



COMMENT LE JEÛNE ÉLIMINE VOS TOXIQUES ET VOS TOXINES

Les personnes qui jeûnent sont comme vous. Leur corps subit l'effrayante intoxication du corps que cause notre mode de vie industrialisé et qui met notre santé gravement en danger.

Vous avez un des taux d'intoxication les plus élevés au monde, sans peut-être le savoir, affirme le Professeur André Picot, un des plus grands toxicologues mondiaux, qui recommande la lecture des livres suivants :



Il faudrait rajouter l'enquête du magazine 60 millions consommateurs de septembre 2017, qui donne des chiffres effrayants sur les nanoparticules cancérigènes dans l'alimentation.

André Picot dit : « Vous vous imprégnez de toxiques malgré vous, en respirant un air de plus en plus pollué et en buvant une eau souvent très impropre (polluée par l'arsenic notamment) ;

Vos graisses stockent chaque jour des adjuvants de médicaments ou vaccins non évacuables, des résidus de pesticides et herbicides contenus dans nos aliments de supermarchés, qui viennent perturber votre système hormonal (perturbateurs endocriniens), des nanoparticules cancérigènes, tous les métaux comme le mercure, le cadmium et le cuivre ;

D'autres infections toxiques vous attaquent plus sournoisement : celles des phtalates du plastique des bouteilles de jus et d'eau, celle des métaux contenus dans nos amalgames dentaires, celle des dépôts de produits chimiques dans vos vêtements neufs ».

Le jeûne permet d'évacuer ces toxiques du corps. Le jeûne va opérer comme un grand nettoyage de printemps de manière efficace et surtout 100% naturel.

LES TOXINES

Notre deuxième grand ennemi, ce sont les toxines. Il s'agit de substances très néfastes produites par notre propre corps. Lorsque nous avons un mauvais métabolisme ou que nous avons accumulées, par une mauvaise alimentation, trop de glucides, de gras animal, de produits laitiers.

Avec l'accumulation de ces toxines, le corps s'engraille.



Deux types de conséquences fâcheuses :

- L'acidité, la déminéralisation, l'inflammation de l'organisme (parfois les trois en même temps) ;
- La détérioration de la lymphe, ces 2 litres de liquide qui éliminent nos déchets et conserve nos globules blancs.

Vos défenses s'affaiblissent, vous êtes vulnérable, c'est le début des maladies.

Vos poumons, vos intestins, votre foie et vos reins sont atteints, d'abord stérilisés puis endommagés.

Vous êtes plus facilement victime de petites maladies (migraines, rhumes, gastroentérite, érythèmes...).

Vous autorisez les maladies graves à s'installer : diabète, cancer, maladies du cœur, hypertension, arthrose, maladies neuro-dégénératives.

De plus en plus de médecins estiment que ce couple maléfique toxiques/toxines est à l'origine de la majorité des maladies contemporaines !

La Bible recommande le jeûne purificateur à tous les fidèles (Lévitique, 15:3). « Lorsqu'il sera purifié de son flux, il comptera sept jours »

Les Anciens pariaient qu'un nettoyage en profondeur du corps améliorerait la santé. 6000 ans plus tard on s'aperçoit... qu'ils avaient raison !

On sait scientifiquement que notre corps se dépollue par le jeûne. Voici comment cela fonctionne :

Lorsque vous ne vous alimentez plus pendant quelques jours, c'est d'abord de sucre et de gras que vous manquez. Le corps ne trouve plus de ressources, il est en hypoglycémie. Il va puiser le sucre disponible dans le foie et les muscles : les scientifiques appellent cela la **glycogénèse**. Cela dure entre 24 et 36 heures. Mais, passé ce stade, le corps ne dispose plus de ces sucres.

Ce moment où l'organisme comprend qu'il a épuisé ses réserves immédiates est un cap délicat à passer. Pour le corps, c'est un stress important... mais un stress positif ! Qui va mettre en branle son incroyable pouvoir d'adaptation !

VOUS ETES PLUS FORT QUE VOUS NE LE CROYEZ !

Votre corps n'a plus de sucre ? Il va les fabriquer lui-même. Les scientifiques donnent à ce processus le nom de **néoglucogénèse**.

Concrètement le foie prend le relais et commence à transformer en sucres les graisses que le corps a en réserve.

