



Jeûner & se Ressourcer

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE

Ci-dessous une liste non exhaustive des maladies pour lesquelles le jeûne se montre efficace.

Comme le dit le proverbe allemand : « **Une maladie qui ne peut être soignée par le jeûne ne peut être soignée par rien d'autre.** »

Le jeûne en détoxiquant, détoxifiant et « détoxinant » permet une bonne assimilation des matériaux nutritifs nécessaires au corps. C'est pourquoi après quelques jours de jeûne les ongles cassants ou friables deviennent solides et résistants. C'est aussi pourquoi une personne fatiguée retrouve la vitalité après un jeûne.

En dehors des contre-indications au jeûne, il est très intéressant de jeûner en prévention, pour améliorer sa santé et pour soigner un grand nombre de maladies. Dans l'éventail de celles-ci (ou symptômes), certaines seront améliorées ou stabilisées, d'autres soignées et beaucoup de symptômes disparaîtront.

Nous sommes tous uniques. Et les résultats pour l'un ne sont pas identiques pour l'autre. En effet, plusieurs paramètres entrent en compte dans l'amélioration de sa santé en dehors des bénéfices indiscutables d'un jeûne sur le plan physique et physiologique : l'état émotionnel, la confiance en soi et en sa capacité et ses propres ressources à s'auto-réguler, l'application d'un réglage alimentaire adapté à chacun, l'activité physique...

Nous observons que le jeûne sera d'autant plus efficace s'il est associé à une réflexion globale sur son hygiène de vie : notre hygiène alimentaire, notre hygiène émotionnelle (nos pensées, nos croyances, nos peurs, nos limites, notre stress...) et notre hygiène en lien avec notre activité physique. Il s'agit de la santé du corps et de l'esprit absolument indissociable.

En effet, si la maladie s'installe, c'est le plus souvent dues à des erreurs répétées. Il est très important de réfléchir à la globalité de notre hygiène. Le jeûne alors se révèle être un tremplin vers une nouvelle façon de prendre soin de sa santé, se soigner lorsque la maladie est apparue et aussi éviter qu'elle ne réapparaisse. Même si le jeûne en lui-même est très efficace, il est absolument nécessaire de changer son hygiène de vie de façon globale.

Il y a de nombreux témoignages d'auto-guérison de personnes mais ce n'est pas une garantie que cela fonctionnera pour vous. Cela vaut la peine d'essayer !

Voir les témoignages sur la chaîne Youtube d'Eric Gandon : <https://www.youtube.com/user/Manu40258/videos>



LES INDICATIONS AU JEÛNE

Abcès	Eczéma	Odorat (amélioration de l'odorat)
Acné	Emphysème	Œdème
Acouphènes	Engelures	Ongles (plus durs avec le jeûne)
Agueusie (Amélioration du sens du goût)	Entorse	Ostéoporose
Allaitement (Stoppe naturellement la montée de lait)	Épuisement physique et psychique	Otites à répétition
Allergies	Éruptions cutanées	Ovaires (douleurs, kystes)
Alzheimer	Escarres	Ovulation
Aménorrhée	Excroissances de peau	Parkinson
Amygdalite	Extrémités froides	Parodontose
Anémie	Fatigue chronique	Peau (plus lumineuse)
Angine	Fécondité	Petite urémie
Angine de poitrine (angor)	Fibromes	Plaies variqueuses
Aphtes	Fibromyalgie	Poids
Apnée du sommeil	Fièvre	Polyarthrite rhumatoïde
Appétit	Fistules anales	Polypes de la muqueuse nasale
Athérosclérose	Flatulences	Polypes du nez
Artérite	Foie (hépatite C, cancer)	Prostate hypertrophie
Arthrite	Foulure	Prostate PSA (cancer de la prostate)
Arthrose	Frigidité	Psoriasis
Asthme	Furonculose	Rajeunissement
Atonie gastrique digestion lente	Ganglions	Rectocolite
Audition (amélioration de l'audition)	Gastrite	Règles absentes
Ballonnements	Gencives	Règles douloureuses
Bartholinite	Glaucome	Régulation du poids
Beauté (peau tendue et rajeunissement)	Goitre	Rétention d'eau
Bipolarité	Gorge	Rétinopathie
Bouffées de chaleur	Goutte	Rhinite allergique
Boutons de fièvre	Grippe	Rhinite chronique
Bradycardie	Grossesse (avant fécondation)	Rhinite infectieuse
Bronchites (aiguës et chroniques)	Hématome	Rhumatisme articulaire aigu
Burn-out	Hémorroïdes	Rhumatismes
Calculs biliaires	Hépatite virale	Rhumes
Calculs rénaux	Herpès	Rides
Cancer	Hyperactivité	Sciatalgie
Candidose	Hypercalcémie	Sclérose en plaques
	Hypertension	Sécheresse vaginale
	Hypertrophie de la prostate	Seins (cancer, kystes, mastose)
	Impuissance	Sinusite chronique



