

Table des matières

Préface.....	9
Avant-propos	11
Chapitre premier. Une pratique millénaire.....	13
<i>Un repos réparateur</i>	13
«Les maux proliférants des ventres pleins»	14
Le jeûne, de Pythagore à Gandhi.....	16
Les précurseurs du jeûne thérapeutique.....	18
Le jeûne moderne.....	21
Chapitre II. Une cure de rajeunissement	25
<i>Michelle a des ulcères</i>	25
<i>Paul désire cesser de fumer</i>	27
Un recyclage du corps.....	28
Le corps se guérit lui-même.....	30
Chaque cellule se guérit elle-même.....	30
L'organisme orchestre sa propre guérison.....	32
Le corps, un milieu en équilibre	33
Le corps se défend	33
Le jeûne: un repos physiologique	35
Que fait-on pendant le jeûne?.....	35
La manière de jeûner.....	37
Chapitre III. Une solution à la toxémie	39
<i>Les habitudes de vie de Paul</i>	39
<i>La sieste</i>	41
<i>Une journée dans la vie d'un jeûneur</i>	43
L'ennemi numéro un: notre mode de vie	44
Les causes de la toxémie	45

Les toxines de source interne	45
Les toxines de source externe	46
L'alimentation.....	46
L'environnement.....	47
Les dégâts physiologiques causés par les toxines	47
Le vieillissement accéléré des tissus	47
La lésion des tissus nobles de l'organisme	48
Les agents de cancérisation.....	49
Le durcissement des tissus.....	50
Les dégâts spécifiques de l'acide urique.....	50
L'engorgement des cellules.....	51
La toxémie va en grandissant	51
Les signes de toxémie	52
Les signes subjectifs.....	54
Les signes objectifs	54
Les signes morphologiques.....	54
Les signes graphologiques.....	54
Les autres signes	54
Chapitre IV. Une pratique thérapeutique	55
<i>Le repos de Michelle</i>	55
Une thérapie naturelle.....	57
Un repos complet du système digestif	58
L'amaigrissement et la correction de la rétention d'eau dans les tissus.....	58
L'autolyse des déchets.....	59
Le rajeunissement physiologique	60
L'élévation thérapeutique du taux de zinc sanguin.....	60
Le renforcement des réactions immunitaires	61
La réhydratation des cellules.....	62
Un apport nutritionnel adapté aux besoins de l'organisme..	62
La prévention active du cancer	63
Les effets physiologiques du jeûne.....	65
Chapitre V. Les réactions d'autolyse	67
<i>Les réactions de Paul</i>	67
<i>Michelle n'a plus mal au dos</i>	68
Manifestations de l'autolyse.....	68
Quelques exemples d'autolyse	69
L'autolyse est plus forte la nuit.....	74

L'intensité de l'autolyse	75
Les types de réactions.....	76
Le malaise: un indice précieux de notre état	77
Chapitre VI. Les jeûnes se suivent, mais ne se ressemblent pas...	79
<i>Julie</i>	79
<i>La conversation au salon</i>	80
À chacun ses raisons... et ses réactions.....	80
D'un jeûne à l'autre	83
Chapitre VII. Différents types de jeûne	87
<i>Paul est détendu</i>	87
<i>Julie danse dans son lit</i>	88
<i>Thérèse se repose de la popote</i>	89
Le jeûne préventif	89
Le jeûne de sept jours.....	90
Le jeûne de quatorze jours.....	91
Le jeûne de vingt jours ou plus	91
Le jeûne thérapeutique	93
Avant d'entamer un jeûne thérapeutique	95
Les contre-indications.....	96
Les bienfaits du jeûne thérapeutique	97
Le jeûne hebdomadaire, saisonnier ou annuel.....	98
Les cures de fruits	100
Le moment approprié.....	101
Les préparatifs au jeûne.....	101
Chapitre VIII. La physiologie du jeûne.....	105
<i>Quelques jours de plus</i>	105
Jeûne et perte de poids.....	106
Jeûne et énergie	108
Jeûne et protéines	109
Jeûne et musculature	109
Jeûne et souplesse des chairs.....	110
Jeûne et cerveau	111
Jeûne et cœur-poumons.....	112
Jeûne et faim.....	112
Jeûne, vitamines et minéraux	113
Jeûne et oligo-éléments.....	114
Jeûne et médicaments.....	114

Jeûne et sexualité	116
Jeûne et stress	117
Jeûne et mort.....	117
Jeûne et recyclage.....	119
Jeûne et maigreur.....	120
Jeûne et maladies virales.....	121
Jeûne et âge	122
Chapitre IX. Les états psychologiques du jeûneur.....	125
<i>Les émotions de Michelle</i>	125
<i>Thérèse fait du ménage</i>	126
<i>Paul n'a plus de malaises</i>	127
Changements et bouleversements.....	128
La structure de la personnalité	129
Modifier le moi rigide	130
Être mieux dans sa peau	134
Chapitre X. La réalimentation	137
<i>La dernière journée de Julie</i>	137
<i>Michelle reprend des forces</i>	138
Une reprise graduelle	138
Chapitre XI. Après le jeûne	143
<i>Le départ de Julie</i>	143
<i>Paul recommence à manger</i>	143
<i>La visite du dimanche</i>	144
<i>Une gerbe de fleurs</i>	145
<i>Deux jours plus tard...</i>	145
Pour rester détoxiqué	146
Une alimentation saine.....	146
La réhabilitation des végétaux.....	147
Le régime idéal.....	148
Les glucides	148
Les protéines	149
Les gras	150
Les vitamines et les minéraux.....	151
À propos des quantités... ..	151
Les combinaisons alimentaires.....	152
Quelques exemples de menus.....	154
Le petit déjeuner.....	154

Le déjeuner	155
Repas de protéines.....	155
Repas de féculents	156
Le dîner	156
Les condiments.....	157
La modération a bien meilleur goût.....	158
Se reposer suffisamment toutes les nuits	159
Choisir des exercices stimulants et non violents	160
Éviter le surmenage.....	161
S'abstenir de: stimulants, tabac, drogues, médicaments et alcool	161
Adopter une philosophie de vie satisfaisante	162
 Chapitre XII. Le jeûne des temps modernes.....	163
<i>Michelle prend l'air</i>	163
<i>Émile se réjouit du retour de Thérèse</i>	164
<i>Le départ de Paul</i>	164
Jeûner aujourd'hui.....	165
Le jeûne, une médecine?	167
Les vertus du repos.....	168
 Chapitre XIII. Et demain?.....	171
<i>Six mois plus tard</i>	171
Le jeûne: à contre-courant.....	173
Un corps à dépolluer	175
 Bibliographie	177