

Pourquoi jeûner?

Edité par Basile Catoméris

Le corps humain présente un équilibre délicat entre le métabolisme basal et l'élimination de ses déchets organiques. Le sang joue un rôle important car il fournit les matériaux nécessaires à la construction du corps cellulaire et l'approvisionnement en énergie, dont la source principale est l'alimentation ingérée et l'oxygène ainsi que les sécrétions endocrines. Ainsi, d'une part le sang fournit une indispensable alimentation de l'organisme, et d'autre part il collecte ses déchets métaboliques. Les glucides et les lipides sont la source principale de l'énergie requise tandis que les protéines deviennent la source principale des déchets du métabolisme. Tandis que la partie acide des acides aminés est consommée, une partie de l'azote est convertie en urée dans les reins.

Il est important d'équilibrer l'alimentation et l'élimination des déchets intestinaux. Cet équilibre peut être aisément perturbé lorsque les cellules sont incapables d'absorber le surplus de matières nutritives. Si l'excès devient habituel, le sang peut être saturé d'éléments nutritifs. Pour assurer le plein développement et le bon fonctionnement de l'organisme, les cellules produisent des déchets alors que les autres éléments nutritifs deviennent aussi des déchets, convertis progressivement en une forme sujette à être éliminée. La faculté du sang d'absorber ces déchets peut être sérieusement entravée par leur forte accumulation. Si le sang ne reçoit pas tous les déchets produits, et partant s'avère incapable d'assumer sa fonction d'éliminer de manière efficace, les organes d'élimination cesseront de fonctionner correctement.

Il est donc nécessaire de prévoir une bonne assimilation des aliments ingérés mais aussi d'accroître la capacité des cellules à absorber tout ce

qui est nécessaire à leur fonctionnement. Les accumulations de déchets alimentaires ne sont pas toujours détectables par voie d'analyse, bien qu'un impact puisse être constaté dans le système nerveux central. Cette réaction donne lieu à un léger dysfonctionnement sous forme de manque d'acuité des organes sensoriels et de déficience de concentration et de clarté de pensée. La pensée peut être obscurcie par un déséquilibre sanguin.

Dans le présent contexte, le terme « purification » signifie qu'à un certain niveau de surcharge une partie des cellules, ainsi que le plasma sanguin, doivent être normalisés et certains déchets éliminés. Les cellules ne sont pas toujours en mesure d'absorber tous les excès alimentaires, pas plus d'ailleurs que les organes d'élimination. Dès lors, le remède consiste à cesser de s'alimenter par le jeûne*. Dans le jeûne s'opère un nettoyage organique qui consiste à ne plus alimenter le sang avec les éléments énergétiques, ce qui n'interrompt ni l'activité cellulaire ni l'élimination des excédents accumulés.

Le fait d'arrêter l'alimentation de l'organisme par le jeûne n'empêche pas totalement la production des cellules. Une riche alimentation ne doit pas être considérée comme une habitude saine et rationnelle ; privé de nourriture, l'organisme adopte un rythme plus lent, permettant ainsi aux organes d'élimination de réajuster leur fonction basique. C'est ce que nous appelons une purification interne. Le dysfonctionnement du système nerveux est principalement causé par le manque d'équilibre. Il se fait souvent sentir sous forme de manque d'acuité sensorielle. Le jeûne suivi d'un régime alimentaire adéquat est garant d'un retour à l'équilibre.

La fatigue mentale n'est pas toujours le fait d'un travail contraignant. Un lourd effort mental accompagné d'une sensation de fatigue est souvent symptomatique d'accumulation d'impuretés dans le sang - un facteur souvent négligé. L'expérience démontre que la pensée devient plus claire et plus efficace après une période de jeûne. Avec ses vertus purificatoires,

le jeûne facilite l'équilibre de l'ensemble du système nerveux central ainsi que de la faculté de penser.

Conseils pour un style de vie yoguique

Le matin convient à l'organisation d'une journée de travail intellectuel. Une nuit de sommeil et une bonne digestion procurent le repos et une bouche fraîche. La présence d'un mauvais goût dans la bouche et d'une langue chargée, associée à un sentiment prononcé de mal-être indiquent un excès temporaire, voire permanent d'alimentation. C'est cela qui entraîne une régurgitation de déchets qui se trouvent dans le côlon qui dès lors remontent jusqu'à l'intestin grêle et l'estomac pour terminer leur parcours sur les parois buccales. La régurgitation est symptomatique d'un lent processus d'intoxication.

