incapable de la digérer et de l'assimiler ? L'agitation, les nausées, le manque d'appétit, c'est-à-dire une réticence active à manger lorsque l'on prend de la nourriture dans la bouche et qu'elle ne disparaît pas - avec tous ces signes, il ne faut certainement pas manger. L'alimentation forcée dans de telles circonstances non seulement ne maintient pas la force, mais l'épuise. Le seul plan de soins rationnel pour une personne présentant de tels symptômes est de jeûner.

Un deuxième point, tout aussi important, expliquant pourquoi le jeûne est bon pour les enfants, est l'affaiblissement de l'immunité chez les enfants d'aujourd'hui en raison de la prédominance des virus, qui sont des micro-organismes intracellulaires, dans le réservoir de l'infection moderne. Ces derniers sont plus sûrs d'achever un corps humain délibérément affaibli, sa barrière immunitaire. De nos jours, si un patient de tout âge souffre, par exemple, d'une angine ou d'une inflammation des poumons, des bronches, etc., sans parler des maladies respiratoires aiguës, dans la grande majorité des cas, une ou plusieurs souches d'infection virale active, généralement en association avec des agents pathogènes extracellulaires, sont impliquées dans le développement d'une pathologie spécifique. Cette coopération (interaction) du microcosme contre l'individu permet de briser plus facilement et plus rapidement les barrières immunitaires et autres des organes et systèmes de l'enfant. En effet, les remèdes proposés par la médecine moderne ont souvent pour effet de rendre chronique la phase aiguë d'une maladie. Les antitussifs et les analgésiques pour la pneumonie entraînent souvent des complications. La nutrition pour ces maladies est également dangereuse. Si on nourrit des patients souffrant de pneumonie ou de pleurésie, il y a sursaturation de toxines, car la nutrition ne fait qu'empêcher la guérison, c'est-à-dire le retour à la normale des poumons ou de la plèvre enflammés. Et cela peut également entraîner des abcès ou des maladies allergiques. Il n'est pas surprenant qu'un enfant sur cinq à dix dans le pays souffre actuellement d'allergies manifestes, mais personne n'a compté combien de nos enfants sont des allergiques cachés (potentiels).

Dans le cas d'une telle association de virus et de bactéries, le traitement médicamenteux n'atteint au mieux que la moitié de son effet - il suspend l'activité des bactéries, mais n'a pas d'effet dévastateur sur l'infection virale, c'est-à-dire qu'il ne permet pas de lutter rapidement, définitivement et avec succès contre cette association de micro-organismes. Tout cela aggrave l'état de la barrière immunitaire de l'enfant, car avec cette combinaison d'infection, il n'y a pas un mais trois véritables ennemis du système immunitaire : le virus, le germe et le médicament (un composé chimique qui aggrave les allergies). Et si l'on ajoute à cela divers autres facteurs négatifs : la chimisation de la maison, de la nourriture, des vêtements de l'enfant, l'augmentation du rayonnement de fond et autres, il devient évident que la barrière immunitaire de l'homme moderne est en danger à notre époque. Le système immunitaire de nos enfants a été compromis par la contamination déjà présente dans le corps de la mère dans lequel ils sont nés. Par conséquent, après 200 ans de pollution de l'environnement humain par des produits chimiques et des médicaments, aucun médicament, et encore moins des antibiotiques, ne devrait être administré aux enfants, quelles que soient les circonstances. Maintenant, ils ne sont pas en mesure de guérir, et donc avec eux ont commencé à appliquer très souvent des médicaments hormonaux - puissants, très agressifs, supprimant la maladie et détruisant le corps.

Quelle est la meilleure façon de rétablir la santé et les fonctions de barrière des enfants atteints de maladies chroniques ? La réponse à cette question est sans équivoque : seules les méthodes naturelles de guérison du corps peuvent le faire. Il s'agit notamment du jeûne, de l'endurcissement, du nettoyage du côlon et du foie, de l'exercice. La perte d'appétit est l'un des premiers symptômes d'une maladie aiguë.
Rappelez-vous que supprimer l'envie de manger est le premier signe de maladie. Nature

tue sagement ce désir lorsque la nourriture ne peut être utilisée. La famine est un moyen de survivre à de telles maladies. La privation de nourriture est une mesure temporaire qui permet à l'organisme d'effectuer un travail indispensable ; c'est une technique utilisée pour aider l'organisme dans de nombreuses situations critiques. On peut dire que la famine et la chirurgie sont tout ce qui a de la valeur dans la maladie. La famine n'est pas un remède, mais une partie essentielle et très significative du processus de guérison.

N'oubliez pas que si votre enfant est malade, a de la fièvre et refuse de manger, ne le nourrissez pas pendant au moins une journée. Donnez beaucoup de liquides. Au fur et à mesure qu'ils se sentiront mieux, leur appétit se rétablira de lui-même et la maladie sera moins longue et moins grave. Bien sûr, le jeûne chez les enfants comporte un certain nombre de difficultés : moins de discipline de la part de l'enfant, difficulté à expliquer le but du jeûne, manque d'indépendance de pensée. Les enfants ont souvent du mal à résister à la tentation d'enfreindre le régime. C'est pourquoi de nombreux experts recommandent d'aborder les modalités du jeûne chez les enfants de manière très réfléchie, en tenant compte, outre l'âge, des particularités individuelles de l'enfant.

Le meilleur régime de jeûne pour les enfants est un court régime continu de 24 heures. "Journées de la faim" une fois par semaine ou une fois tous les 10 jours. Contrairement aux traitements de longue durée, les progrès sont plus lents, mais l'amélioration est plus régulière. Cette méthode
- doux. Les enfants eux-mêmes recourent spontanément à cette méthode pour diverses toxicoses, maladies aiguës du tractus gastro-intestinal et autres affections graves.

La méthode de jeûne de 1 à 2 jours a été appliquée avec une grande efficacité chez les patients souffrant de problèmes rénaux, en particulier avec un syndrome d'œdème fortement exprimé. L'œdème sur fond de repos au lit et d'absence de nourriture a diminué chez les enfants de manière intensive, parfois sans application de médicaments. La méthode du jeûne en cascade, de courte durée, mais avec une alimentation réparatrice correcte, a fait ses preuves.

Parfois, les enfants tolèrent des jeûnes de 3-4 jours en buvant des décoctions de plantes avec du miel et du jus de citron, de grenade, de canneberge, etc.

Bien entendu, le jeûne sec ne doit pas être pratiqué sur un enfant sans entraînement et sans préparation, car le jeûne sec a des effets très durs sur le psychisme et l'organisme de l'enfant. Toutefois, ce type de jeûne est plus efficace dans le cas d'affections inflammatoires. Mais le bien-être de l'enfant doit être pris en compte ; s'il a soif, il doit avoir soif ; s'il n'a pas soif, il doit être patient.

Et un fait si ancien.

En 1985, un tremblement de terre de magnitude 11,0 a frappé Mexico - 10 000 personnes sont mortes sur le coup. Dix jours plus tard, un hôpital détruit a été fouillé et sous les décombres, dix bébés vivants, de nouveau-nés à un an, ont été trouvés. Tous les enfants avaient des blessures diverses, mais ils ont tous survécu. Ils ne savaient pas qu'ils allaient mourir sans nourriture et sans eau.

Caractéristiques du nettoyage des intestins et du foie chez les enfants

Donner des lavements aux enfants.

Une autre méthode utile est le lavement de purge. Une température élevée augmente l'absorption des déchets toxiques, qui s'accumulent toujours dans les intestins inférieurs. En nettoyant les intestins, vous empêchez le corps d'absorber des produits toxiques nocifs. En outre, après un lavement de purge, la température baisse généralement de 0,5 à 1,0 degré et l'état de l'enfant s'améliore. Bien sûr, pendant un certain temps. Mais l'aspirine et la pyramidone ne réduisent également la température que pendant 1 à 1,5 heure. Ensuite, vous devez leur donner plusieurs fois de plus...

Un lavement à l'eau n'est pas autorisé !

Il faut garder à l'esprit que les enfants ne doivent jamais recevoir un simple lavement d'eau. Lorsque la température du corps est élevée, l'eau normale introduite par le lavement est activement absorbée par l'intestin et les produits nocifs du métabolisme sont emportés avec elle. L'état de l'enfant se détériore rapidement. Je me souviens qu'à une époque, il y a eu à l'hôpital plusieurs cas d'intoxication grave après un simple lavement d'eau, et les médecins ont ensuite collé une affiche disant : "Sœurs, donnez aux enfants un lavement hypertensif !".

Solution hypertonique

Il est vrai que les solutions hypertoniques doivent être administrées aux enfants. Le calcul est le suivant : 1 à 2 cuillères à café de sel par verre (200 ml) d'eau chaude (l'eau froide provoque des crampes et des douleurs). Cette solution empêche l'absorption d'eau par la paroi intestinale et, au contraire, l'évacue avec les selles. Les nourrissons âgés de moins de 6 mois doivent recevoir 30-50 ml de la solution, de six mois à 1-1,5 ans - 70-100 ml, de 2-3 ans - une tasse, les enfants d'âge préscolaire - 1,5-2 tasses. Les enfants de 12 à 14 ans doivent recevoir 700 à 800 ml de cette solution à raison de 1 à 2 cuillères à soupe de sel de table par litre d'eau (sans nappage).

Lavement à l'infusion de camomille

Si l'enfant a un intestin malade (colite), il est préférable de faire un lavement de purge pour qu'il soit thérapeutique en même temps. Infusion de camomille : 8-10 g (3-4 cuillères à soupe) de fleurs sont placés dans un bol en émail, verser 200 ml (une tasse) d'eau bouillie chaude, fermer le couvercle et chauffer dans un bain d'eau bouillante pendant 15 minutes, puis refroidir à température ambiante pendant 45 minutes, filtrer, presser la matière première restante, et le volume d'infusion résultant porter l'eau bouillie à 200 ml.
L'infusion de camomille est mélangée à de l'huile de tournesol, la moitié pour les bébés, deux cuillères à soupe d'huile de tournesol sont ajoutées à 700-800 ml de la solution pour les enfants plus âgés. Le dosage total est indiqué ci-dessus. Cette solution a un effet anti-inflammatoire.

Veillez à préparer le sérum de Bolotov avant le nettoyage et le jeûne pour une parfaite restauration de la microflore intestinale.

Lors de l'administration d'un lavement à un enfant, il faut utiliser l'embout du lavement de l'enfant et le lubrifier avant chaque insertion. Toute position du corps de l'enfant pendant la procédure doit être confortable pour l'enfant et la personne qui effectue la procédure. L'eau doit être insérée jusqu'à ce que l'enfant ressente la première gêne, puis on serre le tuyau et on continue doucement l'insertion jusqu'à ce que l'enfant puisse la tolérer. L'enfant doit ensuite vider ses intestins et la procédure doit être poursuivie. La quantité d'eau administrée doit être adaptée à l'âge de l'enfant (voir ci-dessous). Si l'enfant tolère les lavements, il est possible d'administrer davantage d'eau, jusqu'à obtenir un rinçage clair.

La quantité d'eau administrée par lavement en plusieurs fois, mais pas moins que les litres spécifiés au total.

Âge : volume d'eau

- 3 - 6 ans : 1,5 litres
- 6 - 9 ans : 2 litres
- 9 - 14 ans : 3-4 litres

Compositions d'herbes pour la purification

Composition n° 1

Herbes diurétiques

- Immortelle
- Canne de maïs
- Racine de pissenlit 4 parties
- Pimms
- Sporewort
- Épine-vinette

Herbes laxatives

- Racine de rhubarbe
- Écorce de nerprun
- Feuille de séné 3 parties
- Jooster
- Graine de lin

Herbes diurétiques

- Réglisse
- Prêle des champs
- Bourgeons de bouleau 2 parties
- Thé des reins

Herbes calmantes

- Agripaume
- Menthe 1 partie
- Camomille

Dans chaque composition, prenez les herbes en proportions égales. Nous avons donné une composition souhaitable d'herbes. Mais ne remettez jamais rien à plus tard. Même si vous n'avez trouvé qu'une seule herbe de chaque section, composez déjà un mélange d'herbes pour la purification, veillez simplement à respecter les proportions 4:3:2:1. Mode de préparation : verser 0,5 tasse d'eau bouillante sur 1 cuillère à café du mélange d'herbes, faire bouillir pendant 1 à 2 minutes, infuser pendant 20 minutes et boire chaud selon le programme indiqué dans les options pour la désintoxication.

Nettoyage de l'intestin et du foie chez les enfants.

Il est conseillé de nettoyer les intestins et le foie dans les cas suivants : apparition de maladies infectieuses de masse sur le lieu de résidence (grippe, diphtérie, encéphalite, etc.) ; apparition des premiers symptômes de ces mêmes maladies ; maladies chroniques en dehors du stade aigu (dysbactériose, angine chronique, maladie oculaire chronique, etc.)Dans le cas d'un enfant présentant les symptômes initiaux des mêmes maladies ; en cas de maladies chroniques en dehors du stade aigu (dysbactériose intestinale, angine chronique, œil chronique, nasopharynx, bronches, poumons, estomac, foie, intestins ; rhumatismes, maladies articulaires, asthme bronchique, diabète sans insuline, etc.) ; en cas de maladies allergiques en dehors du stade aigu ; en cas de température jusqu'à 38 °C de toute nature.

Contre-indications :

Température supérieure à 38,5 °C ; maladies hormono-dépendantes (asthme, diabète, etc.) ; ulcère de l'estomac et du duodénum ; sténose de la valve mitrale, cardiopathie congénitale ; déconseillé aux enfants en état de faiblesse.

Schéma de conduite

- 17.00. La veille. Dernier repas.
- 18.00. Buvez une décoction de mélange de plantes chaudes en quantité adaptée à votre âge :
  - 3 - 6 ans - 50 ml ;
  - 6 - 9 ans - 75 ml ;
  - 9 - 14 ans - 100 ml ;
- 19.00. Faites des lavements nettoyants en quantité adaptée à votre âge.

1-jour.

Ne mangez rien ce jour-là, buvez uniquement des jus - jus de pomme ou de pamplemousse (si vous n'êtes pas allergique aux agrumes). Les jus de fruits peuvent être consommés de 9 heures à 19 heures sans restriction ; 8 heures, 12 heures, 16 heures. Buvez à ces heures une décoction de mélange d'herbes chaudes dans la quantité indiquée ci-dessus ; 19.00. Faites des lavements purifiants.

2-jour.

7.00 - 8.00. Faites des lavements purifiants.

9.00, 12.00, 14.00. Pendant la journée, boire des jus de fruits selon les souhaits et les goûts de l'enfant (ne pas limiter la quantité).

Mélanges de jus : carotte 100 ml, betterave 25 ml, concombre 50 ml ou carotte 100 ml, betterave 25 ml, pomme 100 ml. Vous pouvez boire du jus de pomme ou du jus de pamplemousse, 1/4 de tasse chacun, ou vous pouvez alterner entre les deux.

16.00, 8.00, 10.00, 13.00, 15.00. Buvez une décoction de plantes chaudes en quantité adaptée à votre âge.

19.00. Buvez une quantité d'huile d'olive ou végétale : 50ml (3 - 6 ans) ; 75ml (6-9 ans) ;

100 ml (9-14 ans) ; boire l'huile avec 1 cuillère à soupe de jus de citron (sans la pulpe).

20.30. Placez un coussin chauffant chaud sur la zone du foie (sous le sein droit), allongez-vous sur le côté droit et mettez vos genoux contre votre estomac pendant 1 heure à 1 heure et demie (aussi longtemps que l'enfant peut le supporter ; il peut dormir pendant cette procédure). Après une heure et demie, retirez le coussin chauffant et allongez-vous pour dormir.

22.00. Retirez le coussin chauffant. En cas de nausées, de vomissements, il est conseillé de rincer l'estomac, de faire boire 1 verre d'eau chaude.

3-jour

7.00 -8.00 Lavements nettoyants.

Les jours suivants, le régime est gratuit, voir ci-dessous. Frottez le corps avec du vinaigre de cidre de pomme dilué dans de l'eau 1:2. Assurez-vous de prendre le sérum de Bolotov après le nettoyage, prenez 1 cuillère à soupe 20-30 min. avant un repas, 3 fois par jour pendant 2 semaines. Puis pour consolider l'effet prenez pendant un mois 1 fois par jour.

Recommandations diététiques.

Il est conseillé de manger : des fruits frais, de boire des décoctions d'herbes médicinales, des jus fraîchement pressés, des légumes râpés : carottes, betteraves, poivrons (de préférence rouges), ail, oignons, tomates, concombres, courgettes, herbes finement hachées, notamment l'oseille, l'aneth et la coriandre. Les légumes peuvent être combinés selon le goût de l'enfant. Dans les salades et les jus, on peut ajouter 1-2 jaunes d'œufs de caille crus, et dans les salades, on peut ajouter des grains de blé moulus germés, du son de blé, des flocons d'avoine, des noix. Assurez-vous de préparer le "sérum de Bolotov" et de le donner à l'enfant. Ce n'est qu'ainsi qu'une véritable nutrition des tissus de l'organisme et un environnement normal dans les intestins peuvent être créés. Cet environnement sera très favorable au développement du propre E. coli de l'enfant et non à l'infestation, il sera viable et il n'y aura pas besoin de transplantations répétées.
Le corps du bébé recevra toutes les vitamines et tous les acides aminés dont il a besoin pour synthétiser ses propres protéines humaines à partir d'aliments végétaux naturels.

À des fins thérapeutiques, le jeûne chez l'enfant est utilisé dans les maladies du tractus gastro-intestinal, des reins, les maladies pulmonaires (asthme bronchique), les maladies de la peau (neurodermatite, eczéma, psoriasis). En raison des caractéristiques particulières du corps des enfants à différents âges, des périodes de jeûne approximatives ont été élaborées :

- enfants de moins d'un an - jeûne d'un jour au maximum ;
- Pour les enfants de deux ans, pas plus de deux jours ;
- jusqu'à l'âge de douze ans, la période maximale de jeûne ne doit pas dépasser le nombre d'années de la vie de l'enfant ;
- entre 13 et 18 ans, vous pouvez jeûner jusqu'à 20 jours, en tenant compte de votre personnalité, de votre psychisme et de votre bien-être général.

Pendant le jeûne, toutes les procédures supplémentaires sont recommandées, tout comme chez les adultes. Une attention particulière doit être accordée au régime de boisson pendant un jeûne humide. L'enfant doit être suffisamment hydraté pendant toutes les périodes de jeûne. Les efforts physiques ne sont pas recommandés, mais il est nécessaire de passer suffisamment de temps à l'extérieur. La sortie du jeûne doit suivre un régime de jeûne standard, en fonction de l'âge de l'enfant.

La faim dans l'enfance

Le jeûne peut-il être utilisé chez les enfants souffrant de maladies aiguës ?

Non seulement vous pouvez, mais vous devriez ! La faim et la soif ont un effet accablant sur toutes les inflammations. Il est facile de vérifier cela avec une maladie inflammatoire typique comme le rhume. Elle dure généralement une douzaine de jours ou plus lorsqu'elle est traitée avec des médicaments ordinaires. Lorsque la famine est utilisée, l'écoulement nasal le plus sévère disparaît en deux ans.
- 4 jours, et cela se passe généralement comme suit : le premier jour, il ne semble pas y avoir de résultat, le deuxième jour, le nez qui coule s'atténue sensiblement le soir, le troisième jour, il se sent peu. Le quatrième jour, il n'est pas là du tout ! Vous pouvez accélérer le traitement en vous abstenant de boire - le corps extrait l'eau de lui-même en décomposant les sels. Chaque jour, vous ferez un lavement, dont votre corps retiendra la quantité d'eau nécessaire, de sorte que vous n'aurez pas soif. Le Dr Williams a obtenu un grand succès dans la guérison de l'écoulement nasal par l'abstinence de liquides : l'écoulement nasal le plus grave est guéri en deux jours et seuls des cas très exceptionnels nécessitent trois jours. Toutes ces découvertes sont anciennes ! Ils ont seulement été bien oubliés par la médecine moderne.

La famine pendant un rhume sans fièvre peut être courante.

Cependant, l'appétit de votre enfant peut diminuer même avec un léger rhume parce qu'il ne marche pas, bouge moins, parce qu'il ne se sent pas bien et parce qu'il avale du mucus. Ne forcez pas votre enfant à manger. Laissez-le boire ce qu'il veut. Certains parents pensent qu'il faut boire beaucoup pendant un rhume. En fait, boire trop de liquide n'est pas plus utile que de boire avec modération. Si un enfant a une température de 39° ou plus lors d'un rhume, d'une grippe, d'un mal de gorge ou d'une autre maladie infectieuse, il perd généralement presque tout son appétit, surtout pour les aliments solides. Pendant le premier ou le deuxième jour, ne proposez aucun aliment solide et donnez des liquides toutes les demi-heures ou toutes les heures pendant que l'enfant est éveillé. Les enfants malades boivent généralement du jus d'orange et d'autres jus et de l'eau de bon cœur. N'oubliez pas l'eau. Il n'a pas de nutriments, mais à l'heure actuelle, cela n'a pas d'importance. C'est pourquoi les enfants sont particulièrement désireux de boire de l'eau lorsqu'ils sont malades. Quant aux autres boissons, cela dépend des goûts de l'enfant et de la nature de sa maladie.

Il est difficile de se prononcer de manière définitive sur le lait. Les jeunes enfants malades boivent généralement beaucoup de lait. S'ils ne vomissent pas, le lait est exactement ce dont ils ont besoin. Un enfant plus âgé peut refuser le lait ou le vomir.

Les aliments tels que les légumes (bouillis et crus), la viande, le poisson, la volaille, les graisses (huile, margarine, crème) sont généralement mal digérés en cas de fièvre et les enfants les refusent. Or, les expériences du Dr Clara Davies ont montré que les enfants mangent bien les légumes et les digèrent parfaitement pendant la période de convalescence, lorsque la fièvre est tombée. La règle la plus importante est la suivante : ne les forcez jamais à manger ce qu'ils ne veulent pas.
Si vous forcez, vous risquez de provoquer des vomissements.