<p>Cardiovasculaires (maladies cardiovasculaires) Cataracte Cellulite Chimiothérapie (amélioration des effets secondaire : fatigue, chute de cheveux, vomissements...) Chocs psychologiques Cholestérol Circulation (trouble de la circulation artérielle) Cirrhose du foie Colibacillose Colites Colopathies Concentration Conjonctivites Constipation Couperose Crises hémorroïdaires Crohn (maladie de) Cycle menstruel irrégulier ou abondant Cystites Dartres Décalcification Déméralisation Dents Dépendances Dépression Diabète type 2 Diarrhée Digestion Diverticules Douleurs articulaires et musculaires Douleurs cervicales Drainage Drogues (sevrage) Dysménorrhées</p>	<p>Incontinence urinaire Infections chroniques Inflammation du tube digestif Insomnie Insuffisance cardiaque Insuffisance veineuse Jambes oedémaciées Jambes lourdes Jambes sans repos Kératites Kystes Laryngite chronique Les troubles du rythme cardiaque Libido (augmente la libido) Lipomes Maigrir (prise du poids après le jeûne) Maigrir Maladie de Lyme Maladie mentale Maladies auto-immunes Mastose Médicament (sevrage) Mémoire Ménopause Migraine Mycoses Nervosité Névralgies dentaires Névralgies faciales Névrites Obésité</p>	<p>Spasmophilie (avec réglage alimentaire) Spondylarthrite Spondylarthrite ankylosante Stérilité Stress Sueur Surpoids (régulation du poids) Syndrome de Dupuytren Syndrome de Raynaud Syndrome prémenstruel Tabagisme (Sevrage) Tâches de vieillesse Tachycardie Tendinite Trachéite chronique Transpiration Trouble gastrique Tumeurs Ulcère au gastro-duodenal Ulcère variqueux Urticaire Varices Varicocèles Verrues Vieillessement cérébral Vue (amélioration de la vue) Zona</p>
--	---	--



LES CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE

- Malades épuisés, dévitalisés, grands sous-vitaux anergiques
- Tuberculose pulmonaire
- Myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire)
- Diabète maigre (type1-insulino-dépendant)
- Grande faiblesse avec insuffisance émonctorielle
- Phobie du jeûne
- Néphropathies
- Malades sous médication chimique lourde
- Grossesse
- Carences aiguës en minéraux (voir selon le cas)
- Carence ou faible taux d'albumine, dans ce cas corriger les carences avant de jeûner.

LE JEÛNE N'EST PAS EFFICACE POUR

1. Les personnes qui gardent une mauvaise hygiène de vie entre les jeûnes. En effet les effets bénéfiques du jeûne disparaissent pour les personnes qui se nourrissent mal ou suivent une mauvaise hygiène de vie après un jeûne.
2. S'il est réalisé et vécu sous la contrainte, la peur, le challenge, ou pour faire plaisir à un ami ou conjoint trop bien intentionné. Les ressentiments, les émotions négatives engendrés alors freinent voire inhibent les bénéfices qu'apporte le jeûne.