Ce n'est que le début car un autre mécanisme se met en place parallèlement : **la cétonogénèse**.

Le foie et les reins se mettent à fabriquer en grand nombre, toujours à partir des graisses, des corps cétoniques.

Pourquoi ?

Ils jouent un rôle essentiel dans la renaissance de votre organisme. Les corps cétoniques sont un carburant, au même titre que le glucose... mais beaucoup, beaucoup plus puissants.



Un organe en est particulièrement friand : notre cerveau.

Tous les jeûneurs vous le diront : au bout de 4 à 5 jours, leur vigilance est accrue. Ils ressentent même une euphorie, un optimisme à toute épreuve. Plus incroyable encore, la sensation de faim disparaît complètement. Tout cela est possible grâce aux corps cétoniques. Ils décuplent nos capacités cérébrales.

Ce n'est pas le seul effet bienfaiteur des corps cétoniques. Libérés dans le corps, ils l'alimentent... mais aussi le guérissent !!

LE CORPS FABRIQUE UNE NOURRITURE PRODIGIEUSE

1. Action 1 : la libération toxique

Les corps cétoniques sont de puissants antioxydants. Ils peuvent détruire les grands responsables du stockage des toxines et toxiques dans le corps : les radicaux libres.

Grâce à eux, les toxines et toxiques entreposés sont libérés ; ils peuvent enfin s'évacuer naturellement dans les urines, les selles ou la transpiration.

Votre corps s'est déchargé de ses poisons malfaisants. Il est délivré et purifié.

2. Action 2 : la récupération de votre fer et de votre calcium

Carencés en fer et en calcium, nous le sommes tous à des degrés divers. Mais 30% d'entre nous le sont sévèrement, avec des conséquences graves : anémie chronique, fragilité et maladies osseuses.

Le fer et le calcium s'assimilent très mal. Soit ils sont évacués tels quels, soit ils restent bloqués dans l'organisme, stockés... comme des substances toxiques !

Les gens qui avaient commencé leur jeûne avec des graves carences en fer et en calcium n'ont en général plus aucune carence dans leur sang au bout de 3 jours de jeûne ! Ce n'est pas de la magie, c'est tout à fait logique !

Les corps cétoniques libèrent le fer et le calcium que nous avons en grande quantité dans l'organisme. C'est un des plus grands bienfaits du jeûne.

3. Action 3 : l'alimentation naturelle du corps

Les corps cétoniques sont une nourriture très assimilable, beaucoup plus que les sucres et graisses de votre alimentation !

Le foie régule heure par heure leur délivrance dans le corps. Leur utilisation énergétique est ultra rapide. Le cerveau les dévore, les muscles en raffolent. Ainsi, après 2-3 jours vous n'éprouvez plus la faim car vous n'avez plus faim ! (tous les jeûneurs vous le diront)

Vous n'êtes jamais en hypoglycémie ! (les tests le prouvent) et vous disposez d'une nourriture autoproduite par le corps, plus saine et plus adaptée !



4. Action 4 : votre corps produit du médicament !

Le jeûne a des vertus anti-inflammatoires exceptionnelles et scientifiquement prouvées.

Les jeûneurs vous diront que leurs articulations se portent toujours mieux pendant le jeûne car le grand bienfaiteur, c'est le cortisol.

Pendant le jeûne la sécrétion de cette hormone augmente. Cela agit au niveau sanguin en favorisant le retour des globules blancs dans vos organes immunitaires (rate, ganglions lymphatiques, moelle osseuse) et en accroissant leur nombre.

Le cortisol diminue aussi la production, dans vos cellules, de tous les facteurs chimiques de l'inflammation.

Ce sont ces propriétés qui expliquent les améliorations spectaculaires obtenues chez les jeûneurs atteints de maladies articulaires inflammatoires (arthrose notamment) ou de maladies de la peau (eczéma, dartres, acné, rosacée, herpès, psoriasis, urticaire, taches brunes).

En situation de jeûne et pour s'auto-préserver, le corps met donc en place un dispositif extrêmement rigoureux et programmé. C'est la grande révélation que vivent les personnes qui jeûnent pour la première fois. Mais ce « programme » déclenche aussi une auto-guérison souvent bien plus efficace que n'importe quel médicament chimique.