Exemples

"Tout a commencé il y a un an et demi. Mon fils a attrapé la grippe et toutes mes propositions pour manger ont échoué. Puis j'ai décidé qu'au lieu de lui faire avaler quelque chose, je préférais le laisser mourir de faim. (Pour parler franchement, c'était très effrayant, mon mari et moi avions déjà pratiqué la famine nous-mêmes, mais nous n'avons pas pris le risque d'affamer le bébé). Il n'a été affamé que pendant 24 heures en jeûne humide, après quoi il a commencé à mendier. Nous avons donc commencé à le nourrir lentement avec des jus, puis avec des fruits et des légumes jusqu'à ce qu'il se rétablisse complètement. Je dois dire qu'il a récupéré plus rapidement qu'avec la méthode de traitement "traditionnelle".

Lorsqu'il est retombé malade, il avait déjà été affamé pendant 2,5 jours, le jour suivant il a bu des jus de fruits et de légumes, et le jour suivant il a été initié aux fruits et légumes crus. Depuis lors, s'il tombe malade, en plus de la fièvre, il a le nez qui coule, ce qui passe rapidement, et lui-même n'est plus malade pendant plus de 3 jours.

"Quand ma fille avait environ quatre ans (je ne me souviens plus de l'âge exact maintenant, quelque chose de la maternelle, petite et fragile), elle est tombée malade. Elle avait un rhume. Sa température est montée au-dessus de 39. Les chiffres étaient effrayants ! J'étais pratiquement de garde au chevet du patient et je mesurais, essayais sans cesse... même pas pour le faire baisser, car c'était impossible - il grandissait, grandissait, grandissait... Le pauvre enfant était affolé sur le lit, aucun médicament ne fonctionnait .... Et de toute façon, que peut-on donner à un si petit enfant ? !

Alors, à mes risques et périls (et c'était terrifiant, vous ne pouvez pas imaginer ce que je vivais en tant que mère - elle allait mourir, c'est tout), j'ai commencé à nager avec le flux de son corps. Je me suis assis et je l'ai ramassé, comme une antenne..... J'ai décidé de ne rien lui donner à boire ou à manger, c'est-à-dire de faire un jeûne sec jusqu'à ce qu'elle le demande. Mettez juste des chiffons imbibés de vinaigre sur ses poignets et ses chevilles. Ils se dessèchent, je recommence. Cela a aidé à maintenir la température plus ou moins stable, juste au-dessus de 39.

Elle est restée sèche un peu plus d'une demi-journée. Puis, brusquement, elle a demandé un verre, l'a bu et s'est évanouie dans un sommeil plus ou moins réparateur.

Par la suite, elle s'est nettement rétablie. Elle mangeait de façon très sélective. Si elle demande, je lui donne ce qu'elle demande. Si elle ne demande pas, je ne lui donne rien. En conséquence, je peux vous dire que son système immunitaire s'est énormément amélioré. Tous les enfants tombent malades, elle s'en fiche. On peut dire qu'elle est restée à ce niveau pendant encore 3 ou 4 ans. Même maintenant, il n'y a pas de rhumes de printemps et d'automne.

La famine pour les maladies gastro-intestinales

Comment utiliser le jeûne pour les problèmes gastro-intestinaux aigus chez les enfants ? Et pourquoi le jeûne thérapeutique est-il efficace pour les maladies gastro-intestinales ? Je pense qu'il est utile pour toute maman de savoir comment traiter un enfant atteint d'une maladie gastro-intestinale aiguë. Vous devez toujours commencer le traitement par la faim. Ne te fais pas d'illusions : "Je préfère nourrir mon bébé ou il va perdre du poids. Peut-être que des vomissements

ou des selles molles sont

accident ?". Penser comme ça est une grosse erreur. En règle générale, si vous ne retirez pas immédiatement le courant, l'état de l'enfant ne fera qu'empirer.

Et encore une chose : vous ne devez donner à votre enfant aucun médicament, même des herbes, dans les premiers jours de la maladie avec des selles liquides. La diarrhée peut se transformer en son contraire. Et l'état du bébé s'aggravera car l'indigestion, qui peut être causée par diverses raisons (suralimentation, surchauffe, aliments complémentaires incorrects, aliments de mauvaise qualité et, enfin, infection), persistera. Par conséquent, après 1 à 2 jours sans selles, l'état peut s'aggraver à nouveau, avec une forte fièvre et les symptômes associés d'une atteinte gastro-intestinale encore plus importante.

Si l'enfant vomit

De nombreuses maladies s'accompagnent de vomissements, surtout au début lorsqu'il y a de la fièvre. Toutefois, si vous ne pouvez pas consulter immédiatement un médecin, suivez les suggestions de cette section. Les vomissements surviennent parce que la maladie désorganise l'estomac, qui est incapable de retenir les aliments.

Il est bon de permettre à l'estomac de se reposer complètement. Ensuite, si l'enfant le demande, donnez-lui une gorgée d'eau, au début pas plus de 10 -15g. Si l'eau reste dans l'estomac et que l'enfant en redemande, donnez-lui de l'eau après 15-20 minutes. Si l'enfant a soif, donnez-lui progressivement plus d'eau, mais pas plus d'un demi-verre. Le premier jour, ne donnez pas plus d'un demi-verre à la fois. Si les vomissements ne reviennent pas après l'eau, essayez du jus d'orange et une boisson gazeuse. Si quelques heures se sont écoulées sans problème après les vomissements et que l'enfant demande à manger, donnez-lui quelque chose de léger, comme une cuillère à soupe de porridge ou de la purée de pommes.

Si les vomissements reprennent, soyez implacable. Ne donnez rien pendant 2 heures, puis commencez avec une cuillère à café d'eau ou de glace pilée. Après 20 minutes, donnez à l'enfant 2 autres cuillères à café d'eau. Augmentez la quantité d'eau très prudemment. Si un enfant qui a vomi n'a pas soif, même quelques heures plus tard, ne lui proposez rien, il vomira presque certainement à nouveau. Cette prudence s'explique par le fait qu'à chaque vomissement, l'enfant perd plus que ce qu'il a bu.

Les vomissements provoqués par une maladie accompagnée de fièvre surviennent le plus souvent le premier jour et ne réapparaissent généralement pas par la suite, même si la fièvre reste élevée. Parfois, il peut y avoir de petites taches ou veines de sang dans les vomissures si l'enfant a poussé fort. En soi, cela n'est pas dangereux.

Pendant combien de temps ne dois-je pas nourrir mon bébé ?

La gravité de l'affection est déterminée par les vomissements : plus le bébé vomit souvent, plus il doit être gardé longtemps sans nourriture, mais avec suffisamment d'eau. Si les vomissements sont fréquents et persistants, il faut donner de petites quantités d'eau froide. Parfois, les bébés reçoivent du liquide à l'aide d'un compte-gouttes toutes les 10 à 15 minutes. Dans des conditions aussi graves, il est préférable de ne pas nourrir l'enfant pendant une journée. Si l'état de l'enfant est tout à fait satisfaisant, que les vomissements sont rares et qu'il n'y a eu que des selles liquides, il suffit de sauter une ou deux tétées. La durée du jeûne ne doit pas être raccourcie. N'essayez pas de raccourcir la durée du jeûne. Ne vous inquiétez pas de la perte de poids. En jeûnant, vous guérirez plus rapidement et votre bébé retrouvera son poids normal plus tôt.

Lors de l'exécution du jeûne humide chez les enfants, il est important de donner à votre enfant la bonne quantité d'eau.

Lorsque les enfants ont faim, il faut leur donner de l'eau en abondance et souvent. Vous pouvez diluer le glucose en une solution de 5 à 10 %. Il est bon de donner à votre enfant du sérum physiologique et une solution de Ringer (disponible en pharmacie). Vous pouvez diluer dans un verre d'eau (200 ml) la poudre Rehydron ou une poudre composée similaire recommandée pour de telles conditions par l'Organisation mondiale de la santé :

- Natrii chlorati 0.7
- Kalii chlorati 0,3
- Natrii bicarbonici 0.5
- Glucosae 4.0

Et donnez cette solution à votre bébé. Le chlorate de sodium (sel de table), le chlorate de potassium, le bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude) et le glucose dans ces quantités et dans cette combinaison ne feront aucun mal à votre bébé. Il est utile de commander en pharmacie et d'avoir toujours 10-12 de ces poudres à la maison. En général, les enfants choisissent eux-mêmes les boissons dont ils ont besoin. Si aucune des préparations ci-dessus n'est disponible, vous pouvez donner une boisson avec du jus de citron ou le jus fortement dilué d'une baie quelconque. Les fruits frais ou secs peuvent être proposés en compote (mais pas en kissel !).

La famine infantile.

En Allemagne, on pratique le jeûne chez les nouveau-nés atteints d'infections généralisées. Il est prouvé que cette thérapie prévient la nécrose des îlots de Langenhaars (qui produisent l'insuline) et, avec elle, le développement du diabète. En cas d'allaitement, le bébé ne doit pas être allaité immédiatement après la fin du jeûne.
Il est préférable de donner à votre bébé 10 à 20 ml de lait maternel décanté toutes les deux heures pendant les vingt-quatre premières heures suivant la faim. Veillez à ajouter du liquide que votre bébé a préféré pendant la période de faim. Le deuxième jour, vous pouvez nourrir votre bébé moins fréquemment : 40-50 ml toutes les 2,5 heures et, si l'état est bon, le deuxième jour, vous pouvez le donner au sein.
- D'abord pendant 5 minutes, puis pendant 2 ou 3 jours avec du lait maternel uniquement, en continuant avec les mêmes solutions. Si la mère n'a pas assez de lait ou si l'enfant a été nourri artificiellement avant la maladie, il faut donner la nourriture habituelle sous forme de bouillies sans lait, de pommes cuites (également à petites doses) avec beaucoup de glucose ou d'autres liquides. Il n'est pas utile d'introduire des produits laitiers et carnés dans l'alimentation au cours des premiers jours suivant le jeûne. Il est préférable de donner à l'enfant, pendant quelques jours, des céréales sans produits laitiers, des compotes et de la chapelure. Une fois que l'enfant a récupéré et que les selles sont normales, la nourriture habituelle peut être introduite progressivement.

Le reste du traitement doit être prescrit en concertation avec le médecin en fonction de la cause de la maladie et de la gravité de l'état de l'enfant.

Exemples

"En ce qui concerne l'utilisation du jeûne thérapeutique chez les nourrissons, l'exemple suivant est très illustratif. Une jeune femme a donné naissance à un bébé en bonne santé après un jeûne thérapeutique fractionné. Le bébé n'avait souffert de rien jusqu'à l'âge de 11 mois, mais est ensuite tombé malade d'une angine, a refusé de s'alimenter et est resté sans nourriture pendant deux jours. Lorsque le médecin a examiné à nouveau l'enfant après 36 heures de jeûne, il n'a constaté aucune des anomalies des amygdales qu'il avait observées lors du premier examen.

L'enfant est devenu actif dès le lendemain du jeûne,

sa température s'est normalisée et, sans une seule pilule, le petit patient s'est rétabli en deux jours d'inanition.

Le fait est que la veille de la conception de l'enfant, le père a également fait une cure de jeûne fractionné avec la mère, soutenant moralement son épouse dans cette démarche. Il existe de nombreux exemples aussi humains. Cela semble être la raison pour laquelle les deux parents, ayant fait l'expérience des effets bénéfiques de la famine, ont consciemment "ne pas nourrir" leur enfant malade alors que ce dernier refusait instinctivement de s'alimenter. Peut-être l'instinct de ces enfants, lorsque leurs parents ont jeûné à plusieurs reprises, fonctionne-t-il de manière plus claire et plus convaincante dans les situations de maladie.

Maladies allergiques

En présence de maladies chroniques, la pathologie allergique est la première indication du jeûne. L'asthme bronchique, la névrodermite, l'eczéma et la pollinose peuvent être bien traités avec cette méthode (avec des traitements à l'eau et un régime spécial).

" Un garçon de 10 ans souffrant d'asthme bronchique sévère avec bronchite chronique, bronchiectasie et expectoration purulente. Il a souffert de pneumonie puis d'asthme à l'âge de six mois et a pris pendant de nombreuses années des inhalateurs sympathomimétiques à action directe et des hormones. Plus tard, il a essayé de s'en débarrasser avec différentes variantes de durcissement et de médecine populaire : régime végétarien, climatothérapie, spéléothérapie (traitement dans les mines), sauna, acupuncture, massage des points, gymnastique respiratoire avec retenue du souffle, etc. L'enfant n'a pas pu se libérer de sa toxicomanie et de ses fréquentes rechutes. Le garçon malade a accompagné sa mère pour deux jeûnes de 10 jours au bord de la mer sous surveillance médicale et la maladie a régressé. La maladie a été en rémission à long terme malgré le système broncho-pulmonaire très avancé du patient.

Autres maladies chroniques

Le jeûne peut aider les enfants souffrant de lésions articulaires (maladie de Still, polyarthrite rhumatoïde, polyarthrite infectieuse-allergique). De courtes périodes de jeûne ont un bon effet dans les bronchites chroniques, les pneumonies récurrentes, ainsi que chez les adolescents souffrant d'obésité ou de lésions chroniques des organes digestifs. Cependant, la privation de nourriture ne doit être effectuée que dans le cadre d'un traitement diététique et hydrique. Voici un exemple intéressant décrit par Souvorine, un grand spécialiste du jeûne.

"Un garçon de sept ans m'a été amené par ses parents depuis la province. Il souffrait d'une pneumonie chronique qui l'empêchait de respirer et de jouer avec ses camarades. Je l'ai fait jeûner pendant cinq jours, mais le matin du cinquième jour, ses parents me l'ont ramené - le malheureux garçon ne voulait plus jeûner !

— Comment vous sentez-vous ? - J'ai demandé.

— De maintenant à maintenant - tout est clair ! - dit le garçon joyeusement, en montrant du doigt le bas de sa poitrine jusqu'à sa gorge. - La seule chose qui reste est ici ! - Et le garçon a montré sa gorge.

Bref et précis ! Un garçon raisonnable !

— Tu vas encore mourir de faim ?

— Non !" dit fermement le garçon.

— Nous allons le faire ! - sa mère est intervenue.

— Vous ne pouvez pas ! Ne le faites pas ! La famine doit être volontaire, sinon elle ne vous apportera pas ce dont vous avez besoin.

J'ai expliqué au garçon que jusqu'à ce qu'il soit complètement rétabli, il ne serait pas autorisé à courir avec d'autres enfants. D'après ce que j'ai entendu, le garçon raisonnable a ensuite jeûné deux fois pendant cinq jours, selon sa propre volonté.

Choisir le moment de la journée pour commencer un jeûne

À quel moment de la journée dois-je commencer le jeûne, le matin après le petit-déjeuner ou après le dîner ? Cela dépend de l'enfant. Si votre enfant mange bien et volontiers le matin, vous pouvez commencer après le petit-déjeuner. S'il mange plus facilement le soir, il est préférable de commencer après le dîner.

Qu'y a-t-il à manger à l'entrée et à la sortie du jeûne ?

Pour faciliter l'organisation de votre sortie du jeûne, vous pouvez faire en sorte que le dernier repas avant le début du jeûne et le premier repas après soient identiques. Quels sont les aliments recommandés pour entrer et sortir d'un jeûne ? Cela dépend beaucoup de la période de l'année. En été, on peut proposer n'importe quelle salade de légumes : des tomates à l'huile de tournesol (mais pas de concombres verts !) ou des carottes râpées avec des légumes verts et un peu de miel. Vous pouvez donner votre fruit ou vos baies préférés. Dans la mesure du possible, il est bon de préparer du jus frais au lieu de la salade ou des fruits. Si l'enfant est sujet à une augmentation des sécrétions gastriques, il est préférable de ne pas donner du jus dilué dans de l'eau, mais du jus mélangé soit à une décoction d'avoine ("herkules"), soit à une décoction de graines de lin. Après 15-20 minutes, vous pouvez proposer n'importe quel porridge sans lait (sarrasin aux légumes verts, flocons d'avoine aux raisins secs, riz aux fruits secs). Si en hiver et au printemps, il est difficile de consommer des jus de fruits frais, des fruits et des salades, vous pouvez proposer une décoction de fruits secs (les enfants de plus d'un an peuvent recevoir des fruits secs bouillis), puis du porridge. Veillez à ce que les enfants mâchent bien la bouillie et ne les laissez pas manger trop d'un coup. Le jour suivant le jeûne, il ne faut pas donner de produits laitiers ou de viande. La soupe végétarienne, les légumes, les bouillies, le pain (pas de pain frais !), la chapelure et les biscuits secs peuvent être consommés.

Règles importantes

Pour éviter les complications pendant un jeûne, les règles suivantes doivent être respectées.

Ne coupez jamais la faim un jour où votre enfant sera physiquement ou mentalement stressé, ou s'il risque d'être en difficulté ou en détresse.

Pendant le jeûne, vous devez boire autant d'eau que vous le souhaitez. Vous pouvez ajouter 1/4 à 1/2 cuillère à café de miel par verre d'eau ou un peu de jus de citron. Paul Bragg recommande de ne boire que de l'eau distillée. Ceci n'est pratiquement pas disponible dans nos conditions. Il est possible de jeûner simplement avec de l'eau bouillie.

- Essayez d'emmener votre enfant dans les bois, de le promener dans le parc, de lui faire prendre l'air (mais pas de bain de soleil !).
- Le jour du jeûne, vous devez prendre une bonne douche confortable ou un bain chaud une ou deux fois. Si votre enfant est habitué aux procédures d'eau contrastée, il est préférable de faire 1-2 procédures d'eau contrastée plutôt que des procédures chaudes.

Pendant le jeûne, des aggravations sont possibles

Parfois, les douleurs articulaires et les douleurs d'estomac s'aggravent pendant le jeûne (en cas de maladies chroniques du système digestif). Ces douleurs sont passagères. Dans ce cas, vous devez prendre un bain chaud et boire de l'eau chaude avec du miel.

Attention à la charge

Protégez votre enfant des travaux pénibles pendant le jeûne. En règle générale, le jeûne est euphorisant, vous vous sentez très léger et capable de faire de grandes choses. Ce sentiment est faux, après un travail intense, vous pouvez ressentir un état très désagréable sous forme de maux de tête, de tremblements et de palpitations. Si cela se produit, n'ayez pas peur, laissez simplement votre enfant manger du miel et s'allonger dans un bain chaud.

À la maison, je ne recommanderais que de courts jeûnes quotidiens pour les enfants. Si l'enfant accepte ce traitement, cette méthode ne peut lui nuire si toutes les conditions nécessaires sont réunies.

Des études de cas intéressantes

Diabète

"Bonjour ! Il est probablement trop tard maintenant, puisque le sujet a été lancé il y a deux mois, mais peut-être aimeriez-vous y jeter un coup d'œil. En ce qui concerne le diabète, je ne sais pas s'il existe un remède complet, mais il est certain que vous pouvez maintenir votre taux de sucre dans la fourchette normale grâce à votre régime alimentaire. Je suis moi-même diabétique, j'ai eu cette maladie grâce aux médecins. Je ne veux pas décrire ce oui comment, pas pour cela que j'ai décidé de vous écrire. Je veux juste vous dire que je connais un cas, j'ai moi-même observé tout le processus. Un garçon, âgé de 16 ans, a contracté le diabète à l'âge de 7 ans, à l'âge de 8 ans il était déjà insulinodépendant. Ses parents le traitaient de toutes les manières, ses parents sont des gens très riches, l'enfant est le seul de la famille, imaginez ce qui se passait avec ses parents.
Brièvement, à l'âge de 12 ans, il était déjà si profondément malade qu'il ne pouvait pas aller à l'école, les enseignants faisaient des visites à domicile, l'enfant était en train de mourir sous ses yeux. Sa mère, une femme belle et épanouie, meurt d'un cancer dans deux mois. Je suis juste sûr qu'elle a eu tout ça à cause des nerfs. Quand elle est morte, mon fils avait 14 ans. Ce fut un tel choc, tant pour le garçon que pour son père, qu'il était intransmissible. Le père a regardé la maladie de son fils d'un œil différent et a commencé à chercher d'autres traitements. Il s'est rendu compte que dans un an ou moins, il perdrait aussi son fils.

Bref, le garçon est resté affamé pendant 45 jours, puis n'a bu que du jus de fruit pendant 50 autres jours. C'était
"Skeletor", tout le monde autour de lui était terrifié, mais son père, a fermé la porte devant tout le monde, et croyait clairement que son fils serait en bonne santé. Et il s'est avéré que le père

lui-même est un exemple pour son fils, il a tout abandonné, le tabac, parfois l'alcool, tout cela était dans le passé, une fois que son fils est devenu...

la faim. Pendant tous ces jours, il n'y avait aucune odeur de nourriture dans la maison, le père lui-même s'est assis avec son fils sur des jus de fruits, ayant été affamé pendant 21 jours auparavant, parce qu'après la mort de sa femme, il avait de gros problèmes avec son système nerveux, des flashs dans la tête, des crampes cérébrales {comme moi, après des antibiotiques).

Conclusion, le garçon est en parfaite santé, il a 22 ans, 100% Rawhide par conviction, pas parce qu'il le doit. Il a essayé la nourriture bouillie après avoir été affamé, il n'a pas aimé. Il s'affame librement pendant 7 à 10 jours sans s'en rendre compte (je suis moi-même choquée parfois, il oublie simplement de manger). En même temps, il étudie, travaille, connaît trois langues étrangères. Il est tout simplement beau (et quel genre de peau ! !!!! Toute fille aura une longueur d'avance). Au fait, son père est aussi 100% cru. Donc, la faim et le régime alimentaire guérissent tout, il suffirait de la volonté et de l'esprit.

P.S. Je me suis trompé d'un an. Et donc, le garçon avait 13 ans quand il a commencé à jeûner.

Entrée à jeun ; taille - 150, poids - 45 kg ; sucre - de 12 unités à 21 unités, tandis que l'insuline était injectée deux fois par jour, le matin 8 ml, le soir 6 ml. Exit la famine, poids 31 kg, sucre 3,8 unités. Complications du diabète, la vision s'est rapidement détériorée, la perte de cheveux était importante, la peau s'est durcie, même l'aiguille pour l'injection entrait avec difficulté, et avec un craquement. Ma peau se fissurait et suppurait à certains endroits et une infirmière devait appliquer des pansements tous les jours. La préparation du jeûne était en cours depuis un mois. En principe, le garçon avait déjà suivi un régime auparavant, il n'a donc pas eu à renoncer à grand-chose.