Le nettoyage interne du côlon et le maintien de la flore intestinale à l'aide d'un régime alimentation correct favorise le sommeil et le bien-être au réveil, suivi d'une selle spontanée, du nettoyage pharyngo-nasal et de l'absorption d'un demi-citron pressé dans un verre d'eau tiède suivie. A ce processus d'hygiène matinale peuvent être ajoutés quelques mouvements destinés à stimuler le système nerveux et tonifier la musculature. Il pourra être complété, avant le petit déjeuner, soit par une douche froide ou une douche dite écossaise, ou encore un bain relaxant. Un tel mode de vie exclut un petit déjeuner composé de viande ou d'autres aliments lourds à digérer ainsi que des boissons stimulantes. Ce qui en revanche, est à préférer, c'est un repas léger composé de fruits, de noix de différentes sortes, de lait, doux ou acidulé (yaourt, kéfir etc.) avec un peu de miel, aliment aux vertus énergétiques documentées. L'élève pourra ainsi démarrer sa journée d'étude dans des conditions optimales. Les heures matinales conviennent au travail intellectuel. Si celui-ci doit être poursuivi après le déjeuner, il est souhaitable d'opter pour un léger repas,

lacto-végétarien, avec ou sans céréales (pain, riz etc.). Il n'est pas rationnel de vouloir poursuivre des activités cérébrales le soir après le dîner. C'est une séquence de la journée qui devrait être consacrée à d'autres types d'activités moins contraignantes, aptes à préparer un sommeil réparateur.

Questions et réponses:

A qui le jeûne s'adresse-t-il?

- Le jeûne est recommandé principalement aux adultes. A noter que le but du jeûne est préventif et non thérapeutique, quand bien même il peut guérir des indispositions ou d'autres maux bénins. Il nécessite une certaine préparation et ne doit être pratiqué que sous la direction d'une personne expérimentée. Pour maintenir un bon équilibre entre l'alimentation et le repos de l'ensemble du tube digestif, il est conseillé de ne jeûner que 24 heures, une fois par mois tous les mois ou bien trois jours consécutifs, trois fois par an. Une bonne préparation du jeûne exige une modification de son alimentation tant au début du jeûne que lors d'un retour au régime alimentaire ordinaire.

Quels sont les organes éliminatoires ?

- Les résidus des aliments ingérés sont éliminés par le côlon. Tout élément nutritif assimilé dans l'organisme, ainsi que l'oxygène métabolisé, est éliminé par les poumons, les reins, la peau et le tube digestif.

Le jeûne est-il indispensable pour le maintien d'une parfaite santé ?

Le jeûne est très utile même si l'entraînement sportif peut être considéré comme susceptible de donner de meilleurs résultats. Celui-ci n'est toutefois pas à la portée de tous, notamment pas aux personnes âgées ou de constitution faible.

En revanche, le jeûne peut être pratiqué même par les personnes qui n'ont pas la possibilité d'adopter une forme d'exercice sportif et qui s'alimentent modérément, un facteur qui n'empêche pas en soi un organisme dévitalisé.

Le jeûne est-il nécessaire pour développer la concentration ?

- Pour réussir, la concentration mentale suppose que le physique entretienne un excellent niveau. Il en est de même pour le mental car le cerveau joue un rôle important dans tout le système mental. La combinaison d'un entraînement physique et d'une bonne alimentation avec la pratique du jeûne a des effets très positifs sur le plan physique et contribue au bon fonctionnement du cerveau et du mental jusqu'à un âge avancé.

Le jeûne est-il efficace pour maîtriser le désir sexuel ?

- Chez toute personne en bonne santé, le jeûne a pour effet de renforcer le désir sexuel, tributaire de l'activité des gonades, lesquelles sont effectivement influencées par la revitalisation qu'opère le jeûne en augmentant leur sécrétion. Pour être maîtrisé, le désir sexuel doit être soumis à d'autres méthodes que le jeûne ou l'adoption d'une alimentation dite de nature sattvique. L'alimentation de l'organisme n'empêche aucunement l'éveil de la libido, elle ne fait que renforcer tout l'organisme y compris la faculté sexuelle. Le contrôle du désir sexuel suppose une maîtrise du mental, et par ailleurs même l'impuissance s'avère incapable de le maîtriser. Lorsqu'à un certain âge le physique n'est plus réactif, le mental persiste encore dans sa façon de penser et de ressentir jusqu'à un âge très avancé.

Le jeûne peut-il être prolongé longtemps?

- Les yogis ne jeûnent généralement pas par amour du jeûne mais à des fins très particulières. Le jeûne doit donc être interrompu à temps en fonction des circonstances. Il n'en demeure pas moins qu'en adoptant un mode de vie latent, il est effectivement possible de prolonger considérablement le jeûne grâce à certains procédés yogiques. C'est ainsi qu'on a vu un Yogi prolonger son jeûne pendant trois mois en maintenant sa vie « en veilleuse ». Ceci n'est pas possible pour la plupart

d'entre nous. La science est ignorante et probablement guère intéressée par l'étude d'un tel état de vie latente.

** Dans ce contexte, le jeûne consiste en un nettoyage préliminaire du tube digestif, suivi de l'abstention de tout type d'aliment nutritif, solide ou liquide (sauf l'eau).*

Pour toute information supplémentaire, lire la conférence *Le jeûne*. N.d.r.