- La première semaine - fruits, légumes, noix. Tous en petites quantités, tous les aliments séparément. Des lavements quotidiens.
- Deuxième semaine, même chose, mais sans noix, mêmes lavements.
- La troisième semaine - purées de légumes et de fruits, à petites doses trois fois par jour, lavements 1-2 par semaine.
- Quatrième semaine - uniquement des jus, 500g de jus de légumes et 200g de jus de fruits, également 1-2 lavements.

Après ça, la faim pendant 45 jours. Les 10 premiers jours ont été difficiles, mentalement et physiquement. Les crises n'étaient pas particulièrement graves, il y avait des gonflements et des éruptions cutanées à différents endroits. Mais après deux semaines de famine, tout a disparu et il est devenu plus facile de mourir de faim. Même au 36e jour de jeûne, après le lavement, beaucoup de lentes et de trucs sont sortis, avec une odeur horrible, le garçon pouvait à peine ramper hors de la salle de bain. Après ça, physiquement ça allait bien, les 9 autres jours, il mourait de faim facilement. Le mieux, c'est qu'il a continué à jeûner à sec pendant 2 ou 3 jours (je suis choqué !). Et ce n'était pas prévu, il a refusé l'eau de lui-même. Je tiens également à écrire que le 40e jour de jeûne, son taux de sucre était normal.

Sortir de la faim en général m'a choqué. Il a commencé par du jus de concombre, pas par verres mais par quelques gorgées par jour, puis des poivrons rouges, également par quelques gorgées, ainsi il a bu 50-70 grammes de jus par jour pendant 10 jours. puis 150-200 grammes par jour. Après un mois, 500 g de jus par jour, y compris des jus de fruits, alors qu'avant il n'y avait que des jus de légumes. Après 10 jours, mangez 2 à 3 cuillères à café de purée de légumes par jour en plus des jus.

A propos de la crème glacée. Je ne sais même pas comment l'écrire, je vais essayer d'être bref. La vie du garçon a tellement changé, mentalement et physiquement, que le seul moyen de le faire manger de la glace ou de la viande, etc. est de lui mettre un pistolet sur la tempe. Et enfin, qui a été l'initiateur de sa famine. Les deux, son père et lui-même. Son père l'a préparé mentalement pendant longtemps, l'a convaincu. Mais la mort de sa mère. Je ne leur ai pas laissé le choix. C'est dommage qu'il faille perdre quelque chose de précieux pour gagner quelque chose de précieux.

Bonjour à tous ! Merci de me le dire, merci ! J'espère que mon histoire aidera et inspirera quelqu'un à vivre une vie saine.

Réponse aux questions ; réduction de l'insuline tous les jours, en préparation du jeûne. En un mois de préparation, l'insuline a été réduite à zéro. Le garçon est entré dans le jeûne sans insuline. Les lavements étaient faits exclusivement avec de l'eau bouillie, sans aucun additif. Le volume des lavements était de 1,5 à 2 litres, selon les besoins, mais ni plus ni moins.

Exemples de jeûne sec chez l'enfant.

"Peut-être que mon expérience sera utile à quelqu'un. Tout a commencé par un début terrible pour ma troisième grossesse - littéralement dès les premiers jours (c'est-à-dire quand je ne savais même pas que j'étais enceinte), j'ai commencé à avoir des douleurs articulaires la nuit, des douleurs cardiaques, des crampes dans le côté droit, des fils après avoir uriné, une rhinite allergique (éternuements constants pendant un mois), de l'herpès sur la lèvre, puis j'ai commencé à avoir des nausées terribles, une perte d'énergie générale jusqu'au point zéro. J'ai eu mon premier bébé en Russie. Le second, à la suite d'une longue recherche, j'ai décidé d'accoucher ici, en Grèce. Le fait est que l'accouchement naturel est difficile ici, environ la moitié des femmes en travail sont césarisées, les autres accouchent sous anesthésie et autres médicaments. Une majorité absolue de femmes n'allaitent pas leurs bébés, elles n'y pensent même pas. En général, le faible niveau d'éducation affecte et développe cette "consumériste".

Les attitudes à l'égard de l'accouchement - je paierai - et j'accoucherai, je paierai - et je serai nourrie, malheureusement les femmes grecques pensent rarement aux résultats, elles ne les soupçonnent même pas. Il m'a été très difficile de trouver une maison de naissance aujourd'hui plus réputée (pour les femmes en bonne santé, sans médicaments) - dans une clinique ou à domicile (facultatif). J'ai suivi un cours, il y avait une atmosphère spéciale, très agréable et différente de celle des autres femmes grecques. J'ai accouché de façon merveilleuse, merci beaucoup ! Donc, avec mes problèmes de troisième grossesse, j'y ai appelé tout de suite. Je suis venu et je leur ai montré les tests (tous les tests étaient normaux). Et on m'a donné le numéro de téléphone d'un médecin qui a dit qu'il ne traitait pas avec des médicaments. En général, tout a disparu pour moi. Le médecin traite les gens par des régimes et des jeûnes selon ses propres méthodes, il est l'auteur de plusieurs livres, il traite les femmes enceintes, les nourrissons et les adultes.

Et puis j'ai soudain reçu un appel de la crèche qui m'a dit qu'elle acceptait de prendre mes enfants (il y a un problème pour faire garder les enfants s'il n'y a pas de certificat de travail, et je ne travaille pas, le plus jeune enfant a un an et demi, quel travail, avec deux enfants sans l'aide de parents c'est déjà assez difficile). Puis une crainte m'a saisie : c'était encore le printemps, les maladies n'étaient pas terminées et les enfants allaient commencer à tomber malades. J'ai donc décidé de renforcer leur immunité par le jeûne. Selon mon médecin, le jeûne sec a un fort effet de stimulation immunitaire, renforce l'immunité par le développement de la microflore intestinale naturelle et guérit pratiquement toutes les maladies et affections des enfants dans un délai de 12 à 84 heures. Une période plus courte est nécessaire pour les enfants qui :

- Né naturellement, sans médicaments.
- Les 3 premiers jours, nous n'avons reçu que du lait maternel (même l'eau était contre-indiquée).
- Ont été allaités (jusqu'à 6 mois - uniquement du lait maternel).
- Aucun antibiotique n'a été pris.

La première fois que nous avons essayé, il a plu, nous sommes restés à la maison et nous n'avons tenu que jusqu'à midi. Un jour plus tard exactement, nous avons décidé de réessayer, le temps était beau. Nous sommes allés avec les enfants dans la matinée dans les bois, puis nous avons fait de la balançoire, et nous sommes rentrés à la maison à 13h. Les enfants n'ont pas

mangé, n'ont pas demandé de nourriture, le plus jeune a bu de l'eau. Puis les enfants se sont endormis. Alors nous

à danser, à lire des livres, à regarder des dessins animés, et on a tenu 19 heures sans pleurer. Cela représente environ 22 heures sans nourriture et pratiquement sans eau - pas de problème. Puis nous avons bu du jus de fruit, 2 heures plus tard l'aîné a mangé une salade, le plus jeune une banane et nous nous sommes endormis.

L'aîné avait un léger mal de ventre avant le jeûne, le plus jeune (1,5 ans)
— J'avais une mauvaise haleine et des pieds malodorants, avec un lavage constant, apparemment fongiques. Tous ont disparu sans laisser de trace, et la plus jeune souffrait de ses propres problèmes depuis plusieurs mois.

Il est nécessaire de noter que les enfants chez moi tombent sous toutes les rubriques, ici il y a seulement un an avait la coqueluche et buvait des antibiotiques (alors je devrais faire connaissance avec ce médecin, parce que le plus jeune était bourré de médicaments, ils ne pouvaient pas définir la maladie pendant longtemps, donc les médicaments étaient hors sujet, en conséquence un organisme ne pouvait pas lutter plus, l'enfant a été emmené par l'ambulance, alors tout de même ils ont défini sur les tests). Ce médecin traite donc en quelques jours les maladies infantiles similaires - varicelle, coqueluche, rubéole, etc. (j'ai communiqué avec les parents dans la salle d'attente).

Je vais écrire les principes de base du traitement :

- Toutes les maladies infectieuses aiguës peuvent être traitées avec ces méthodes (bactériennes, virales, fongiques, avec ou sans fièvre), maladies
  Les organes digestifs et excréteurs, les troubles du métabolisme, l'arthrite, les allergies, etc.
- Il existe plusieurs étapes et régimes. Si la maladie est aiguë - commencez par un jeûne sec jusqu'à ce que la fièvre disparaisse, plus 12-24 heures.
- Si chronique - dès la phase préparatoire - 1 semaine de jus frais ou 2 bananes le matin, pommes de terre à l'huile d'olive pressée à froid ou riz pour le déjeuner, tisane avec miel ou jus fraîchement pressé le soir.
- Après l'étape préparatoire, un jeûne sec peut être effectué. Les jeûnes de longue durée ne sont pas pratiqués (1 à 3 à 4, maximum 5-7 jours). Pour les personnes qui sont relativement en bonne santé mais qui ont des problèmes mineurs, et aussi pendant la grossesse (car elle affaiblit le système de santé).
  immunité) un régime alimentaire sain avec un jeûne d'un jour une fois par semaine (36 heures du soir d'un jour au matin du jour suivant) est conseillé.
- Dans toutes les étapes, il recommande de boire le moins possible, dans le cadre d'un régime - si c'est du jus, seulement 1 verre, pas d'eau potable. Faim si possible - sec, si ce n'est pas possible - sur de l'eau ou du jus (résultat moins bon, utilisé comme étape préparatoire). Si vous buvez, seulement un peu et seulement une demi-heure avant les repas, pas après les repas.
- Il faut prévoir une pause de 6 heures entre les repas et de 12 heures la nuit.
- Elle devrait être de 3 heures après les repas jusqu'à l'heure du coucher.
- Dormez autant que possible, ne vous fatiguez pas.
- Les aliments doivent être mâchés avec précaution, puis avalés.

J'ajouterai que tout cela est vraiment utile et fonctionne. Mais je n'approuve pas ses régimes stricts avec une petite sélection d'aliments, les mêmes pour tous. Voici une citation du site Web de la Société de yoga de Barnaul avec laquelle je suis d'accord :

"Choisissez les aliments en fonction de votre capacité individuelle de digestion. Ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas, vous ne pouvez le découvrir que par essais et erreurs, par l'expérience. Ce qui est une félicité suprême pour l'un peut être un poison pour l'autre. Nous sommes tous différents. C'est pourquoi il n'y a pas de régime unique qui convienne à tout le monde. Si vous modifiez votre régime alimentaire de manière cohérente, votre santé s'améliorera et vous deviendrez plus sensible.

"Personnellement, je ne donnerai plus de médicaments à mes enfants quand ils sont malades. Après tout, les enfants malades nous montrent comment se soigner, et nous continuons à les nourrir. Ma fille de 3 mois, atteinte de la coqueluche, refusait de prendre le sein, alors nous avons essayé de l'y obliger par la force et toutes sortes d'astuces. Je ne prendrai plus cette voie.

Traitement de la paralysie cérébrale par le jeûne

Je voudrais citer dans l'original la méthode unique des Shilov pour traiter les enfants atteints de paralysie cérébrale au moyen du jeûne thérapeutique et de l'utilisation d'exercices spéciaux.

Un cas unique dans la pratique médicale : des parents, non spécialistes, ont guéri leur fille de l'infirmité motrice cérébrale infantile. J'avais entendu parler depuis longtemps de cette technique intéressante et unique, mais je n'ai malheureusement pas pu la trouver. Jusqu'à ce qu'un de mes patients, qui souffrait de paralysie cérébrale, m'aide à le trouver. Lorsqu'elle suivait le jeûne sec dans l'Altaï, elle ne cessait de me demander : "Comment le jeûne peut-il aider ma fille dans cette situation ? Je comprends comment on traite l'obésité, je comprends pourquoi le jeûne aide l'asthme bronchique, mais quels mécanismes thérapeutiques peuvent aider cette pathologie ?

On sait que la pathologie cérébrale chez l'enfant est due à des lésions de certaines zones du cerveau, qui se développent au début de la grossesse, lorsque le cerveau commence à se former, pendant la naissance, lorsque l'enfant passe par la filière génitale, ou après la naissance, dans ses premières années de vie. Nous savons que le tissu nerveux ne peut pas être réparé.

Mais il s'avère que, dans certaines conditions, notre système nerveux active des mécanismes uniques de "remplacement et de récupération".

Cela signifie que dans notre système nerveux, des centres nerveux de réserve sont activés, qui peuvent compenser entièrement le travail des centres endommagés. En stimulant la régénération physiologique, y compris les possibilités de compensation de l'organisme et en activant la plasticité du cerveau, les processus qui se produisent pendant le jeûne créent un nouvel état fonctionnel dans l'organisme d'un patient atteint d'une pathologie cérébrale, ce qui ouvre des possibilités de développement moteur et mental plus rapide de l'enfant. Pendant la famine, il peut également y avoir une stimulation partielle de la réparation du tissu nerveux en raison de l'apparition de cellules stromales de la moelle osseuse et contribuer ainsi à la restauration fonctionnelle du cerveau endommagé, ce qui explique le bon effet dans le traitement des patients présentant les conséquences de traumatismes cranio-cérébraux.

Il existe aujourd'hui de nombreux médicaments de pointe pour traiter cette pathologie. Mais nous sommes bien conscients que de nombreux enfants atteints de paralysie cérébrale ont des crises. C'est peut-être la combinaison de diagnostic la plus désagréable. Mais peu de gens considèrent que dans de nombreux cas, nous stimulons nous-mêmes l'apparition de crises en prenant de grandes quantités d'eau.

Le nombre de médicaments utilisés pour stimuler le système nerveux. Il existe un autre point essentiel : les patients atteints d'infirmité motrice cérébrale combinée à des crises sont très difficiles à traiter ; en outre, en présence de crises, les médecins hésitent généralement à prescrire à l'enfant certains des traitements nécessaires, tels que la kinésithérapie, les massages, la physiothérapie, l'acupuncture, etc.

Pendant le jeûne, le corps est complètement débarrassé des effets secondaires des médicaments et les récepteurs du cerveau retrouvent leur fonction normale.

Je ne veux certainement pas prétendre que le jeûne peut guérir complètement tous les patients atteints de paralysie cérébrale, mais l'effet positif est toujours prononcé. Elle est individuelle et dépend de nombreuses raisons. Mais très souvent, même une petite amélioration, qui ne peut malheureusement pas être obtenue par d'autres méthodes, permet à l'enfant de s'adapter socialement. Avec des dommages mineurs et un traitement opportun, un enfant atteint d'infirmité motrice cérébrale peut retrouver une vie normale.

L'histoire de la famille Shilov.

Immédiatement après la naissance d'Anna Shilova, les médecins ont présenté à la jeune mère et au père un constat : votre enfant ne marchera jamais. Les parents, Katerina et Vladimir, ont soigné la fillette non seulement dans leur clinique d'Omsk, mais aussi à Moscou - les professeurs de la capitale n'ont pas non plus réussi à remettre l'enfant sur pied.

Personne ne croit qu'il y a 10 ans, Anya a été condamnée de façon permanente à un fauteuil roulant. Une erreur médicale pendant l'accouchement a entraîné un dysfonctionnement du système nerveux central. Le diagnostic - paralysie cérébrale - a horrifié ses parents. Le bébé n'avait aucun mouvement dans son bras ou sa jambe droite, et le développement mental et de la parole d'Anna était gravement perturbé. Selon Ekaterina Shilova, "Anya était indifférente à tout : un corps inactif, couché sans bouger jour et nuit.

Après avoir vendu leur appartement et tout ce qu'ils pouvaient obtenir pour le traitement, Katerina et Vladimir sont partis avec l'enfant voir des professeurs à Moscou. Pendant plusieurs années, ils ont fait le tour d'une douzaine d'instituts et de cliniques renommés, ont essayé de nombreuses techniques, mais aucune amélioration n'a été constatée. Les médecins ont entrepris un traitement, mais n'ont promis aucun résultat.
"Tu dois juste compter sur toi-même, tu vas t'améliorer", c'est ce que Vladimir dit que les médecins lui ont conseillé de faire.

Désabusés par la médecine traditionnelle, les parents ont décidé de s'occuper eux-mêmes de la santé de leur fille. Au début, l'accent était mis sur l'exercice physique. Katerina, une ancienne gymnaste, les a inventés elle-même. La règle principale était de ne pas passer un jour sans entraînement. Après un certain temps, Anya pouvait non seulement marcher, mais aussi courir et sauter. La jeune fille a pratiquement rattrapé ses pairs en matière de développement physique, mais a pris du retard sur le plan mental. Son système nerveux central a dû être remis en ordre.

Ici, le premier rôle revenait à Vladimir, qui avait une grande expérience du jeûne thérapeutique. Progressivement, la durée de l'abstinence alimentaire est passée à 16 jours consécutifs. Les parents ont alors décidé de faire une "grève de la faim sèche". Le régime était simple - Anya se privait de nourriture et d'eau pendant cinq jours, puis une pause de cinq jours, et tout recommençait. La jeune fille a commencé à répondre aux blagues, et après la cascade "grève de la faim sèche", Anya est devenue beaucoup plus intelligente. Les progrès de son développement ont stupéfié ses parents. Vladimir et Katerina ont décidé d'envoyer leur fille à l'école. Anya a passé tous les tests et a été admise directement en deuxième année.

Annushka a maintenant 14 ans. Physiquement et mentalement, elle se sent très bien. En position debout, elle peut faire un "pont" en se relevant jusqu'à la position de départ. Sa routine quotidienne comprend le jogging sur la promenade. En été, je nage (à côté de papa). À l'école, elle est une élève brillante.

Le père d'Anja est confiant : "Nous pensons que rien ne doit l'empêcher de continuer à mâchouiller les toiles d'araignée de la science. Oui, ma femme et moi avons reçu la tâche brutale de traiter la paralysie cérébrale de notre fille. Le temps nous dira comment le résoudre. Entre-temps, tous les symptômes du diagnostic de cette terrible époque ont disparu. J'espère pour toujours !"

Examinons maintenant en détail la méthode Shilov décrite par le père d'Anya, Vladimir Mikhailovich. Une guérison-nettoyage sur le plan astral-physique, un programme conceptuel-méthodologique.

E M I S - A G R O : Mobilisation extrême du système immunitaire et de l'Astral.
- des réserves génétiques du corps

C'est la voie qui conduit l'humanité hors du labyrinthe des idées fausses et orthodoxes vieilles de plusieurs siècles et des problèmes créés par la cupidité, la rivalité, la cruauté, la faiblesse d'esprit et la perplexité. C'est le moyen de sortir de l'impasse technogénique pour retrouver la santé, la longévité, la sagesse, la paix, les valeurs spirituelles et la santé mentale ! C'est une chance de trouver une union amicale de l'âme et du corps où tous les problèmes peuvent être résolus et les erreurs corrigées ! C'est l'accès à un champ d'information avec des réponses à toutes les questions ! C'est l'ère du Verseau, sans la fin du monde (tant attendue) ! Il s'agit d'un budget spirituel pour les cent prochaines années ! De nombreuses familles, confrontées à un problème cérébral et ayant entendu parler de notre expérience, demandent à la partager, espérant ou croyant qu'elles aussi pourront le résoudre. Nous serions très heureux si cette confiance ne s'avérait pas être une illusion naïve, alors, au nom de ces rares triomphes où les parents sont plus forts que les circonstances cruelles et vainquent le PC, sans formation en face à face, nous étouffons la faim d'informations des curieux. Une intrusion singulière dans notre vie privée ne constitue pas un "compagnonnage d'infortune". Il n'y a pas besoin de sympathie, de louanges ou de compliments. Ne pas se plaindre de
destin, mais grâce à ses épreuves, Anna, Katja, Vladimir et les chats Barsyun et Filya forment une famille heureuse ! Nous vous souhaitons la même chose !

L'essence de la méthodologie

La mobilisation complète et universelle du système immunitaire de tout organisme mammifère est plus active avec une abstinence totale de nourriture, et parfois même d'eau. Le moment et les méthodes de ce mode d'existence volontaire, conscient et extrême dépendent de la gravité de la maladie ou de l'autre problème. L'anatomie humaine, qui possède le plus haut degré de vitalité et d'autorégulation, n'est en aucun cas conçue pour les préparations chimiques. Il est autosuffisant et parfait pour résoudre des énigmes complexes liées à la santé. Grâce à ses inventions (y compris les médicaments), l'humanité a, d'une certaine manière, facilité son cycle de vie et, d'une autre manière, subi des pertes irréparables en ce qui concerne, par exemple, la durée de la vie physique, ainsi que la force et l'endurance. Aujourd'hui, les homo sapiens sont condamnés à lutter toute leur vie contre le virus de l'absence d'esprit, pour leurs illusions, leur avidité, leur agressivité, leur luxure, leur sang et d'autres péchés (même ceux de leurs ancêtres) incompatibles avec un mode de vie raisonnable et spirituel.

Les germes BBB, comme le bacille tuberculeux de Koch, sont présents en chacun de nous, mais en quelles quantités, comment sont-ils activés, à quel stade de développement ? Vous pouvez le dire par les cas et

La purification la plus profonde de l'âme et du corps est accomplie par le Carême. La purification la plus profonde de l'âme et du corps est surtout accomplie par le carême accompagné d'un repentir sincère, au moins jusqu'aux larmes. Si vous doutez de la méthode ci-dessus pour résoudre toutes les difficultés terrestres, essayez-la vous-même ou regardez objectivement ceux qui ont accompli des exploits spirituels et constatez que chez eux, le fameux BBB n'a aucune chance de se développer de façon maligne.
Des pensées bienveillantes et pures, le respect de son propre corps et de celui des autres, une attitude prudente à l'égard de la nature, de ses sources d'énergie vitales, une amitié loyale et désintéressée avec sa majesté, la Conscience, ne permettront pas à la vilaine bactérie du virus de se déplacer.

Toute maladie est une punition pour l'ignorance, la négligence de soi et de l'environnement, pour les mauvaises actions laissées impunies par les lois humaines, pour les pensées et les intentions incompatibles avec une vie pieuse et pacifique, et bien plus encore.

Si un malaise, un malheur, une difficulté ou un deuil est apparu dans un endroit lisse et net, cela signifie qu'à ce moment de la vie, il est temps de passer une sorte d'examen avant d'accomplir une certaine mission. Par exemple, ma femme et moi avons eu la lourde tâche de résoudre la paralysie cérébrale de notre fille, causée par un traumatisme à la naissance. Comment l'avons-nous résolu ? Le temps nous dira si nous l'avons bien résolu ou non. En attendant, nous sommes heureux de voir une fille qui court, rebondit, s'épanouit, est joyeuse et passe de classe en classe avec distinction. L'hémorragie cérébrale et le caillot sanguin flottant (le diagnostic de l'époque) sont "partis", disparus pour toujours, grâce à une abstinence totale temporaire de nourriture, à la solidarité parentale dans le jeûne et à l'espace d'amour dans lequel l'enfant réside encore aujourd'hui.

Aujourd'hui, à un stade assez éclairé de notre existence, ma femme et moi, au mieux de nos capacités et de notre expérience, aidons les personnes dans le besoin à surmonter les obstacles difficiles qui les empêchent d'accéder à la santé, à la paix et au bien. De tous les appels à l'aide, les parents d'enfants en difficulté sont bien sûr la première priorité, mais parmi les centaines de lettres qui sont arrivées après plusieurs articles sur la guérison d'Anja, il est amer de constater que l'épistolaire (c'est-à-dire la correspondance) ne peut vaincre l'infirmité motrice cérébrale. Nous avons dû informer tout le monde que, s'ils décident d'utiliser notre méthodologie, les enfants ayant reçu ce diagnostic inquiétant n'auront une chance de réadaptation que s'ils rencontrent et éduquent un parent de l'enfant en personne. La lutte est difficile, fastidieuse, continue et longue (selon la gravité du problème cérébral et l'habileté des parents repentis). Ce genre d'épreuve teste et révèle soit un amour authentique, prêt à l'épreuve et à l'abnégation, soit un amour ostentatoire.
La formation, qui comprend trois mois d'informations, dure de 5 à 7 jours. Il y a trois facteurs principaux à connaître, qui permettent de stopper la progression des symptômes et de faire régresser la maladie sur tout le front de la souffrance du patient :

- Le jeûne thérapeutique sec et le jeûne thérapeutique humide. L'abstinence absolue de nourriture avec de l'eau pure est la "méthode humide". Sans eau - la voie "sèche".
- Trouver les croyances erronées (parentales et pré-parentales). Lutte constante et intérieure contre les émotions négatives. Un repentir sincère, jusqu'aux larmes. Pour quoi ? Vous êtes le mieux placé pour le savoir.
- Gymnastique continue et rigoureuse avec une série d'exercices individuels compilés par Ekaterina Nikolayevna. Je ne suis pas d'accord avec le dernier mot de l'acronyme paralysie cérébrale, car il condamne, comme s'il clouait le patient au lit avec sa
  avec un son funeste. Je recommande de prononcer cette affliction avec plus de parcimonie et de manière plus succincte à la personne qui en souffre : Problème cérébral. Son origine n'est pas du tout

nécessairement associée à l'enfance, et l'adjectif "incurable" devient tout simplement superflu, car il faut s'attaquer au problème.

Abstinence absolue de nourriture.

Temps et conditions pour le régime de guérison extrême. Si l'enfant n'est pas dépendant des médicaments, à l'âge minimum d'un an, une période "brute" de huit jours peut être entamée. Si la dépendance susmentionnée existe, une abstinence de deux jours devrait être utilisée pour nettoyer le corps.
Il serait toutefois plus raisonnable d'énumérer des exemples concrets tirés de l'expérience de parents, devant lesquels et avec lesquels leurs enfants ont survécu en toute sécurité à une période de 16 à 30 jours d'abstinence "brute", qui me consultent par téléphone. Notre fille Anna, cependant, a accompli cet exploit d'un mois avec Ekaterina et moi, sans conseil téléphonique et avec une participation directe.

- David. Âge - 7 mois - 8 jours "crus". 9 mois. - 12 jours "bruts". 1 an - 16 j.
- Ilya- 4 ans- 8 jours de "fromage". 4 ans 3 mois - cascade "sèche" 3 en 3 en t. mois.
- Katja - 4 ans - 16 jours de "fromage". 4 ans et 3 mois. - 22 jours de "fromage".
- Misha - 4 ans 8 mois. - 16 jours de "fromage". 5 ans et 2 mois. - Cascade "sèche". 4 ч. 4 dans t.m.
- Katenka - 1 an 3 mois. - 16 jours de "fromage". 1 an et 6 mois. - Cascade "sèche". 3 ч. 3 dans t.m.
- Karina - 3 ans 8 mois. - 18 "fromage". 4 ans et 2 mois. - 3 ч. 3 s.m. 4 ans 8m.-22 "s."
- Arina - 3 ans -16 "s." d. 3 ans.4m.-3p.m. 3 en t.m. 3g. 8m.-4 h. 4 dans t.m.
- Roman - 5 ans - 16 jours "bruts".
- Olga - 13 ans - 16 "s." d.
- Sashenka - 4 ans 10 mois. - 16 jours de "fromage".
- Denis - 3 ans. 4 м. - 16 jours "s.".
- Lenochka - 1 an 5 mois - 14 "s" jours.
- Vlad - 11 ans - 16 "s" jours. 11 ans et 4 mois. - 20 jours "s.".
- Katusha. - 4 г. 2 м. - 18 jours "s.". 5 ans - 24 jours "s.".
- Svetlana - 14 ans - 5 sur 5 "secs" en cascade pendant un mois.
- Elvir - 3 ans - 16 "s." jours
- Lyudmila - 15 ans - 5 h. 5 "sec" en t. m.
- Marina - 4 ans - 12 jours "s".

Les noms de certaines des filles ont été modifiés. Tous les héros et héroïnes ci-dessus, dès le premier cours, ont connu des améliorations évidentes en matière de réhabilitation, avec parfois des résultats positifs inattendus, mais c'est une autre conversation.
Avant de décrire brièvement notre entrée et notre sortie correcte de l'abstinence totale, je voudrais répondre à une question fréquemment posée : est-elle nécessaire pour tout le monde ? Depuis quand y a-t-il un besoin urgent de jeûner ? Comment pouvez-vous regarder un enfant qui perd du poids ?

Je commencerai par cette dernière. Je n'appelle en aucun cas à l'indifférence ou à l'équanimité dans le processus de guérison. Inquiétez-vous, souffrez, "précipitez" avec des "larmes", mais pas en présence de votre enfant. Il s'agit, si l'on veut, d'une angoisse mentale, qui nettoie, désactive et, en même temps, aide à réhabiliter la chère "saignée".

Aux deux premiers, je réponds que tout dépend du niveau et de la croissance des besoins spirituels, dans lesquels les désirs, au moins, ne contredisent pas les commandements de Dieu, (pour les athées) la conscience pure. Je suis tout à fait d'accord avec l'avis d'un expert faisant autorité dans le domaine du jeûne thérapeutique, que lorsqu'il est effectué correctement et la sortie n'a été que mieux pour tout le monde. En ce qui me concerne, je peux dire sans fausse modestie que, n'ayant pas de prétentions particulières sur le corps...

et la santé, après huit jours sans nourriture et sans eau (sèche), j'ai commencé à "écrire" des poèmes qui, sur le plan artistique et philosophique, sont tout à fait aptes à être publiés. Soyez donc en bonne santé, non pas "sourcils", mais âme et corps "alliés" !
Nos expériences de privation de nourriture "humide" et "sèche", les aliments avec lesquels nous avons commencé, ce que nous avons ressenti, ne doivent pas être considérés comme une instruction ou une recommandation, mais comme une confession, car la responsabilité de la décision de répéter ce que vous avez lu vous incombe exclusivement.

Commençons par 8 jours d'abstinence "brute", qui, d'après les résultats, peuvent déjà être qualifiés de guérison. Nous avons suivi les conditions de ce régime sans nourriture selon les systèmes yogi et Malakhov, c'est-à-dire que nous n'avons bu que de l'eau pure et non gazeuse, nous avons rincé nos intestins à l'eau chaude tous les jours, en versant 2 litres pour nous et 1,5 litre pour Anechka ; nous avons porté (et portons encore) des sous-vêtements en coton, nous sommes restés à l'extérieur le plus longtemps possible, en évitant la lumière directe du soleil. Dès le quatrième jour, nous n'avons pas regardé la télévision, nous avons fait du jogging et toutes les tâches ménagères. Le strabisme de Nyurochka a diminué, les tics des globes oculaires sont devenus moins fréquents, l'énurésie a disparu, des selles quotidiennes stables sont apparues, la vitesse de mouvement et de pensée a augmenté. La tendance à la régression de la maladie était trop évidente pour que l'on cesse de "se moquer" de l'enfant et d'elle-même. D'ailleurs, Katusha, celle qui ne sortait pas "sur la berge", qui ne s'éloignait jamais de chez elle, s'est débarrassée de son "bouquet" de problèmes féminins et douloureux.

Quatre mois plus tard, au début de l'été, nous avons effectué un "voyage de santé" extrême pendant 16 jours, en observant les mêmes conditions, en ajoutant uniquement le fait de se coucher sur un sol chaud. Ensuite, il y a eu 4 sur 4 "secs" pendant un mois ; 5 sur 5 (similaire), "24 "humides" et le dernier, pendant le Carême, avant Pâques - 30 jours "humides".

Je vous raconterai plus loin comment nous sommes sortis de la faim, mais pour l'instant je vais vous parler du comportement d'Anyuta pendant son "exploit" de 24 jours en solitaire. Nous étions trop occupés pour lui tenir compagnie. Le 7ème ou 8ème jour, après s'être levée de bonne heure le matin et avoir pris des préparations d'eau, notre héroïne s'est assise à la table d'étude et, s'imaginant professeur d'anglais, a travaillé pendant 3 heures avec les poupées, puis, imitant Catherine, en tant que méthodologiste à la gymnastique rigoureuse, a jeté sa crise de travail sur les mêmes poupées. Elle refusait de faire une sieste pendant la journée. Toute la journée, le "bourreau de travail" était en train de déménager. Sa mère réussit à peine à mettre au lit l'infatigable travailleur à une heure du matin. Cela a continué jusqu'au soir du 21ème jour. Après s'être installée et endormie à 23 heures, ma fille ne s'est levée pendant les trois jours suivants que pour aller aux toilettes pour une petite selle.

Après cette "épopée", la *vue* d'Anya *s'est tellement améliorée qu'*elle a dû changer de lunettes, et après les 30 jours, elle a complètement cessé de les porter. D'ailleurs, lorsque la dernière s'est terminée, le troisième ou le quatrième jour, nous avons été frappés à nouveau par son infatigabilité et son endurance lorsque nous l'avons trouvée à 4 heures du matin dans la cuisine en train de couper des feuilles de chou et des germes. Ma mère avait laissé cet attirail pour exercer ses talents de ménagère (nous n'avions pas encore le droit de manger du chou) et s'était couchée avant tout le monde. Moi aussi, je me suis couché sans regarder dans la chambre ou la cuisine.

En me réveillant le matin et en me dirigeant vers la salle de bains, je vois la lumière de la cuisine allumée, j'ouvre la porte et il y a une "stakhanovka" assise à la table, en train de hacher soigneusement une feuille de chou.
Brûlé par l'adrénaline, je demande : "Tu as mangé ça ?" Elle répond sans faire de pause : "Non." "Combien de temps, tu sais ?" "J'aurai bientôt fini", dit-elle. "Au lit maintenant !"
L'"espace de l'amour" est secoué par mon cri, même si je me rends compte qu'il a été

J'étais au milieu d'un autre changement pour le mieux, quelque chose d'irréversiblement positif, mon père sévère était à ma gorge. Et mon cœur s'est enflammé de honte. Je me repens ! Je me repens ! Je me repens ! Ce n'est en aucun cas l'exemple le plus flagrant du traitement injuste de notre fille. Oh, comment les enfants peuvent-ils tout pardonner ? ! Avons-nous jamais été des enfants ?

Le moi auto-généré.

Il n'est pas exagéré d'appeler la sortie du régime eau-air une nouvelle naissance, car l'excitation joyeuse de la pureté intérieure, les couleurs plus vives de l'environnement, la sensation physique des molécules de la nourriture, son goût et son arôme, l'amour sans réserve pour "notre prochain", la plus grande compréhension du monde, les petites découvertes et les idées créatives prises dans l'espace d'information, sont difficiles à exprimer autrement que par "auto-renouvellement".

Il convient également de noter que toutes les souffrances physiques associées à la douleur exacerbée des organes malheureux pendant le jeûne sont complètement effacées de la mémoire ou éloignées au-delà des "horizons" du subconscient. L'inconfort de l'ensemble du "bioappareil" est en quelque sorte oublié. Quand la conscience le demande : "N'est-il pas temps de visiter à nouveau la dimension astrale et de lui rendre hommage", ou pour paraphraser le dicton de ceux qui aiment boire de l'alcool : "Il fait plus froid, n'est-il pas temps de mourir de faim", vous acceptez l'offre avec joie, sans réfléchir longtemps. La lumière d'Anna éclate d'une émotion débordante : "Vive la grève de la faim ! Cela correspondait tout à fait à mon humeur et à celle de Katya.

Je commenterai brièvement l'expression "dimension astrale", si je l'ai dit. Je crois qu'à côté de l'existence de l'espace astral, il y a aussi le temps astral, sous la loi duquel vivent des particules invisibles, des corps, des substances, etc., alimentés par les mêmes énergies invisibles provenant de l'espace extérieur, du soleil, de l'air, de l'eau, de la terre, des plantes, des animaux et des personnes. Par conséquent, lorsqu'on cesse de "faire plaisir" à un corps périssable avec des aliments sains et savoureux, que l'on ne veut pas, pour une raison ou une autre, regarder après un accueil chaleureux, on devient dépendant des "matériaux combustibles et non lubrifiants" susmentionnés. Dans la dimension astrale, on pense de manière plus productive, on comprend plus profondément l'essence des choses et des phénomènes, on trouve plus rapidement des réponses à des questions compliquées, on développe plus activement et plus librement la pensée créative, le "champ d'information" est plus accessible et plus tangible. Nous parlons, bien sûr, d'une longue "abstinence", à partir de 16 jours de jeûne humide ou de 8 jours de jeûne sec. Je dois dire que certaines des sensations décrites sont subjectives et ne sont pas apparues dès la première fois. Les plus longues périodes de mon existence sans nourriture, en "humide" - 30 jours, sans interruption en "sec" - 14.

La séquence des aliments et des repas énumérés dans cette liste correspond à notre jeûne sec de 16 jours après un sevrage approprié de 8 jours du régime de guérison et de purification.

1-jour.

- Kéfir écrémé ou 1% - 50 - 100g. Après 1 heure.
- Jus de carotte semi-dilué, fraîchement pressé - 50% de jus pour 50% d'eau pure. 100 - 150g. Après 1 heure - écrémé. kéfir - 100 - 150g. Après 2 heures - non jus de carotte dilué et fraîchement pressé - 100 - 150 g.
- Puis, à deux heures d'intervalle, prenez 150 à 200g tout au long de la journée, en alternant, en n'oubliant pas de prendre de l'eau propre et non gazeuse entre les deux, en ne prenant que le liquide désigné. "Terminez avec le kéfir avant d'aller vous coucher et reposez-vous jusqu'au matin.

- Du 2e au 9e jour inclus, faites-vous une règle de consommer du jus de carotte le matin et du kéfir avant d'aller vous coucher.

Je me permettrai de faire preuve d'empathie et de présenter à votre conscience critique l'une des Le "tissage de rimes", qui a émergé le deuxième matin de l'émergence de soi, afin d'exprimer en quelque sorte la plénitude des émotions et la joie débridée de la vie (peut-être créative).

2-jour.

- Jus de carotte fraîchement pressé - 150 - 200g. Deux heures plus tard, écumez 200 à 250 grammes de kéfir.
- Après 2 heures, bouillies : carottes, betteraves, le même volume que le 2ème plat. c) Après 3 heures, fruits frais : pêches, bananes, pommes, à 1 heure d'intervalle. Pour le dîner : betteraves bouillies, carottes. 1-1,5 heure avant le coucher : kéfir 1% de matières grasses.

3-jour.

- En plus de ce qui précède, ajoutez : mandarines, oranges, prunes, raisins.
- Un plat de légumes sans sel, b. huile, épices piquantes, choux, pommes de terre et aubergines.
- Par la suite, l'intervalle entre les repas est de quatre heures.

4-jour.

- Ajoutez des céréales bouillies à votre régime : sarrasin, riz sans sel et huile de tournesol.
- Plat de légumes avec du chou frais ; non salé, avec de l'huile de tournesol non raffinée,
- Tout type de fruit, au goût, parmi ceux disponibles sur le marché.
- Pendant la nuit, le kéfir peut atteindre 3,5 % de matières grasses.

5-jour.

En dehors de ce qui précède, tous les produits laitiers, à l'exception de la crème, de la crème aigre et du beurre. Ajoutez des pommes de terre, des aubergines et un peu de sel au plat de légumes. On croit que plus on commence à utiliser du sel lors des "sorties", plus le processus de guérison est positif, et c'est vrai.

6-jour.

- Un rappel de jus de carotte fraîchement pressé à jeun le matin et de kéfir avant d'aller se coucher. Ajout de produits laitiers, crème, crème fraîche.
- Premier et deuxième plats de toutes les céréales, à l'huile de tournesol, sans viande, bien sûr.
- Pas de conservateurs, de baisers, de compotes, de thés ou de produits à base de farine jusqu'au 9e jour.

7-jour.

- En complément : beurre, miel, noix et salade de chou frais. Les portions de tous les aliments pris sont plus petites que celles auxquelles vous étiez habitué avant le Carême.
- Il ne peut y avoir d'initiative dans l'ingestion prématurée d'un produit particulier, dans la variété des jus.

À Novossibirsk, une grand-mère bienveillante a glissé à son petit-fils préféré, en cachette de sa mère, qui était en stage chez nous, du jus de betterave frais et du poisson frit. C'était le 2

ou le 3ème jour de "sortie" d'une abstinence de "fromage" de 13 jours. En conséquence, le garçon de 4 ans, dont la digestion n'était pas encore rétablie mais déjà perturbée, a pleuré de grandes douleurs pendant plusieurs jours,

8-jour.

- Poisson bouilli, peu gras, œufs de volaille bouillis, bref tout sauf le pain, la viande animale et de volaille et les aliments frits.
- Le 9ème jour, mangez tout ce que l'âme désire, ce qui est possible dans la nourriture est devenue plus discriminant que Montignac, avec quelques conseils pour prendre des repas séparés, devient intéressant.

Du carnet de bord.

Après avoir rencontré Vladimir et Ekaterina, j'ai eu la ferme conviction que j'aiderais ma fille à devenir en bonne santé. Lorsque nous sommes allés voir différents médecins et guérisseurs, il n'y avait que l'espoir dans mon cœur que quelqu'un nous aide. Mais personne ne peut nous aider, sauf nous-mêmes. J'en ai été convaincu après notre premier cours.
Une grève de la faim "à vif" de 16 jours. Les résultats positifs ont été immédiatement perceptibles. L'enfant est devenu beaucoup plus calme. Elle n'était plus soumise à de constantes crises de colère nocturnes. Elle a commencé à mieux s'endormir et à dormir plus profondément. Et l'approche individuelle de Katya en matière d'exercices fait des merveilles. Nous ne pouvions pas obtenir de tels résultats en trois ans de traitement. Et là, en trois mois, l'enfant a changé sous nos yeux. Ses muscles se sont renforcés, il n'y a pratiquement plus de croisement de jambes. Katya tient mieux son dos et sa tête n'est pas inclinée en arrière aussi souvent. Elle fait de meilleurs pas, soulevant sa jambe en la pliant au niveau du genou. Avant, elle ne faisait que traîner ses jambes derrière elle et ne pouvait pas marcher plus de 10 mètres sans se reposer, devant toujours se tenir les aisselles, mais ce n'est qu'un début. Je suis sûr que nous y arriverons.

Merci beaucoup à Vladimir et Katya pour cette confiance, personne n'a pu me donner cette confiance auparavant. Merci à eux de montrer l'exemple et de nous aider, par leur travail, à rendre notre bien-aimé en bonne santé, non seulement physiquement, mais aussi spirituellement. Et nous aussi, nous essayons de suivre notre fille, de la soigner corps et âme.

Arefieva Lubov.

Notre Katya avait 1 an et 3 mois lorsque nous sommes arrivés chez les Shilov ; Ekaterina Nikolaevna et Vladimir Mikhailovich. Elle ne pouvait pas s'asseoir, se tenir debout, marcher, ne pouvait pas tenir sa tête, ne pouvait rien tenir dans ses mains, avait un regard distrait, ne souriait pas, mangeait mal, avait des crises.
Sur les conseils de Vladimir Mikhailovich, nous avons commencé par une grève de la faim "brute" de huit jours. Katya a bien toléré la grève de la faim, bien qu'elle ait bu très peu d'eau. Nous avons continué pendant 8 autres jours, soit 16 jours au total. Le 13e jour, nous avons eu une "crise" au sujet des attaques.
Après la grève de la faim, nos crises ont complètement disparu (nous parlons de crises épisyndromiques). Katya s'est mise à sourire, voire à rire aux éclats. Ses yeux ont commencé à avoir du sens, à suivre les objets en mouvement, elle a commencé à bien manger, à téter un biberon (il n'y avait pas de réflexe de succion), ses selles se sont normalisées. Nous avons été satisfaits de la grève de la faim de 16 jours. Puis nous avons commencé la gymnastique avec Ekaterina Nikolaïevna.
Après 3 mois, nous avons entamé une deuxième grève de la faim, une grève de la faim en cascade "sèche" - 3 jours, en 3, pendant un mois, ce qui fait 15 jours de sécheresse.

Il y avait de la gymnastique entre les jeûnes. Les résultats de la 2ème grève de la faim et de la gymnastique avec des poids, sont perceptibles. Katya s'assoit, se tient le dos, vacille un peu, mais reste assise longtemps, se tient sur ses pieds, essaie de faire des pas, tend les mains quand on l'appelle et essaie immédiatement de se lever, attrape des jouets, sourit, rit quand on joue avec elle, se tourne vers sa voix, tient un biberon et le suce. Katya est de plus en plus forte dans ses bras et ses jambes, son dos se renforce. Donc, je veux dire que la gymnastique l'aide beaucoup. Nous espérons de bons résultats de nos exercices.
Katyusha va marcher et tout ira bien, bien sûr, grâce aux soins attentifs d'Ekaterina et de Vladimir Mikhailovich.
Remerciez-les pour leur noble travail.

Nous, parents d'Ilya Letushev, tenons à exprimer notre gratitude aux Shilov, Katya et Vladimir Mikhailovich, pour leur attitude sensible envers notre fils. La méthodologie de Katya en gymnastique est vraiment unique. Ilya et moi avons visité de nombreuses villes différentes. Nous sommes allés à Novossibirsk, Moscou, Saint-Pétersbourg. Ici, à Omsk, nous avons étudié avec différents instructeurs et masseurs, mais nous n'avons jamais rencontré une telle complexité d'exercices comme celle de Katya. Au fil de nos séances (nous pratiquons depuis 4 mois), Ilya est devenu beaucoup plus léger et plus libre dans le contrôle de son corps, ses fonctions motrices se sont améliorées. Il se tient maintenant fermement sur ses pieds, il a appris à s'accroupir et, avec un peu de soutien, il peut facilement se lever. Les muscles de son dos se renforcent très bien. Couché sur le ventre, il lève la tête et le buste et essaie de se mettre à quatre pattes. En position assise, il se tient mieux.
Il avait l'habitude de tomber immédiatement sur le côté, mais maintenant il essaie d'équilibrer son corps.

En plus de la gymnastique, nous avons fait deux stages de jeûne thérapeutique. Le premier était un jeûne humide de 8 jours. Pendant cette période, il a eu un bon nettoyage de son corps, il a même eu du sable pendant quelques jours, alors que nous n'avions jamais eu de plaintes concernant ses reins auparavant. La deuxième grève de la faim a été une cascade sèche de 3 jours en 3 jours, ce qui fait un total de 17 jours de grève de la faim. Après ce jeûne, le nystagmus d'Ilya a disparu, il peut parler plus de sons et il a un bon réflexe de déglutition.
Auparavant, il ne mangeait que des aliments moulus ou en purée et s'il en prenait une bouchée, il s'étouffait immédiatement. Maintenant, il peut manger toutes sortes de choses. Nous regrettons de ne pas avoir connu la famille Shilov plus tôt et nous la remercions pour son implication dans la vie de notre enfant.

Alexander et Alla Letushev.

Je suis reconnaissante au destin et à Dieu d'avoir rencontré dans notre vie des personnes aussi merveilleuses que Vladimir et Ekaterina Shilovs et leur fille Anechka. Grâce à eux, nos vies ont changé, pour le mieux, bien sûr. J'ai commencé à avoir une vision différente du monde. Chaque jour, j'ai appris quelque chose de nouveau pour moi pendant mon séjour avec eux. Nous avons commencé à pratiquer leur méthodologie lorsque notre fils David avait 7 mois. Avant cela, nous étions dans une situation désespérée. Nous avions essayé beaucoup de choses, nous étions allés partout, mais tout cela ne servait à rien. David ne pouvait pas s'asseoir, ne pouvait pas tenir sa tête, louchait, avait une spasticité sévère dans les bras et les jambes. Nous avons commencé à jeûner à partir de 8 jours. Pendant cette période, David a mieux vu et mieux réagi. Il y avait moins d'agitation des yeux. Puis, grâce à des exercices quotidiens, notre spasticité a considérablement diminué.

Pendant le deuxième jeûne humide de 10 jours, la traversée des jambes de David a disparu, puis ses muscles se sont améliorés et son système immunitaire s'est renforcé, ce qui signifie que des maladies comme l'écoulement nasal, la toux et la grippe nous sont désormais inconnues. David a également commencé à s'asseoir pendant un court moment, mais avec un soutien. Un grand merci à Ekaterina pour ses cours de gymnastique. Je vais probablement me répéter, mais je n'ai rien vu

de tel ailleurs. Gymnastique et

jeûner ensemble fait des merveilles. Maintenant Davidik et moi sommes sur un jeûne de 16 jours et nous avons un an ! Nous sommes pleins d'espoir pour l'avenir. Nous allons nous en sortir, et je le souhaite aux autres parents et à leurs bébés. Je voudrais dire aux autres parents : je pense que vous avez déjà compris que personne d'autre que vous ne peut vous aider à mettre votre enfant sur ses pieds. Je souhaite à la famille Shilov bonne santé, bonne chance et bonheur.

La mère de David, Yulia Khusnutdinova.

Moi, la grand-mère de Karina Orekhova, et bien sûr ses parents, sommes très reconnaissants envers Katusha et Vladimir Shilov. Tout d'abord, c'est un miracle que nous ayons découvert leur existence, et avant cela, nous étions passés par tant de guérisseurs et de soignants que c'était inimaginable. Et puis un jour, Dieu nous a accidentellement offert cette opportunité. Ou peut-être que ce n'était pas par hasard ? Un de mes amis m'a apporté un magazine appelé Okroshka, où leur cas était décrit. Nous avons immédiatement appelé Omsk et sommes allés les voir. Bien sûr, nous savions qu'il fallait s'occuper de l'enfant, et nous avons fait tout ce que nous pouvions. Mais l'enfant était toujours allongé là. Quand j'ai amené Karina, elle était dans un sale état à l'âge de trois ans. Nous sommes donc venus voir Katusha et Vladimir Mikhailovich. Immédiatement, les miracles ont commencé. On m'a montré mon premier complexe. Nous avons pratiqué et jeûné. Les résultats sont immédiatement devenus visibles. L'enfant a commencé à prendre son biberon et ses jouets tout seul.

Il y avait un regard malin dans ses yeux. Et après la deuxième fois (nous avons jeûné pendant 18 jours), l'enfant a commencé à s'asseoir tout seul, à se tenir fermement sur ses pieds, sinon ses jambes se dérobaient. Maintenant que nous savons que notre petite fille va marcher, elle va certainement parler aussi. Nous n'avons jamais perdu espoir, mais Katusha et Vladimir nous ont donné une confiance totale. Je leur suis très reconnaissant pour leur aide, leur soutien, leur endurance et leur travail acharné. Que Dieu donne à ces personnes extraordinaires la santé, la patience et la force pour qu'elles puissent aider des enfants comme notre Karina et qu'elles réussissent. Laissons l'État réfléchir à la manière de les aider, car il s'agit de personnes réelles, qui aident les enfants atteints de paralysie cérébrale. Après tout, il n'existe nulle part au monde une méthodologie comme la leur. Comment nous gaspillons tous, dans notre pays, des talents qui doivent être protégés et entretenus, parce qu'ils ont des mains et des têtes en or. Je vous suis reconnaissant, mes chers Katenka et Vladimir Mikhailovich. Je t'aime et j'embrasse tes mains dorées.

Grand-mère Orekhova Galina Nikolaevna.

P. S.

C'est ainsi que le médecin en chef de l'hôpital psychoneurologique pour enfants n° 18 de Moscou (la principale clinique de notre pays spécialisée dans le traitement de l'infirmité motrice cérébrale) a commenté la guérison de la jeune fille d'une maladie incurable. Le fait que la jeune fille ait été guérie d'une maladie incurable a été commenté par Evgeny Grigorievich Sologubov, médecin en chef de l'hôpital psychoneurologique pour enfants n° 18 de Moscou (la principale clinique de notre pays spécialisée dans le traitement de la paralysie cérébrale) :

"Tout d'abord, je voudrais dire : bon travail papa et maman d'Anyuta, ils n'ont pas abandonné, ils ont commencé à se battre pour leur fille. A en juger par les résultats, ils ont choisi le bon algorithme de traitement. En fait, dans notre hôpital, nous n'avons pas recours à la famine pour la rééducation des enfants atteints de paralysie cérébrale. Nous mettons principalement l'accent sur les exercices physiques, la natation, les massages, etc. D'ailleurs, le régime d'Anechka avait tout ça aussi. Mais si la famine combinée à l'exercice physique et à la natation a fonctionné pour la jeune fille, c'est génial !
Si vous avez l'occasion, venez à Moscou, je suis prêt à examiner Anechka et à vous donner quelques recommandations. En attendant, continuez à faire du bon travail !

Il est étonnant qu'un représentant de la médecine officielle n'ait pas nié le succès du traitement des DT par cette méthode, pour ne pas dire plus, non conventionnelle !
Mais malheureusement, jusqu'à présent, les spécialistes de la thérapie de décharge ont peur de prendre des enfants non familiers en jeûne dosé, craignant qu'il soit plus facile pour les enfants de rompre le régime de traitement, et malheureusement les pédiatres ne soutiendront jamais une telle méthode de traitement.

Journaux des patients

Altai - Filonov's 7 + 5 + (2 sur l'eau)

Je me sens bien - la récupération a eu lieu dans l'Altaï - sur un terrain sec, cela se passe étonnamment vite. J'ai compilé une courte histoire que j'adresse à tous ceux qui sont intéressés. Donc, une histoire détaillée. Je me suis affamé, ainsi que ma mère, pendant 14 jours au total - 7 jours à sec, puis une pause de 7 jours et 5 jours à sec + 2 jours à l'eau. J'ai perdu du poids, pas trop, peut-être, seulement 5 kilos lors de la première grève de la faim et lors de la deuxième, seulement 1 kg 200 grammes. Mais les personnes qui étaient avec nous - celles qui ont des problèmes graves comme les myomes, l'arthrite, l'hépatite C et d'autres méchancetés - se sont affamées à sec pendant 9 jours pour la deuxième fois ! Certains d'entre eux avaient une lueur inhabituelle dans les yeux au neuvième jour... mais ils ont tous survécu.

Nous avons commencé à jeûner à la maison et sommes arrivés dans l'Altaï le troisième jour du jeûne. Tout le groupe (14 personnes) s'est réuni à Barnaul, venant de toute l'ancienne Union soviétique - Ufa, Riga, Yekaterinburg, Khakassia, Peter, Tyumen, Vladivostok, etc. Certains sont arrivés avec de graves problèmes, un peu comme les nôtres : un homme d'affaires de Saint-Pétersbourg avait une hépatite C, presque toutes les femmes avaient des myomes, des fibromes, des kystes, et l'une d'entre elles souffrait d'arthrite. Certains clients sont venus avec leur propre voiture, qu'ils ont également conduite pendant le jeûne. Nous avons été emmenés à la base - à environ 100 kilomètres de Gorno-Altaisk. De jolies maisons en bois, un bain public, des commodités, malheureusement, dans une cour + un "gardien" de base haut en couleur - le jeune homme de l'histoire d'Evdokimov : "Moi, d'un côté du village, je ne touche à personne, et papa - de l'autre", avec un tempérament d'hippopotame et un système nerveux très fort - je pense que, si l'ours s'approchait de lui, il l'inviterait à boire du thé et à fumer une cigarette.

Nous nous sommes installés, avons passé deux nuits sur place et avons été conduits dans la vallée de Chelushman, à environ 400 km de notre base - un très bel endroit, mais je peux vous dire qu'il est effrayant d'y descendre - la longueur du col est de 3,5 km, et la pente de 30 à 40 degrés. nous y sommes restés un jour, puis on nous a emmenés aux lacs qui se trouvent près de la vallée - trois lacs, un de couleur bleue et pure - l'eau était turquoise - ma mère m'a persuadé de m'y baigner - elle se baignait dans tous les lacs et rivières que nous rencontrions sans dépendre des regards envieux des gens affamés (note : le jeûne sec dans sa forme la plus pure - aucun contact avec l'eau - vous ne pouvez même pas vous laver les mains ou vous brosser les dents, mais comme nous n'avons pas de problèmes de santé, nous avons eu quelques indulgences comme nous brosser les dents avec de l'eau et la permission de nous baigner).

Nous y avons passé deux jours - le deuxième était particulièrement remarquable car il marquait la sortie du jeûne. La méthode du docteur consistait à utiliser une compote de fruits secs - mon Dieu, je n'ai jamais vu une telle agitation pour faire une compote de toute ma vie ! Finalement, un homme d'affaires de Saint-Pétersbourg a pris les choses en main. Le résultat est qu'au lieu de 6

du matin, les gens se sont glissés dans la compote à minuit. Puis nous sommes retournés à la base et la gloutonnerie végétarienne a commencé - la nôtre était de 7 jours, celle des gens de 5. Une quantité incroyable de pastèques et de melons ont été mangés - surtout des pastèques. Sur le chemin du retour, ils nous ont à nouveau emmenés en excursion, faire du rafting, bien que je n'y sois pas allé, car je n'aime pas le froid sous quelque forme que ce soit. Et puis la deuxième étape a commencé. Pendant cette période, le temps était un peu mauvais - 3 jours de pluie et de froid - dans la maison principale, le poêle a été chauffé et tous les gens se sont rassemblés là - sur un petit canapé de la taille d'un demi-lit, 5 personnes ont tenu - 3 le long du corps et 2 autres dans les jambes. La distinction entre les sexes a été effacée - nous nous sommes tenus la main.

C'était plus facile de passer le temps de cette façon - quand on a faim, ça ralentit un peu, pendant qu'on attend son tour pour un massage, pendant qu'ils le font - c'est comme ça qu'on a passé la soirée, et le matin on les a emmenés quelque part.... dans une réserve naturelle, par exemple, où ils élèvent des pintades, des lapins, des poules, des dindes, des canards - comme il était agréable de nourrir les animaux avec du pain chaud (dont l'odeur me faisait tourner la tête) et de communiquer avec les chèvres effrontées Lisa et Mashka, Il y avait aussi un cerf rouge - un cerf, pour faire simple - et une énorme chouette - un oiseau impressionnant d'un demi-mètre de haut, de la taille d'un arbre, avec des griffes féroces et des yeux jaune-orange absolument magnifiques - l'oiseau est nourri avec des pigeons et des rats vivants. Il y a aussi une oie sauvage de 64 ans !

Un type très orienté vers la famille, d'ailleurs - il a une "pièce" séparée où seuls lui et sa famille vivent. Lorsque le temps s'est éclairci, on nous a emmenés dans un camping près du lac Teletskoye : à environ 80 km de celui-ci. La base s'appelait "Devil's Lake" et, apparemment, elle était organisée par les anciens militaires : de grandes tentes en toile à deux couches avec des lits en bois, des planchers de tente en bois, des trottoirs en bois, le tout très clairement pensé, jusqu'au tapis près de l'entrée et aux poubelles avec des sacs poubelle. Le lac y est petit, plutôt boueux, avec un fond vaseux (ce qui n'a pas empêché maman de se baigner). Mais il y avait des vélos aquatiques et les gens appréciaient ce contact, bien que très éloigné, avec l'eau. Nous avons pris un bain de soleil, mais comme il n'y avait pas du tout de transpiration, je n'ai personnellement pas été assez long. Nous y avons passé 2 jours, le deuxième jour nous sommes allés au lac Teletskoe - il est très grand, 80 km de long, en forme de virgule - l'endroit le plus large est de 5 km et le point le plus profond est de 365 m.

L'eau est incroyablement belle - noire, mais claire. Il y a 75 rivières et ruisseaux qui s'y jettent, et un seul, le Biya, en sort. Nous avons fait une excursion en bateau autour du lac jusqu'à la chute d'eau (Korbu, je crois) : 2,5 heures aller simple - la chute d'eau est très belle et l'énergie qui s'y dégage est puissante. Le soir du même jour, ma mère et moi sommes sorties du jeûne sec - on nous a donné de la tisane avec du miel - quel bonheur (pour une raison quelconque, la compote ne m'avait pas fait une telle impression la première fois), ma mère s'est moquée de moi, car après le premier verre, j'avais l'air d'une alcoolique - nez rouge, visage gonflé et oreilles presque sur les épaules. Nous sommes retournés à la base, où nos gens ont souffert pendant deux jours de plus. Une femme à son deuxième jeûne a dissous un gonflement dans sa poitrine. Certains ont eu des saignements de nez, d'autres des gencives, presque tous ont eu de la fièvre, mais dans l'ensemble, les gens ont été persévérants et presque personne n'a pleurniché. Le principal problème était le manque presque total de sommeil, 2 heures par nuit, et certains ne dormaient pas du tout. Et puis il y a eu une deuxième sortie, encore une fois une gloutonnerie végétarienne.

Mes sensations personnelles étaient un sentiment de légèreté, d'énergie, de pureté, de force. Toute la gêne occasionnée par la faim s'est réduite à un fort battement de cœur lors de l'ascension soudaine d'une montagne, à une sensation de faiblesse et à un écoulement très lent du temps. Je n'avais pas soif, bien que je rêvais d'eau, la sécheresse intense de ma bouche n'est apparue que lorsque j'ai commencé à me rincer la bouche avec de l'eau. Le sommeil était bon. Pendant la sortie - sensation de distension dans l'estomac, mal de tête pour le 1er jour - c'était tout le mal. Les selles se sont rétablies d'elles-mêmes et très rapidement,

le premier jour de sortie. Ma mère est devenue plus jeune, plus jolie et plus épanouie. En général, il n'y a pas de souvenirs désagréables de la faim comme quelque chose d'affreux - apparemment, c'est un processus naturel de purification pour le corps. Autres impressions subjectives : il n'y avait pas
"filet de marbre" après le bain, et sur la faim, j'ai respiré par la poitrine pour une raison quelconque, alors que je respire habituellement par le ventre. Pour ceux qui veulent chatter, mon adresse électronique est la suivante : mariam-g@list.ru Maria Zhukova.

Mon jeûne sec dans l'Altai.

Je voulais écrire un journal pour moi-même, bien sûr, mais lorsque j'ai été examinée deux mois plus tard, ils n'ont pas trouvé de kyste et je suis maintenant enceinte.

J'ai envoyé mon journal à Sergei Ivanovich - qu'il le publie sur internet. Il y a beaucoup de jeunes dans notre ville, et de femmes en général, avec des diagnostics similaires ; elles ne savent pas quoi faire et beaucoup d'entre elles ont peur du jeûne, et encore moins du jeûne sec. Je suis passé par là tout seul et j'ai atteint mon objectif. Il y a eu des moments où j'ai voulu tout abandonner, mais je savais qu'il n'y avait pas de retour en arrière. L'opération, bien sûr, n'est pas si effrayante et des milliers d'entre elles sont pratiquées, mais la raison principale demeure. Ce n'est que si nous changeons quelque chose dans notre vie et que nous appliquons notre volonté et notre patience que nous pourrons réussir notre rétablissement.

Voici mon histoire.

Depuis que je suis enfant, aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours été traité. Rhumes, colites, ulcères d'estomac, maladies du foie, des disques vertébraux, etc. Après un autre rhume et un traitement antibiotique, j'ai développé un asthme bronchique. En automne, quand le temps devient froid, j'ai des épisodes d'étouffement. Il y a un an, j'ai eu des douleurs dans l'abdomen droit et des menstruations irrégulières. Je suis allée au centre de santé local et on m'a diagnostiqué un kyste ovarien. Le médecin a prescrit un traitement. J'ai reçu toutes les injections, mais la douleur a disparu pendant un moment, puis a repris.

Le médecin a dit qu'il était inutile de poursuivre le traitement et que je devais subir une laparoscopie. J'ai 27 ans, je suis mariée depuis cinq ans, je n'ai pas d'enfants et je n'ai aucun espoir de devenir mère à cet âge.

J'ai décidé que ça suffisait, que je devais prendre soin de ma santé. Je lis beaucoup de livres et d'articles. J'ai parlé à des personnes qui avaient amélioré leur santé sans médicaments. J'ai suivi des cours et des séminaires. Par hasard, j'ai trouvé le site de Sergei Ivanovich sur Internet, mon intuition m'a dit que c'était ma place. Je l'ai appelé en avril et il m'a dit qu'il était possible de m'aider et que j'avais une chance, mais que je devais bien me préparer et venir en juin pour faire un jeûne sec et obtenir de bons résultats. Il m'a expliqué qu'avec mes problèmes de santé, il serait préférable que je suive un traitement par fractionnement sec.
Le but de tout cela est que je passe d'abord par le premier jeûne sec autant que je le peux, le premier jeûne est comme un nettoyage, un entraînement. Ensuite, nous faisons une sortie de bonne qualité, et la deuxième faim est thérapeutique autant que possible. Ici, c'est comme si la faim était superposée à la faim et l'efficacité est la même que si nous traversions onze jours en une seule fois, mais il est très, très difficile pour une personne non entraînée de traverser une telle période en une seule fois, il est donc plus physiologique et plus facile de traverser la SSF.

J'ai suivi un régime végétarien, nettoyé mes intestins et mon foie.

Le nettoyage du foie a été très dur pour moi : j'avais des nausées et des vomissements, mais au moins mon mari m'a soutenue. Mais après le nettoyage, je me suis sentie en bonne santé pour la première fois de ma courte vie. J'ai commencé à essayer le **jeûne sec**. Le premier jour du SG est

passé inaperçu, je je jeûnais un dimanche et mon mari et moi sommes allés à la maison de campagne pour la journée.

à mes parents. Nous avons une bonne nature là-bas. Après le nettoyage du foie, j'ai en quelque sorte perdu mon appétit, et lorsque j'avais faim, je n'en avais plus du tout. La première gorgée d'eau était délicieuse - comment pouvons-nous, dans nos vies d'intellos, ignorer les choses simples ! Après le premier jeûne, une semaine plus tard, j'ai fait un week-end SG de deux jours, également à la datcha de mes parents. C'était relativement facile, mais le deuxième jour, j'avais très faim pour une raison quelconque. Je vais dans l'Altaï la semaine prochaine. Bien sûr, je ne suis pas allée dans l'Altaï, mais j'ai vu à la télévision combien la nature y est belle. Sergei Ivanovich m'a dit : " Si la faim sèche se passe bien, je prendrai l'avion le troisième jour du SG.

La semaine est passée inaperçue, je n'avais pas peur de faire un jeûne sec*, surtout dans un endroit aussi beau que l'Altaï, et j'étais déterminé à aller jusqu'à la victoire.*

Tard ce soir-là, mon mari m'a raccompagnée à l'aéroport, m'a serrée dans ses bras et m'a dit : "Tu te débrouilles très bien et tu vas t'en sortir. J'ai bien survécu au vol, la seule chose qui m'a ennuyé était l'odeur de la nourriture et les voisins qui mâchaient. Mais ensuite, nous avons atterri à l'aéroport de Barnaul. Sergey Ivanovich nous a rencontrés, ainsi que son neveu sibérien en bonne santé, Andrei. Lorsque nous sommes montés dans le minibus "UAZ", j'ai pensé qu'il faudrait beaucoup de temps pour conduire une telle voiture. Mais ce n'est que dans les montagnes de l'Altaï, lorsque nous nous sommes rendus dans les plus beaux endroits, que j'ai réalisé la véritable valeur de cette voiture. Le chemin jusqu'à notre centre de loisirs est de 320 km, Andrew a dit environ cinq heures. J'ai dormi tout le long du chemin et ne me suis réveillé qu'à Syrostky, la patrie de Shukshin. Sergey Ivanovich, Andrey et Valentina (la femme de S.I.) sont allés prendre le thé. Quel merveilleux marché à Srostki - je n'ai jamais vu autant de sortes et de variétés de miel, et combien de choses délicieuses il y avait là. Même mon estomac a commencé à gronder. Après Srostok, de petites montagnes et la plus belle rivière de l'Altaï - Katun - ont commencé à apparaître et il est devenu beaucoup plus intéressant de conduire.

Nous y sommes enfin.

Je savais, bien sûr, que l'Altaï était magnifique, mais cela a dépassé mes attentes. Une agréable clairière dans la forêt, des montagnes, des maisons en bois, un petit lac à proximité (le ruisseau de montagne est bloqué par un barrage) et, surtout, la belle rivière Katun à environ cinq cents mètres. Et quel air divin il y a - la sécheresse de ma bouche a immédiatement diminué. J'ai été logé au premier étage, j'ai tout de suite aimé cette chambre, il y avait un balcon, et le plus important est la fraîcheur. Le seul inconvénient était que les toilettes étaient à l'extérieur, mais nous étions affamés de toute façon, alors je ne m'en souciais pas vraiment. Quand nous avons tous été installés, je me suis allongé pour me reposer.
Le soir, je suis allée me promener avec ma voisine Irina, qui a les mêmes problèmes que moi (ovaires polykystiques). L'avantage de cet endroit est qu'il est parfait pour une promenade. Il y a une route à travers la forêt, longue d'environ cinq kilomètres, elle se termine là où une autre rivière, la Sema, se jette dans le Katun. Le troisième jour de notre jeûne sec, nous avons fait l'aller-retour en trois heures. Le temps a passé étonnamment vite, après tout, la chose la plus importante pendant le jeûne est de se déconnecter et de faire quelque chose.

C'est ainsi que mon troisième jour de jeûne sec a filé, la seule chose qui m'a gênée étant une petite nausée pendant le trajet et une bouche sèche. Quand nous sommes revenus de la promenade, toute notre équipe était assise autour du feu pour parler à Sergey Ivanovich. Je me suis assis pendant un moment et je suis allé me coucher - nous devrions dormir pendant que nous dormons. Sergey Ivanovich a dit que demain, nous ferons une excursion à la centrale hydroélectrique de Chemalskaja, sur l'île de Patmos où se trouve un petit ermitage de femmes. Je me suis réveillé vers six heures, j'ai bien dormi, pas de rêves. Mon amie était également réveillée, alors nous sommes allées nous promener avec elle. C'était magnifique dans l'Altaï - un brouillard blanc sur les montagnes, on ne pouvait pas respirer l'air, on pouvait sentir tout son corps et chaque cellule se charger. Nous avons marché lentement et silencieusement,

J'ai profité de la nature, je me suis assis sur le Katun pendant environ trente minutes et j'ai médité. Lorsque nous sommes arrivés à la base, tout le monde était prêt pour la visite. Sergey Ivanovich a mesuré notre pression sanguine, et nous sommes allés nous peser.

Donc, le quatrième jour du SG.

Tension artérielle 110/70, fréquence cardiaque 75 bpm, poids 80 kg. et taille 168 cm. J'ai perdu 9 kg en suivant un régime, en me purgeant et en jeûnant. (était 89). C'est certainement encourageant. J'ai regardé ma langue aujourd'hui et elle avait une très forte tache blanche-jaune, mais pour l'essentiel, elle a été tolérable jusqu'à présent. J'ai beaucoup aimé l'excursion, c'était particulièrement bien à la centrale hydroélectrique, où la rivière Chemal descend du barrage avec le bruit et la poussière d'eau. Tout le monde s'y est senti bien, nous avons même demandé à Sergey Ivanovich de rester plus longtemps au barrage, vous pouvez sentir comment le corps est saturé d'humidité à travers la peau. C'est un très bel endroit - le confluent de la rivière Chemal avec Katun. Le Chemal est si noir, le Katun est brun et blanc et c'est comme s'il ne voulait pas laisser entrer cette rivière. A deux heures, nous sommes allés à la base. Oui, Sergey Ivanovich y a bien réfléchi, le temps a filé en excursions. A quatre heures, j'ai un massage avec Andrei. Après le voyage, je me suis sentie nauséeuse et j'avais à nouveau mal au bas du dos. J'avais peur d'aller me faire masser par Andrei - un tel géant, pesant environ 120 kg et mesurant environ 190 kg, il pouvait me briser le dos. Étonnamment, j'ai vraiment aimé le massage. Andrei a des mains très fortes, mais en même temps douces et gentilles. Quand il s'est penché et qu'il est passé sur ma colonne vertébrale, ma colonne vertébrale a commencé à craquer. J'ai adoré le massage au pot de mayonnaise, c'était douloureux au début mais après, c'était relaxant et chaud sur toute la colonne vertébrale. Les nausées et les douleurs dans le bas du dos ont disparu immédiatement après le massage. Dans la soirée, je suis allé faire une autre promenade avec mon ami, nous avons marché environ six kilomètres, en essayant de rester silencieux et de respirer uniquement par le nez, comme l'a dit Sergei Ivanovich, cela aide à combattre la sécheresse dans la bouche. Après la marche, mon côté droit me faisait mal, la douleur était supportable, mais je me suis souvenu des mots de Sergei Ivanovich - tout ce qui fait mal à la faim va guérir, laissez-le aller. Le soir, assis à nouveau autour du feu, j'ai remarqué que je respirais mieux d'une certaine manière.

Cinquième jour du SG.

Tension artérielle 100/70, pouls 72 bpm, poids 78,8, perte de deux cents kilos, très agréable pour mon amour-propre féminin. Le sommeil n'était pas bon, j'ai dormi pendant peut-être deux heures. J'ai fait un rêve merveilleux dans lequel je marchais jusqu'à notre ruisseau de montagne propre, je prenais ma grande tasse et j'essayais d'obtenir de l'eau, mais le ruisseau se retirait, et je me suis alors souvenu que j'étais affamé. Pendant la promenade, j'ai soudainement craché un crachat vert-gris à l'odeur très désagréable. Je me suis dit : ma bronchite avait pris ma faim, et je me suis tout de suite senti mieux. J'ai de plus en plus de mal à parler, ma voix baisse, mes ligaments se déshydratent.
Je commence à me sentir faible. Aujourd'hui, nous sommes allés au lac Manzherok, celui dont Edita Piekha chante une chanson. Le lac n'est pas grand-chose, bien sûr, mais il y pousse un noyer endémique unique.
"Chilim", dit Sergey Ivanovich, ne pousse que quelque part au Canada. Mes pensées, bien sûr, sont déjà confuses. Nous nous sommes également arrêtés à l'un des rapides escarpés de la rivière Katun, les rapides...
"Manzherocki". La vue, bien sûr, est super. Une telle puissance, Katun bouillonne, je ne pourrais probablement pas faire du rafting ici. L'énergie, bien sûr, est puissante ici, le corps la ressent très bien. Nous sommes sur le seuil depuis deux heures, l'eau nous fait signe, j'ai envie de me pencher et de boire tant de choses. Mais tout de même, c'est bien de faire des excursions - la moitié de la journée est déjà passée et l'organisme est en train de guérir, allez ma chère, il faut passer par tout. Aujourd'hui, Andrei a massé plus doucement, car après hier, tout était douloureux. Quoi qu'il en soit, les massages sont bons, ils distraient, détendent et soignent la

colonne vertébrale. Le soir, je suis allé me promener tout seul, d'une certaine manière tout le monde s'ennuyait. J'ai trouvé un endroit calme et paisible sur le Katun, un bon endroit pour nous, pas de touristes, pas de musique, silence et solitude. J'étais sur Katun depuis deux heures et je me suis rechargé un peu, quelle rivière énergique et forte après tout ! Mangez

Je n'en ai pas du tout envie, mais pour boire - je boirais probablement deux seaux. Sergei Ivanovich a dit que c'était une illusion, tu verras quand tu sortiras. Je n'ai pas envie de m'asseoir au coin du feu, alors je vais essayer de lire. Je lis un peu, je n'en ai plus envie, et je n'ai pas envie de lire ou de regarder la télé sur la faim sèche.

Sixième jour du SG.

Tension artérielle 100/70, pouls 60, poids 77,7 kg.

Le matin, je me suis allongé pendant un long moment, pour une raison quelconque, je n'avais pas envie de marcher. Nous avons passé toute la nuit avec le balcon ouvert, l'air frais de la montagne nous a donné des frissons. Le corps a commencé à ressentir une sorte de chaleur interne, ce qui était bon : le véritable processus de guérison était en cours. Ma bouche était toute nouée, je ne voulais pas du tout parler. Aujourd'hui Sergey Ivanovich a promis de nous emmener à l'endroit le plus étroit de Katun, il a dit, nous essayerons de venir plus tard. C'est très bien, l'essentiel est de faire passer le temps rapidement. L'endroit est vraiment magnifique, et la nature est complètement différente de chez nous, bien que nous ne soyons partis qu'à 80 km de chez nous. Bien sûr, vous ne percevez pas la nature de la même manière que dans l'état de satiété habituel. Nous viendrons certainement ici avec mon mari, en voiture, en tant que touristes. Nous sommes arrivés à quatre heures, pour un massage à six heures. J'ai pris un tapis de randonnée, je suis allé à l'endroit où notre petite rivière se jette dans le Katun. C'est sympa là-bas, un vrai rafraîchissement naturel, je pourrais m'y allonger toute la journée. Le seul problème, c'est que lorsque vous rentrez, vous devez gravir la montagne, votre rythme cardiaque explose, vous devez vous reposer. La bonne chose est que les montagnes ne sont pas aussi chaudes et étouffantes que la ville, je n'aurais jamais pu supporter une telle faim en ville.
La période la plus difficile, bien sûr, était la journée. J'étais juste inconsciente pendant le massage. Pas de douleur, juste de la relaxation. Le soir, j'ai persuadé une amie de sortir un peu et elle a commencé à abandonner elle aussi. Allons chez nous.

Il est intéressant de constater que lorsque vous avez faim, votre intuition s'ouvre et vous commencez à sentir les meilleurs endroits pour l'énergie, juste pour le bien de votre corps. Quand on marche, on est attiré par cet endroit particulier. Vous pouvez vous asseoir et vous allonger et vous sentir immédiatement mieux. Je crache à nouveau un morceau de crachat filandreux, gris-vert, et je respire facilement et librement. Je suppose que ma bronchite et mon asthme naissant étaient terminés. C'est certainement encourageant et motivant. Mon mari a appelé, il m'a soutenu et encouragé. Il dit que ma voix a beaucoup changé, cependant, et que mon discours est devenu plus lent. Bien sûr, c'est agréable d'être soutenu, mais après qu'il m'ait parlé, je me suis sentie désolée pour moi-même, j'ai même pleuré. Je dois être patient et patient encore, je dois revenir à la maison en bonne santé.

Le septième jour du SG.

Tension artérielle 100/70, pouls 55, poids 76,5 kg.

Le matin, tout le monde était déjà un peu léthargique, certains ont refusé l'excursion, disant qu'ils allaient juste s'allonger au bord de la rivière et lire. Cette fois, nous avons décidé d'aller près de notre base, au jardin botanique. Ce que j'ai aimé dans ce jardin, c'est l'odeur des herbes et la variété des tisanes de l'Altaï. Nous avons été invités à une visite, mais nous avons tous refusé. Le personnel du jardin, bien sûr, était stupéfait de nous voir avec de tels touristes. Après la visite, je suis allé dans mon "réfrigérateur" et nous étions déjà nombreux. Tout le monde était juste allongé là, personne ne voulait parler. Ma bouche était incroyablement dégoûtante, collante et fétide. Ce qui est intéressant, c'est que je n'ai plus soif, j'ai juste envie de me baigner. Mais, comme l'a dit Sergei, plus les conditions sont difficiles, meilleurs sont les résultats. Si vous vous baignez, la sécheresse et la soif augmentent plusieurs fois. Une fille est allée se baigner. Elle dit qu'elle se sent bien au début, mais qu'après un certain temps, c'est bien pire. J'aimerais ne pas

l'avoir fait. Je vais être patient. B

En principe, il n'y a pas de quoi s'inquiéter, bien qu'il y ait de la sécheresse, de la soif, de la faiblesse, mais lorsqu'on s'allonge dans un endroit frais et agréable, tout est supportable. C'est toujours mieux que d'être malade et de devoir subir une opération.

Le soir, Sergei Ivanovich m'a annoncé la plus belle nouvelle de ma vie - "dehors le matin ! !!". Je m'étais, bien sûr, préparé pour neuf jours, mais nous étions arrivés sur une double famine, donc ça allait. Le matin à quatre heures et demie, nous devions nous baigner et commencer à boire l'eau que l'on nous apportait de la source d'argent sacrée. Bien sûr, aucun de nous n'a dormi toute la nuit. Nous nous sommes tous réunis vers quatre heures. Quel plaisir de se baigner dans notre étang ! Vous ne sentiez aucun froid, comme si votre corps était transpercé par des milliers d'aiguilles. Après le bain, nous avons commencé à boire l'eau chaude argentée. Au début, il me semblait amer, avec un goût de pain (dû au médicament LINEX), et l'amertume, comme l'a dit Sergei Ivanovich, était due à la plaque dans ma bouche. Mais ensuite, on s'est brossé les dents, on s'est rincé la bouche, et l'eau est devenue douce. Mais combien délicieuse était la compote d'abricots que Valentina avait préparée pour nous. Nous avons tous eu l'air transformé, nos yeux sont devenus vitreux, un fard rose est apparu sur nos joues. Nous avons bu progressivement, en savourant chaque gorgée. Le soir, nous étions tous ivres, endormis, et dormions comme des enfants. Valentina nous a préparé un délicieux bouillon de légumes pour le dîner. Le soir, nous sommes allés nous coucher et nous nous sommes immédiatement endormis. Le matin, nous avions une bouillie de sarrasin soupeuse et gluante.

Nous ne sommes allés nulle part de la journée, nous nous sommes juste reposés et avons profité d'une vie satisfaisante. Le soir, Andrei nous a préparé un bouillon de poisson - je n'avais jamais eu un tel repas de ma vie. Le week-end, bien sûr, est passé en un clin d'œil. Tout ce que Valentina a cuisiné pour nous était délicieux. J'ai adoré le voyage au lac Teletskoe - c'était un mini-Baikal. Pour parler franchement, j'avais peur de la deuxième faim - de savoir si je pouvais traverser à nouveau une telle épreuve. Mais étonnamment, la deuxième faim est passée deux fois moins facilement, la sécheresse et la soif ne sont apparues qu'au sixième jour, la faiblesse était tout à fait tolérable. Ma deuxième faim a duré huit jours.
La seule chose est que la nuit du septième au huitième jour, j'ai eu une très forte fièvre toute la nuit et j'ai dû dormir dehors. J'ai pu aller aux toilettes normalement le troisième jour après le premier jeûne, mais après le deuxième jeûne, c'était le deuxième jour, et mes intestins ont commencé à fonctionner comme une horloge. Mon poids au moment du départ était de 70 kg, A/B - 120/80. Je rentre chez moi demain, j'ai beaucoup d'énergie, j'ai envie de tout chambouler. Bien sûr, je ne veux pas partir après une nature aussi merveilleuse dans une ville étouffante et sale, mais mon mari bien-aimé et mon travail m'attendent à la maison. Merci à Sergei Ivanovich, Andrei et Valentina pour leur sensibilité et leur patience, pour leur travail acharné, qui donne la santé aux gens.

Traitement par œufs de caille, injections "matière vivante"

Dans cet article, je veux parler aux lecteurs du traitement avec des œufs de caille. J'ai déjà écrit sur les grands avantages de ces produits naturels, mais cet article va entrer dans les détails. De nos jours, il n'est pas difficile de se procurer des cailles, il est plus facile de les élever que des poules, et les avantages des œufs de caille sont bien plus importants. Si le traitement de jeûne est complété par des piqûres d'œufs de caille, la guérison sera beaucoup plus rapide car l'immunité s'améliore et il n'y a pratiquement pas de complications. La particularité des œufs de caille est qu'ils

possède un acide aminé, le lysozyme, qui tue la microflore et détruit l'enveloppe du cancer. Le lysozyme inhibe la croissance des bactéries et est capable de nettoyer le foie et les reins, y compris de dissoudre les calculs.

De nombreux scientifiques affirment qu'un manque de lysozyme dans l'alimentation explique pourquoi nous tombons si souvent malades. Alors, où peut-on trouver du lysozyme aujourd'hui ? Les populations rurales peuvent boire des œufs fraîchement pondus par des poules domestiques, pour autant qu'ils ne soient pas contaminés par des salmonelles, la tuberculose et d'autres maladies. Mais les œufs de caille sont beaucoup plus sains. Il est très stérile et peut donc être donné aux jeunes enfants à raison de 1 à 2 œufs par jour, comme le font les Japonais. Un enfant qui mange 2 œufs de caille par jour a une meilleure mémoire, un système nerveux fort, une vue perçante, un meilleur développement et moins de maladies.

Les œufs peuvent être utilisés pour traiter les maladies de nombreux organes internes chez les humains et les animaux : estomac, intestins, pancréas, thyroïde, thymus, etc.
Bien sûr, tout le monde se demande si les œufs de caille peuvent aider à soigner les maladies les plus graves, notamment le cancer. Les œufs de caille renforcent le système immunitaire, et les injections d'œufs de caille sont un puissant stimulant immunitaire. Pour guérir des maladies aussi difficiles, il ne faut pas faire huit injections, mais 30-40, car ces maladies sont guéries aussi longtemps qu'elles existent. Et si, après le traitement, vous adoptez le même mode de vie qu'avant le traitement (boire de l'alcool, fumer, manger du porc, etc.), les maladies reviendront chez vous.

Un autre problème est que les patients commencent leur traitement trop tard. Après tout, le cancer ne doit pas être traité trois jours avant la mort, mais trois ans avant qu'il ne survienne, surtout si les précurseurs de la maladie sont déjà apparus, si vous avez été exposé à des radiations, par exemple. Vérifiez toutes vos défenses immunitaires et anticancéreuses, qui dépendent de l'activité des micro-organismes du côlon. Pour ce faire, buvez du jus de betterave rouge pendant la nuit, infusé pendant 4 heures. Si la microflore du gros intestin est saine, le jus de betterave ne tachera pas l'urine. Si la protection anticancéreuse est compromise, le jus de betterave colore l'urine en rouge. Alors, tirez la sonnette d'alarme !

Recettes de guérison à base d'œufs de caille

L'utilisation d'œufs de caille en association avec un régime alimentaire permet de rétablir l'équilibre immunitaire et métabolique, dont la perturbation est généralement associée à des facteurs environnementaux défavorables auxquels nous sommes presque tous exposés. En outre, les œufs de caille sont l'un des plus puissants stimulants de la puissance. Selon divers experts, ils surpassent l'efficacité des pilules de Viagra. Les œufs de caille ne sont pas seulement savoureux et nutritifs. Il a été constaté qu'ils aident l'organisme à faire face aux effets de l'exposition aux rayonnements et à prolonger la vie. C'est la conclusion à laquelle sont arrivés des scientifiques de Saint-Pétersbourg. Ils ont découvert que les œufs peuvent arrêter le développement de la maladie des rayons. Mais pas seulement. Leur consommation régulière augmentait l'espérance de vie, même en l'absence d'exposition aux rayonnements. Selon les chercheurs, les œufs de caille devraient être utilisés dans la réhabilitation des victimes et dans le régime alimentaire des groupes à haut risque de radiation.

La recette suivante sert à renforcer l'organisme en général et à rétablir l'équilibre immunitaire : de préférence après un nettoyage des intestins, du foie, un traitement antiparasitaire et un jeûne.

- Boire des œufs de caille crus, 3 le matin et 3 le soir, pendant 40 jours (cycle de 240 œufs). Répétez le cycle si nécessaire.

Et cette recette populaire peut aider à traiter l'asthme et les allergies :

- Pour le prendre, battre un œuf de caille dans le miel. Prendre trois heures avant les repas, un le matin et deux le soir. La durée de la prise en charge est de 40 jours, puis 14 jours de pause. Cycle
répéter.

Le remède populaire suivant peut être utilisé pour traiter une fièvre :

- Dans 100 ml de vodka, battez 5 œufs de caille crus et ajoutez une cuillère à soupe de sucre. Remuez bien et buvez. Au matin, la température sera revenue à la normale. Ce remède fonctionne presque toujours du premier coup.

Pour l'arthrite, l'ostéochondrite, les rhumatismes, les contusions et les tendons tendus, une pommade à base d'œuf cru et de vinaigre fonctionne bien :

- Mettez 4 à 5 œufs de caille crus dans un verre, versez de l'essence de vinaigre par-dessus et laissez reposer pendant deux jours jusqu'à ce que les œufs soient complètement dissous. Ajoutez 100 g de beurre non salé et mélangez le tout pour obtenir une pommade. Frottez sur les points douloureux.

Le beurre d'oeuf est bon pour les brûlures :

- Pour le préparer, faites bouillir des œufs frais pendant 15 minutes, pelez-les et séparez les jaunes des blancs. Frottez les jaunes d'œufs avec une cuillère pour obtenir une bouillie sans grumeaux. Faites frire le mélange d'œufs dans une poêle propre pendant 45 minutes à feu doux pour obtenir un beurre d'œuf. Tamisez l'huile préparée et tamponnez-la sur les brûlures, qu'elles soient récentes ou non.

Le remède suivant est bon pour la diathèse chez les enfants :

- Lavez le citron, coupez-le et retirez les pépins. Séchez les coquilles d'œufs et réduisez-les en poudre. Saupoudrez cette poudre sur le citron et donnez-la à l'enfant plusieurs fois par jour.

Carence en calcium dans les tissus osseux :

- Il s'agit de l'un des troubles métaboliques les plus courants. Il provoque le rachitisme infantile, des déficiences hormonales, des allergies et de l'anémie,
insomnie, faiblesse musculaire. Tout cela peut être évité en utilisant des coquilles d'œufs ordinaires qui, en plus du calcium, contiennent des substances telles que le cuivre, le fer, le manganèse, le phosphore, le soufre, le fluor et le zinc.

Pour lutter contre les troubles persistants de la motilité gastrique (nausées matinales, c'est-à-dire congestion constante d'aliments non digérés dans l'estomac) :

- Il est conseillé de boire un eggnogol à jeun (battre 3-4 œufs de caille ou 1 œuf de poule frais, ajouter 30 g de brandy et 1 cuillère à café de sucre). Le même cocktail est également bon à prendre avant le déjeuner. Assurez-vous d'avoir du pain grossièrement moulu avec votre repas - avec du son de seigle.

Pour redonner de l'éclat aux cheveux trop secs, vous pouvez utiliser cette recette :

- Battez une tasse d'huile d'olive, 5 à 6 œufs de caille et un tiers de tasse de miel dans un mixeur. Brossez le mélange sur les cheveux et utilisez un peigne pour le répartir uniformément sur toute la surface de la tête. Après trois heures, rincez soigneusement le mélange. Après une telle
  Le traitement laisse les cheveux doux et brillants.

En Chine et au Japon, les maladies les plus graves sont traitées par des injections d'œufs de caille ; les œufs de poule ont les mêmes propriétés.

Les injections d'œufs de caille sont réalisées par nos soins.

Les piqûres d'œufs de caille sont un puissant immunostimulant qui stimule le métabolisme, nettoie l'ensemble du corps des toxines, décompose les pierres et élimine le sable et le mucus. Vous ne croirez pas vos yeux que tout cela se trouvait dans votre corps, et tant que cette saleté ne vous aura pas été enlevée, votre santé est hors de question. Toutes les maladies chroniques vont se manifester et les maladies aiguës vont s'atténuer. Par exemple, un kyste ou un fibrome se résorbera pendant quelques jours après l'injection, mais il peut y avoir des effets secondaires (douleurs rénales, douleurs hépatiques, frissons, fièvre, raideur articulaire, étouffement, palpitations, gonflement de la gorge ou de la langue, des gencives, des maux de dents, du pus dans les yeux, le nez et les oreilles, des diarrhées, des maux de tête, des troubles urinaires, des douleurs dans la colonne vertébrale, des éruptions cutanées, un assombrissement des yeux, les patients atteints de cancer peuvent être en état de choc.Ces injections recèlent donc de nombreuses inconnues. Comment trouver la bonne dose ? Combien de jours d'injection ? Quels sont les intervalles ? Combien d'injections sont nécessaires ? Tout cela devrait être individuel, et non pas comme ils l'écrivent : "Cinq cc, huit injections et vous êtes déjà en bonne santé ! Après tout, chacun a des organismes différents... Pour une personne, cela aide, pour une autre - cela n'aide pas, et pour la troisième, cela peut être nuisible. Et surtout, personne ne sait quels seront les effets secondaires. Après tout, une guérison à 90 % sans aggravation est impossible.

Nous avons utilisé la méthode Kapustin d'injections avec des œufs de caille. Nous avons commencé les injections avec 5 cc, mais nous sommes vite arrivés à la conclusion que nous avions fait une grosse erreur (nous aurions dû commencer avec 2,5 cc et en ajouter progressivement, et veiller à prendre en compte les maladies, en observant la réaction du corps, car la composition des œufs de caille est plus active que celle des œufs de poule). Certains avaient de la fièvre, des maux de tête et de la somnolence. Le site d'injection était gonflé et rougi après la première injection. Certains, cependant, se sont sentis bien (ce n'est qu'après la troisième injection que le site d'injection a commencé à gonfler).

Puis nous sommes passés à 2,5 cc. Si une personne présentait des effets secondaires, la piqûre était sautée et la dose était réduite pour la piqûre suivante (et vice versa, ceux qui toléraient bien la piqûre voyaient la dose augmentée). Après le traitement, les résultats étaient tous positifs.

C'est à vous de décider si c'est bon ou mauvais. Qu'il s'agisse d'une guérison ou que vous en ayez trop pris. Ou peut-être devriez-vous réduire la dose, ou l'augmenter ? Les doses peuvent être différentes pour chaque maladie. La chose la plus importante dans les injections (tant avec les œufs de caille qu'avec les œufs de poule) est que l'œuf doit avoir un germe. Par ailleurs, si vous traitez avec cette méthode, sachez que le coq et la poule doivent être âgés de 80 à 160 jours. Pour un effet plus important, en particulier pour le cancer, l'œuf doit être pondu lorsque le milieu interne du corps de la poule est en phase alcaline (il est possible sans cette phase, mais l'effet sera moins bon). Un œuf pondu entre 22 heures et 6 heures du matin ne convient pas à l'injection. Les urines doivent être recueillies tous les deux jours après l'injection. Après tout, la guérison va purifier le corps, le patient va perdre du poids de

deux à quatre kilos (si vous êtes en surpoids, vous pouvez les perdre). Il y a eu des cas de perte de poids allant jusqu'à 20 kg en six mois ! Mais ne vous emballez pas pour autant, car vous vous retrouverez avec du sable, du mucus, des pierres. Vous n'en croirez pas vos yeux de savoir que tout cela était dans votre corps. Tu ne peux pas être en bonne santé tant que toutes ces saletés ne sortent pas de toi. Toutes les maladies chroniques vont s'enflammer et les maladies aiguës vont s'atténuer.

Par exemple un kyste, un fibrome après une injection... Ils ne s'atténuent que pendant deux jours. Cependant, les effets secondaires peuvent être différents (douleurs rénales, douleurs hépatiques, frissons, fièvre, raideur articulaire, étouffement, palpitations cardiaques, gonflement de la gorge, de la langue, des gencives, maux de dents, pus des yeux, du nez, des oreilles, diarrhée, maux de tête, gêne urinaire),
" des poussées dans la colonne vertébrale, des éruptions cutanées, un assombrissement des yeux, et les patients atteints de cancer peuvent également entrer en état de choc).

Pour guérir des maladies telles que l'adénome de la prostate, le fibrome, les kystes, le goitre, la tuberculose, le diabète, l'impuissance, la cirrhose du foie, l'hydropisie, l'eczéma, le psoriasis, le kyste rénal, l'endartérite, l'inflammation ovarienne, le muguet, la cataracte, l'épilepsie, l'hydrocèle, l'athérome scrotal, la dystrophie myocardique, il ne faut pas huit injections mais de nombreuses injections. Après tout, ces maladies ont été traitées depuis qu'elles existent.

Pour guérir les maladies les plus difficiles, il faut 30 à 40 piqûres, voire plus, et pour que le traitement soit sans conséquences, il faut nettoyer le corps avec des lavements, des réunions purificatrices, chasser les vers, et seulement ensuite faire des piqûres - alors vous pouvez obtenir quelques résultats et bien sûr passer à un régime végétarien.

Ne comptez pas sur les injections seules, mais combinez le traitement avec le jeûne. Les maladies féminines (kystes, trompes de Fallope, myomes, polypes, mastites, cancers) et masculines (impuissance, prostatite, adénome de la prostate) sont toutes des "travaux" de trichomonades, chlamydia, uréplasma, gonocoques et autres infections à un stade avancé. Le traitement à base de plantes tue l'infection et les injections aident à renforcer le système immunitaire, de sorte que la guérison est plus rapide. Pour les maladies les plus graves (cirrhose du foie, asthme, tuberculose, cancer), une personne doit se confesser, communier, voire demander pardon pour elle-même, en s'adressant à son nom.

Si vous faites cela, vous ressentirez une extraordinaire légèreté, que l'on dit être "comme si une pierre avait été soulevée de votre âme". Vous pouvez alors espérer un bon résultat. Que faut-il faire avant l'injection ? Étalez une serviette propre sur la table, posez dessus des seringues jetables, du coton, de l'alcool. Faites bouillir deux pots de nourriture pour bébé de cent grammes avec des couvercles, une pince à épiler, 2 cuillères à café et un petit couteau pliant. Dès qu'une caille pond un œuf, nous le prenons (tiède), nous traitons les mains et un œuf avec de l'alcool, nous sortons un bocal, nous coupons un œuf en deux avec un couteau, nous le secouons dans un bocal et nous voyons s'il y a un germe, si c'est le cas, nous ajoutons alors 30 ml de solution saline, nous remuons avec une cuillère jusqu'à obtenir une masse homogène. Vous obtiendrez 40 ml de liquide jaunâtre laiteux.
Aspirer la solution dans une seringue, mettre l'aiguille et injecter comme une injection intramusculaire normale, la première fois qu'un adulte s'injecte 2,5-3 ml, faire une pause d'une semaine. La deuxième injection doit être faite le même jour de la semaine (par exemple le lundi), mais déjà 5 ml s'il n'y a pas de réaction la première fois. Si le site d'injection est rouge, gonflé et douloureux pendant 2 jours, il s'agit d'une réaction normale. Si la piqûre ne s'est pas résorbée dans les 2 jours, si vous avez des maux de tête, de la fièvre ou un malaise, cela signifie que votre corps ne prend pas la piqûre - arrêtez de la prendre.

Ce traitement se fait de préférence au printemps et en automne. Répétez l'opération après six mois. L'œuf dilué peut être conservé dans un bocal pendant 2 heures avec le couvercle ou bien

avec une serviette stérile, mais il est préférable de l'utiliser immédiatement et de verser les restes. Prenez un œuf pondu entre 16h et 19h, heure locale, période pendant laquelle il est considéré comme le plus thérapeutique. Cette règle est également suivie par les Japonais. Pour chaque patient, la dose et le déroulement du traitement sont choisis individuellement, car le corps est différent. Une personne pourrait en bénéficier, l'autre non, et la troisième pourrait être lésée. Personne ne sait quels seront les effets secondaires. Après tout, une guérison à 90% ne peut se faire sans une détérioration.

Un abcès peut même se former au point d'injection, il faut donc s'arrêter à temps si la rougeur ne disparaît pas avant longtemps. Nous appliquons de la pommade de ciguë sur la rougeur et elle disparaît le matin, et la semaine suivante, la dose est même réduite à 2,5 ml ou vous pouvez sauter l'injection, mais tout le monde était quand même satisfait du résultat. Si vous décidez de traiter avec cette méthode, sachez que le coq et la poule doivent être âgés de 80 à 160 jours.

Les piqûres d'œufs de caille sont utiles, mais ne sont pas une panacée. Je recommande donc le jeûne, les sangsues et les herbes en plus des piqûres. S'il y a des enfants dans la famille, il faut absolument des cailles. Vous verrez comment votre enfant sera transformé, deviendra plus intelligent et en meilleure santé que ses camarades. Et vous pouvez l'envier comme Rockefeller, qui est né faible et maladif enfant, a vécu 98 ans. L'un des secrets de sa longévité est simple : il aimait les œufs de caille.

Améliorer l'immunité

Outre le jeûne thérapeutique, il existe de nombreuses méthodes populaires simples pour améliorer le système immunitaire.

L'immunité est l'indicateur le plus précis de notre santé. Tout dysfonctionnement d'un seul organe est un dysfonctionnement "immunitaire". Toute douleur à peine perceptible est un signal que le système commence à mal fonctionner. Cela a déjà été prouvé : le meilleur médecin du monde vit dans notre corps. Il a en magasin des "pilules" miraculeuses capables de guérir n'importe quelle maladie. En d'autres termes, notre corps est capable de se guérir lui-même. S'il a un système immunitaire fort. Un système immunitaire faible est une cause majeure de perte de santé. En fait, la seule maladie qui existe vraiment est la déficience immunitaire. Il faut se rappeler qu'il existe une loi de la santé : vivre dans un état de stress, de peur pendant des mois, voire des années, affaiblit le système immunitaire plus que le manque d'air, d'eau, de bonne alimentation et de mouvement.

Il existe de nombreuses façons, moyens et méthodes pour renforcer le système immunitaire. Il est impossible de les suivre tous. Mais les règles les plus simples peuvent et doivent être suivies.

Activité physique

C'est le meilleur moyen de renforcer l'immunité. Choisissez n'importe quelle routine d'exercice disponible et faites-la tout le temps.

Nutrition

- Manger peu et à l'heure.
- Mâchez soigneusement vos aliments (jusqu'à 35 fois).
- Savoir comment combiner les produits :
- une protéine en une seule fois ;
- mangez le moins de féculents possible ;
- ne pas manger de protéines et de glucides en même temps ;
- consommer tous les aliments cuits avec des aliments crus, dont il devrait y avoir 3 fois plus ;
- consommer le fruit cru avant de le manger, en le mâchant soigneusement ;
- associez les légumes à tous les aliments, sous quelque forme que ce soit ;
- Achetez un pot de miel naturel ou de pollen et mettez-le sur votre table. Et avant de commencer à prendre votre petit-déjeuner, mangez quelques cuillères à café de miel ou de pollen à jeun. C'est mieux que les multivitamines car le miel et le pollen ont beaucoup à offrir et peuvent être presque entièrement absorbés par l'organisme. J'ai à la fois du miel et du pollen. Je mange l'un ou l'autre presque tous les jours. Les médecins et les nutritionnistes recommandent de manger du miel et du pollen à jeun et de boire jusqu'à 2,5 à 3 litres d'eau de bonne qualité par jour ;
- mangez des noix (avec modération).
- Aussi longtemps que vous vivrez, buvez de l'avoine. Lavez l'avoine, séchez-la et broyez-la. Versez 2 cuillères à soupe d'avoine moulue dans un thermos et versez 0,5 litre d'eau bouillante. Infuser 3-4 heures. Buvez pendant la journée.

- Vous devez vous entraîner à boire chaque jour jusqu'à 4 verres d'eau avec du vinaigre de cidre de pomme et du miel (1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme et 1 cuillère à café de miel par verre d'eau).
- Le foie et le poisson devraient être sur la table une ou deux fois par semaine.
- L'huile de poisson normalise les processus métaboliques et constitue la meilleure prévention contre l'athérosclérose et la baisse de l'immunité. Il faut en prendre au moins pendant la saison froide, une cuillerée à dessert par jour, pour ne pas grossir.
- Incluez autant d'herbes fraîches que possible dans votre menu : persil, aneth, racines et feuilles de céleri.
- Un thé à base de graines de fenouil, vendu en pharmacie, est très utile.
- La consommation régulière de potirons, de courgettes et de pâtissons a un effet merveilleux. Ils sont bons sous toutes les formes : ragoût de légumes, crêpes aux courgettes, porridge de millet au potiron.
- La moutarde et le raifort ont un effet anti-inflammatoire et expectorant et éliminent le mucus des voies respiratoires.
- La racine de gingembre moulue sur un estomac vide est très utile.

- Les poivrons doux aident le système immunitaire à lutter contre les rhumes, l'asthme, les bronchites et les maladies respiratoires.
- Les carottes sont un puissant antioxydant anti-infectieux.
- Les canneberges ont un fort effet antiviral et antibactérien.
- Les oignons et l'ail sont de puissants agents anti-inflammatoires et antiviraux. Indispensable dans le traitement de l'asthme, des bronchites chroniques et des infections.
- La prune est un antiviral et un laxatif.
- Les produits laitiers augmentent l'activité des cellules tueuses qui tuent les virus. Une tasse quotidienne de kéfir atténue les symptômes d'un rhume.

- Les fruits et légumes au levain sont très utiles. Le célèbre guérisseur B. Bolotov dit : "La question des plantes levantes est la question principale d'un mode de vie sain et de la longévité de l'homme".
- Mangez le moins possible d'aliments lourds et difficiles à digérer : viandes grasses, viandes fumées, viandes en conserve, saucisses, viandes cuisinées, toutes sortes de fast-foods. Évitez si possible les aliments épicés, les sauces piquantes en conserve et les épices.

- Grignotez des bananes ou de petites quantités de dattes, de figues ou d'abricots plusieurs fois dans la journée.
- Les œufs de caille peuvent contribuer à renforcer le système immunitaire. Pendant le traitement, il faut boire au moins 7-8 œufs de caille le matin à jeun. 2 œufs de poule conviennent également, mais il est préférable de ne boire que les blancs.
- Il suffit de manger une cuillère à soupe de miel le soir. Vous pouvez le boire avec de l'eau chaude, mais jamais avec de l'eau froide - cela peut provoquer de violentes douleurs en coup de poignard dans l'estomac.
- Pendant 3 semaines (surtout en "prévision" d'une maladie), buvez tous les jus rouges frais : betterave, cerise, fraise, raisin, grenade, canneberge. La première semaine, prenez 1/2 tasse 3 fois par jour, la deuxième - 2 fois, la troisième - 1 fois entre les repas. Après 10 jours, le cours peut être répété.
- Tous les fruits et légumes orange et rouges sont d'excellents immunomodulateurs.

Durcissement

- L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour entraîner votre système immunitaire et vasculaire. Il existe de nombreuses façons de s'endurcir. Mais les plus simples seront également utiles.
- Une douche de contraste quotidienne.
- Chaque soir avant de vous coucher, plongez vos pieds alternativement dans deux bassins d'eau chaude et d'eau froide.

Aux premiers signes d'un rhume, s'il n'y a pas de possibilité de jeûner :

- Si vous avez mal à la gorge ou le nez qui coule, prenez immédiatement 1g d'acide ascorbique (vitamine C) après le petit-déjeuner. Répétez la prise pendant les 2 jours suivants.
- Râpez de l'ail sur une râpe fine et respirez son odeur deux fois par jour pendant 10 à 15 minutes.
- Mélangez de l'ail râpé avec du miel (de préférence du citron vert) dans un rapport de 1:1 et prenez 1 cuillère à soupe avant de vous coucher avec de l'eau chaude. Ce remède est également bon pour la grippe.
- Râper un oignon sur une râpe fine, verser 0,5 l de lait bouillant (mais pas bouillant), infuser et mettre dans un endroit chaud pour fermenter. Buvez la moitié de l'infusion chaude pendant la nuit et le reste le matin (également chaud).
- Faites bouillir 2 cuillères à soupe de framboises séchées (ou 100 g de fraises fraîches) dans un verre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10-15 minutes, ajoutez 1 cuillère à soupe de miel et buvez chaud avant de vous coucher.
- Mettez 5 gouttes de jus d'aloès frais dans le nez toutes les 2-3 heures pendant 2-3 jours.
- Mélangez 0,5 l de lait cru légèrement réchauffé avec des œufs de poule frais, ajoutez 1 cuillère à café de miel et la même quantité de beurre, mélangez soigneusement. Buvez pendant la nuit et au matin, la toux et le nez qui coule auront disparu.

Médicaments à base de plantes

- Echinacea purpurea. Cette plante contient des substances biologiquement actives qui tuent les virus et les germes nuisibles. L'échinacée peut être utilisée en décoction ou en teinture. Recette de la décoction : 2 cuillères à soupe d'herbe placées dans un bol en émail, verser 200 ml d'eau bouillie chaude, couvrir avec un couvercle. Faire bouillir pendant 30 minutes au bain-marie en remuant fréquemment. Laisser refroidir à température ambiante pendant 10 minutes, filtrer, ajouter de l'eau bouillie refroidie jusqu'à 200 ml. Prendre par voie orale 1 cuillère à soupe 3 fois par jour pendant 20 à 30 minutes avant un repas. La décoction doit être conservée dans un endroit frais pendant deux jours maximum. Recette de la teinture : 50 g de matière première versent 0,5 litre de vodka. Laisser reposer 7 jours dans un endroit sombre et frais, en secouant de temps en temps. Une souche. Prendre 20 gouttes 3 fois par jour pendant 20 à 30 minutes avant le repas, diluées dans un peu d'eau. Pour que le remède soit efficace, vous devez suivre un traitement complet - 2 à 3 semaines. Après une pause de 5 à 7 jours, il peut être répété.

- La célandine est un mets particulier. Versez une cuillère à café de célandine séchée (la fraîche est toxique !) dans un verre d'eau bouillante. Gardez-le au chaud et prenez 1/3 de tasse 3 fois par jour.
- L'églantier est un excellent stimulant du système immunitaire. Recette : Versez 8 cuillères à soupe de fruits secs dans 4 tasses d'eau bouillante, ajoutez 4 cuillères à soupe de sucre et faites bouillir pendant 10 minutes. Infuser pendant 4 heures, puis filtrer et mettre en bouteille.
- Un tonique général et un stimulant immunitaire. Le jus d'aloès est mélangé en proportions égales avec du miel et prendre un tiers de cuillère à café de ce mélange 3 fois par jour, 30 minutes avant les repas, en buvant du lait chaud. La durée du traitement est de 3 semaines, puis une pause de 10 jours.
- Ajoutez 1 cuillère à café de teinture de propolis à 0,5 tasse d'eau chaude ou de lait et prenez 1 à 2 fois par jour.
- Prenez 1 tasse d'abricots, 1 tasse de cerneaux de noix, 1 tasse de sultanines (sans pépins), 2 citrons avec leur peau. Broyez tous les ingrédients, mélangez, ajoutez 1,5 tasse de miel d'abeille. Prenez le mélange par 1 cuillère à soupe 3 fois par jour 30 minutes avant les repas.
- À la fin de l'automne, en hiver et au début du printemps, utilisez des immunomodulateurs : ginseng, magnolia-vigne chinois, aralia de Mandchourie, rhodiola rosea (racine dorée), racine de carthame, eleutherococcus. Attention en cas de tendance à l'hypertension En général, ces remèdes doivent être utilisés avec prudence, en respectant strictement la posologie, car l'effet peut être inversé.

Comment vaincre le stress ?

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'étaient l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques, l'anxiété, l'obésité, les maux de tête ? Ce sont des maladies, sous un seul code - le STRESS. Mais ce qui est curieux, c'est que le stress à court terme nous donne de la force, alors que le stress à long terme nous en prive. Le stress constant affaiblit le système immunitaire et encourage les habitudes malsaines. Vous connaissez la situation, lorsque le stress est "noyé" dans le vin. Vous ne pouvez pas prévenir le stress, mais vous pouvez changer votre attitude à son égard. Ne fuyez pas le problème, mais cherchez des moyens de le résoudre. Vous seul pouvez le résoudre. Posez-vous trois questions magiques.
Pourquoi la vie vous donne-t-elle une telle leçon et que pouvez-vous en tirer ? Que se passerait-il si j'agissais de cette façon dans cette situation ? Comment cela doit-il être ? Ces questions peuvent vous aider à trouver les peurs qui déclenchent le stress. Avoir un but dans la vie donnera plus de sens à votre vie. Choisissez parmi plusieurs objectifs et sélectionnez un objectif majeur. Si vous

Si vous vous appuyez sur vos principes pour y parvenir, il vous sera plus facile de surmonter toute adversité.

Essayez d'être sociable. Remarquez les sentiments des autres, encouragez-les. Restez en contact avec vos amis. N'hésitez pas à leur demander de l'aide. Ne vous complaisez pas dans vos propres problèmes. Remplacez les pensées négatives par des pensées positives. Et vous vous verrez comme un conquérant du stress. Et votre immunité sera multipliée...

Faire face aux effets de la chimiothérapie

Je reçois souvent des appels de patients atteints de cancer qui ont subi une chimiothérapie, une radiothérapie ou un traitement médicamenteux. Ces traitements ont de nombreux effets secondaires négatifs. Malheureusement, les médecins qui les traitent ne leur expliquent pas comment contrer simplement et efficacement ces effets. Diverses complications peuvent survenir au cours de traitements médicamenteux spécifiques anti-tumoraux. Les plus courants sont les troubles du système hématopoïétique, la dysbactériose, etc. Cela peut se manifester principalement sous la forme d'une anémie (diminution du taux d'hémoglobine et de globules rouges dans le sang) et d'une multitude d'autres symptômes. Par conséquent, en plus du traitement que votre médecin vous proposera, les mesures suivantes sont utiles.

Tout d'abord, idéalement un mois avant une chimiothérapie, une radiothérapie ou une antibiothérapie, il est essentiel de prendre de l'huile de chardon-marie, qui protégera efficacement l'un de nos principaux organes, le foie, des dommages. Mode d'utilisation de l'huile de chardon marie : 1 cuillère à café 2 fois par jour pendant 30 minutes avant les repas pendant 30 jours. Après une semaine de pause, le cours peut être répété.

Buvez chaque jour pendant plusieurs mois 1 à 2 cuillères à soupe d'un mélange 1,1:1 de jus de betterave, de carotte et de radis noir. Ou râpez du radis noir, des carottes et des betteraves. Pressez le jus dans une bouteille et mettez-la au four pour qu'elle mijote pendant trois heures.
Prendre 1 à 2 cuillères à soupe 3 fois par jour avant les repas. Une cure de 2 à 3 mois. Voici une autre recette de médecine populaire : Pressez séparément le jus des carottes, des betteraves et des radis. Versez dans une bouteille foncée en quantités égales. Mettez la bouteille recouverte de pâte, mais de façon à ce qu'elle ne soit pas hermétiquement bouchée et que le liquide puisse s'en évaporer. Prenez une cuillère à soupe 3 fois par jour avant les repas. La durée du traitement est de 3 mois.

Introduisez dans votre alimentation du céleri, du persil, des noix, des grenades, du miel, des courgettes et des abricots. Les abricots sont utilisés dans les troubles des organes hématopoïétiques et aident à éliminer les radionucléides. 100g de pulpe d'abricot et 250g de foie frais contiennent des quantités égales de fer et ont le même effet sur l'hématopoïèse que 40mg de fer.
La chair fraîche de l'abricot contient jusqu'à 27% de sucres (principalement du saccharose), la chair séchée jusqu'à 84%, des acides organiques (tartrique, citrique, salicylique, pomme), de l'amidon, de la pectine, du carotène, des vitamines C, B2, B15, P, une quantité importante de micro-éléments (fer, manganèse, argent, etc.), des sels de potassium, de l'inuline, des flavonoïdes.

Modalités d'application

Mangez 200g de fruits frais 3 fois par jour, répartis équitablement. Infusion : prélaver les fruits secs, puis verser 1 tasse d'eau chaude bouillie et insister 1 heure. Prendre 3 fois par jour, en parts égales.

Une autre complication hématopoïétique grave de la chimiothérapie est la thrombocytopénie (une baisse soudaine du nombre de plaquettes dans le sang), qui peut se manifester par une augmentation des saignements.

En complément du traitement de base de cette complication, vous pouvez recommander de manger du persil toute l'année. Il est également utile en cuisine. Le persil aide à augmenter la coagulation du sang.

Pour soulager les effets toxiques du traitement spécifique antitumoral et augmenter la résistance de l'organisme, il est recommandé d'utiliser le mélange de produits suivant : noix et citrons en quantité égale pendant la durée du traitement. Pour cela, les noix aux cerneaux blancs sont nettoyées de leur coquille (0,5 kg), les citrons (0,5 kg) sont nettoyés de leur peau et de leurs membranes. Tout est passé dans un hachoir à viande. Mettez-le dans un bocal en verre et placez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes. Après 30 minutes, le mélange est prêt à être utilisé. Prendre (3-4 cuillères à soupe) par jour, de préférence l'après-midi, une fois par jour. Prêt à mélanger conservé au réfrigérateur. Vous pouvez ajouter du sucre ou du miel selon votre goût. Utilisation déconseillée en cas de maladies du pancréas, notamment en cas de diabète.

Les méthodes d'entérosorption jouent un rôle important dans la lutte contre l'intoxication endogène. L'utilisation de médicaments tels que le Polysorb MP peut être d'une grande aide, "Polifepan, BioSorb (analogue de Reketsen-RD). Le "Polysorb MP" est une silice de haute pureté. Dans la Fédération de Russie l'entérosorbant "Polisorb MP" est une contre-indication relative à l'utilisation de "Polisorb MP" est l'ulcère gastrique et l'ulcère duodénal au stade aigu, l'œsophagite (processus inflammatoire de l'œsophage). Pour la correction des radiations et de la chimiothérapie, ainsi que pour le soulagement de l'intoxication cancéreuse, "Polisorb MP" est utilisé pendant 10 jours. Le sorbant est pris uniquement sous forme de suspension aqueuse.

Mode d'emploi :

1 cuillère à soupe pour 1 verre d'eau 3 fois par jour, une heure avant un repas. "BioSorb (analogue de Reketsen RD), parmi les entérosorbants, est le produit le plus adapté aux patients souffrant de maladies oncologiques. "BioSorb" (Reketsen RD) est un produit de levure végétale fermentée. Une souche de levure de vin spécialement obtenue par sélection est cultivée sur du son de blé et de seigle, ce qui provoque une fermentation (digestion). Après le séchage, il n'y a plus de cellules microbiennes vivantes dans le produit, il contient des micro-éléments, des vitamines du groupe B, PP, D2, de la pectine et d'autres substances utiles. "Bisye Sorb" (Rekzen-RD) a un goût de pain sec.

Il est recommandé de prendre 1 cuillère à soupe trois fois par jour pendant un mois comme complément alimentaire. En outre, il est utile de prendre BioSorb à raison d'une cuillère à soupe par jour pendant 2 mois. C'est un excellent moyen d'éliminer de l'organisme les produits d'un métabolisme incomplet, de normaliser la microflore intestinale, et donc d'accroître l'immunité. "BioSorb n'a aucune contre-indication, son surdosage est impossible. Ses propriétés thérapeutiques uniques (effet antisclérotique et hypoglycémiant, correction du métabolisme) ont suscité un grand intérêt de la part de grands scientifiques de Moscou et de Saint-Pétersbourg, qui se sont penchés sur les questions suivantes

les mécanismes d'action du médicament ont été étudiés. Il a été constaté que BioSorb est extrêmement efficace pour la sorption et l'excrétion de presque tout le spectre des substances nocives d'origine exogène et endogène (composés de faible poids moléculaire, alcools, aldéhydes, corps cétoniques, sels de métaux lourds, composés protéiques de haut poids moléculaire, etc.) En outre, de nombreux troubles métaboliques accompagnant diverses maladies (maladies du foie, du pancréas, des intestins, du système cardiovasculaire, maladies infectieuses, cancers de diverses localisations) sont normalisés par la prise de
"BioSorba.

"BioSorb normalise la microflore intestinale et, par conséquent, élimine les symptômes de la dysbactériose. Cela contribue à son tour à la grande efficacité du médicament dans des maladies aussi courantes que la gastrite, l'ulcère gastrique (hors exacerbation), la cholécystite, l'hépatite, ainsi que la diathèse chez l'enfant et les maladies allergiques chez l'adulte. Avec une utilisation régulière, "BioSorb" aide à nettoyer efficacement l'organisme, à éliminer les toxines. Le résultat est une amélioration significative des performances physiques et mentales, ainsi qu'une amélioration de l'immunité.

La psychologie.

Soyez à l'écoute des ondes d'une personne en bonne santé. Aimez-vous encore plus qu'avant. La chose la plus importante est de changer votre attitude face à la vie : ne soyez pas amer, ne soyez pas offensé, ne soyez pas envieux, ne soyez pas autocritique. Vivez pleinement votre vie, en profitant de chaque jour de votre vie.

Mode de vie.

Éliminez les mauvaises habitudes : arrêtez de fumer, ne mangez pas trop, n'abusez pas de l'alcool. L'activité physique est indispensable. Allez plus souvent à l'extérieur, mais ne vous surmenez pas. Au départ, vous ne devez pas consacrer plus de 10 minutes à une activité physique. Commencez par des exercices simples, mais commencez toujours chaque jour. Augmentez progressivement la durée de l'exercice. Faites ce que vous pouvez faire sans trop d'efforts. Il peut s'agir d'une simple promenade dans le parc ou dans les bois. Le cyclisme, le jogging et la natation, s'il n'y a pas de contre-indications. Même une simple danse sur la musique de la pièce vous fera le plus grand bien.

La dysbiose intestinale, compagne inévitable de la chirurgie, de la chimiothérapie, de la radiothérapie et de l'hormonothérapie, doit être éliminée. Nous recommandons de prendre 5 doses de Bifidobacterin 3 fois par jour (30 jours). Ensuite, 5 doses une fois par jour (2 semaines). Pour la prévention des violations de la microflore intestinale dans la période suivante, il est utile de recevoir pendant trente jours de la bifidumbactérine (sèche ou liquide) à 15 doses par jour (10 doses le matin et 5 doses le soir), une fois tous les six mois. Mais le plus efficace est de préparer et de boire le sérum de Bolotov pendant deux mois.

La nutrition est un facteur important. Non seulement les principes de l'alimentation, mais aussi son rythme, doivent être fondamentalement reconsidérés. Qu'avons-nous en tête ? Notre expérience montre que le jeûne de courte durée, appliqué systématiquement, est une méthode très efficace pour traiter tout un "ensemble" de maladies humaines. Vous pouvez commencer le jeûne au plus tôt 6 mois après une thérapie radicale de la tumeur, en étant profondément convaincu de son efficacité. Choisissez d'abord un jour par semaine, par exemple le mardi, où vous ferez un déchargement de votre corps. Le dernier repas du lundi devrait être

au plus tard à 18 heures. Le mardi où vous ne mangez pas, vous pouvez boire de l'eau minérale ou distillée, en ajoutant une cuillère à soupe de miel par verre (s'il n'y a pas de contre-indications) et une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme ou de jus de citron. Buvez l'eau lorsque vous avez soif ou faim. On peut boire jusqu'à un ou deux litres d'eau (si la fonction urinaire n'est pas altérée). Vous devez être physiquement actif pendant la période de jeûne et ne jamais rester au lit ! À 18 heures, vous pouvez préparer une salade de choux frais, de carottes, de betteraves et de grains de blé germés, assaisonnée d'huile d'olive.

De cette façon, vous jeûnez pendant 24 heures. Ce rythme devrait durer 2 à 3 mois. Et seulement lorsque ce jour de la semaine vous sera devenu nécessaire comme l'air (et il fera certainement partie intégrante de votre régime), vous pourrez ajouter un autre jour de la semaine pour le jeûne. Plus tard, vous pouvez essayer de faire une abstinence alimentaire de 18 heures le jour précédent, tout le jour suivant ne pas manger et seulement le lendemain matin vous pouvez avoir de la nourriture. Cependant, pour un tel jeûne, il est nécessaire de "mûrir" mentalement et physiquement. Nous pouvons vous assurer que nous avons l'expérience de ce genre de comportement. Et à chaque fois, nous avons constaté les avantages incommensurables de ces journées - vous pouvez ressentir les premiers effets marquants après seulement 6 mois.

L'eau pour la cuisine et la boisson ne doit être que filtrée. Commencez chaque repas par un fruit, par exemple une pomme. Faites germer du blé ou d'autres céréales. Utilisez les grains germés dans les salades, précuits à l'eau bouillante pour les rendre mous. Les grains de céréales (s'il n'y a pas de dents) peuvent être passés dans un broyeur à viande et consommés immédiatement.

Les flocons de céréales (blé, seigle, orge) constituent un bon aliment diététique. Comme ils sont produits à partir de céréales complètes par chauffage, conditionnement et torréfaction rapides, ils conservent toutes les vitamines et tous les nutriments presque sans perte et contiennent l'enveloppe et le germe du grain. Les flocons peuvent être consommés comme du muesli sous forme sèche ou avec l'ajout de produits laitiers.

Il est essentiel que votre alimentation soit dominée par les légumes et les fruits. Essayez de manger le moins de viande possible, les bouillons en particulier sont nocifs. S'il n'est pas possible de le faire, il est préférable de manger de la viande bouillie, et le premier bouillon doit être égoutté après 15 minutes.

Veillez à inclure les jus de plantes et de légumes dans votre alimentation.

Le son de seigle est une fibre alimentaire naturelle. Ils normalisent parfaitement la fonction des organes digestifs, sont utilisés pour traiter et prévenir la constipation et les tumeurs du gros intestin, ont un effet entérosorptif, réduisent le taux de sucre dans le sang chez les patients atteints de prédiabète et de diabète. Le son de seigle peut être consommé nature ou être cuisiné dans une variété de plats. Conseils d'utilisation : Bran ─ verser de l'eau bouillante pendant 20 à 30 minutes pour gonfler et ramollir. Egouttez le reste de l'eau. La dose initiale - 0,5 cuillère à café de son 2-3 fois par jour. Après 7 à 10 jours, la dose unique passe à 1 cuillère à café. Le son peut être bu avec de l'eau, du lait, du jus de fruit. Ils peuvent également être ajoutés aux aliments préparés. Le son en poudre peut être ajouté aux porridges, aux soupes ou au kissel en le faisant sécher au four.

Recettes utiles pour améliorer votre vue

Il faut dire que les yeux de nos contemporains sont "surchargés" par les crises du XXe siècle. En conséquence, 90 % des enfants qui terminent l'enseignement secondaire ont des problèmes oculaires.

- Pour améliorer et restaurer votre vue, mangez des orties fraîches dès le début du printemps. Pour ce faire, une poignée d'orties est lavée à l'eau courante, pressée, salée un peu et frottée jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse, entre les paumes des mains. Plusieurs de ces poignées sont consommées 1 à 2 fois par jour après un repas. Pendant les premiers jours, les orties sont quelque peu relaxantes pour les intestins. La farine de malt d'orge peut être prise en même temps : 1 à 2 cuillères à café de farine 1 à 2 fois par jour avec 60 à 80 ml d'eau bouillie fraîche.
- En cas de myopie à progression rapide, il faut utiliser dès le début du printemps 5 cuillères à soupe de jeunes feuilles d'ortie bouillies pendant 3 minutes dans 200 ml d'eau. L'infusion doit être bue 3 fois par jour pendant 30 minutes avant les repas. En même temps, il est bon de prendre 1 à 2 cuillères à café de farine de malt d'orge 2 fois par jour après les repas. Il est recommandé de prendre des orties du début du printemps jusqu'à l'apparition des fleurs. En une saison de ce traitement, la vue s'améliore considérablement.
- Voici un autre bon remède pour améliorer la vue. Broyez la racine de persil en proportion égale avec du citron (zeste), ajoutez du miel selon votre goût et prenez ce mélange quotidiennement 1 cuillère à café 1 à 2 mois 1 heure avant les repas.
- Pour améliorer votre vue, faites infuser une cuillère à soupe de fruits d'églantier dans un thermos pendant une nuit dans 2 tasses d'eau bouillante et prenez-en un demi-verre pendant la journée.
- Une décoction de 4 cuillères à soupe de racines d'herbe de blé séchées et hachées dans 5 tasses d'eau améliore également la vue. Faire bouillir jusqu'à ce que le volume soit réduit d'un quart, puis refroidir et filtrer. Prenez une cuillère à soupe 4 à 5 fois par jour.
- Une infusion de gingembre, de carottes, de persil, d'airelles et de myrtilles améliore la vue.
- Écraser des myrtilles fraîches et mûres (nombre impair de baies) entre 2 morceaux de marbre (plaques de céramique ou de verre), diluer avec 2 parties d'eau distillée, fondue ou siliconée (7 jours). Une souche. Injectez 5 gouttes dans chaque oeil le matin après la toilette, avant le petit déjeuner. La durée du traitement est individuelle. Une amélioration peut survenir dès la première semaine.
- Pendant la saison de la cueillette des myrtilles, mangez-les plus fraîches. Faites sécher les baies et les feuilles pour les consommer en automne et en hiver. Les myrtilles contiennent de nombreux micronutriments essentiels, notamment du manganèse, du cuivre, du bore, du titane, du chrome, ainsi que des glycosides et des tanins.
- Buvez du thé à base de feuilles de myrtilles séchées.
- Des gouttes d'infusion de moka peuvent aider à lutter contre l'opacification de la cornée (dans les premiers stades).
- Un grand remède pour les yeux (notamment pour les cataractes) est l'euphorbe. Vous devez boire cette herbe sous forme de thé, la mettre dans vos yeux et vous laver les yeux. Mettez 0,5 cuillère à café d'extrait d'euphorbe séchée et écrasée dans 100 ml d'eau bouillante chaude et laissez reposer jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Filtrer l'infusion. Mettez 2 gouttes dans les deux yeux 2-3 fois par jour et rincez vos yeux. Il s'agit d'une dose quotidienne. Respectez le dosage ! Vous pouvez boire le reste de l'infusion. La durée du traitement est de 30 jours.

- L'eyebrightener peut être augmenté par l'eyebrightener de l'eyebrightener de l'eyebrightener de

lotions.

- La recette d'Avicenne. Pour le traitement des maladies oculaires, Avicenne recommandait de faire bouillir le jus de célandine avec du miel (ratio 1:1) à feu doux jusqu'à ce qu'il cesse de mousser et que le jus devienne semblable au miel. Avicenne recommandait de tamponner les yeux avec ce liquide en cas de leucémie et de trachome.
- Pour se débarrasser de l'orge, on peut l'enduire de jus d'ail ou la frotter avec de l'or porté au poignet. Un fil de laine rouge doit être noué sur le poignet opposé ou en huit sur l'annulaire et le majeur.
- L'extrait de feuille d'aloès est efficace pour les maladies oculaires : blépharite, conjonctivite, rhinite pigmentaire ainsi que les lésions vasculaires, l'opacification du vitré, l'atrophie optique, le trachome, le catarrhe printanier, l'inflammation oculaire purulente et l'apparition de la cataracte. Utilisé sous forme d'infusion ou de lotion de jus et d'eau dans un rapport de 1:10.

- Coupez en deux le cœur d'une pomme mûre et versez le miel liquide à l'intérieur. Faites 3 trous avec une grande aiguille sur l'autre côté de la pomme et posez-la sur un verre pour que le jus s'écoule par les trous. Lorsque le jus coule dans le verre, mettez-le dans vos yeux plusieurs fois par jour. Prenez une nouvelle pomme chaque jour (vous pouvez manger l'ancienne). Après 2 ou 3 mois, vous pourrez lire les journaux et regarder la télévision sans lunettes.
- Une lotion à base de sauge, de camomille ou d'aneth peut aider les yeux fatigués et enflammés. Infuser 0,5 cuillère à café de l'une des herbes dans 0,5 l d'eau bouillante pendant 15 minutes et filtrer. Laissez la moitié de l'infusion refroidir au réfrigérateur et réchauffez l'autre moitié avant le traitement. Appliquez alternativement des cotons chauds et froids imbibés de l'infusion sur les paupières fermées pendant 10 minutes. Vos yeux se sentiront beaucoup mieux après ce traitement.
- Cette recette mongole aidera non seulement à lutter contre la cataracte et la myopie, mais aussi à soulager l'ostéochondrose cervicale. Mélangez 1 cuillère à café de gros sel de table non raffiné et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive non raffinée jusqu'à obtenir une masse homogène et appliquez-la sur les vertèbres cervicales en massant vigoureusement avec les mains. Le massage doit durer 20 minutes, après quoi les résidus de sel doivent être lavés avec un chiffon humide. Trois à cinq jours de traitement de ce type entraînent une amélioration radicale de la vision.
- Mélangez 1 cuillère à soupe de jus de pissenlit, 1 cuillère à soupe de jus d'oignon et 1 cuillère à soupe partielle de miel d'abeille frais. Faites-le infuser dans un endroit sombre pendant 3 heures. Utilisez-le comme une pommade 2 fois par jour. Ce remède prévient le développement de la cataracte.

-
-
-
-
-
- Les baies du mûrier (mulberry), fraîches et confites, sont utilisées à des fins médicinales pour la perte quasi totale de la vue
- L'herbe de thym sous forme de poudre infusée dans du miel est prise quotidiennement avant le coucher (1 cuillère à café ou 1 cuillère à soupe). Ce remède est réputé protéger les yeux contre la cataracte. Infusion forte de thym (60 g pour 1 litre d'eau bouillante) : laver les yeux en cas de paupières enflammées, faire des lotions.
- Pour le trachome et les imperfections, faire couler une goutte de jus de célandine 1 à 2 fois par jour.
- Les fruits du millepertuis sont utilisés pour préparer une poudre ou une infusion, que l'on boit en cas d'atrophie optique, de dégénérescence pigmentaire rétinienne, d'ophtalmoplégie. L'infusion est prise 10-20 gouttes 2 fois par jour avant les repas.