Marie-Reine GEFFROY

LE JEÛNE

MOYEN DE PURIFICATION — TOTALE —

suivi d'une conférence sur :
« La maladie et sa guérison spirituelle »

Editions de « La Vie Claire »
Périgny-sur-Yerres
94520 MANDRES-LES-ROSES

AVANT-PROPOS

Ce petit livre n'a d'autre prétention que de guider les personne qui désirent améliorer leur santé.

La cure de jeûne a fait ses preuves et l'auteur l'a personnellement pratiquée et observée sur elle-même ainsi que sur son entourage, pendant plusieurs années.

Ayant commencé ses expérience en 1943, avec une documentation insuffisante, elle ne put, les premiers temps, dépasser la durée de 2 ou 3 jours dans les jeûnes systématiques auxquels elle s'astreignit.

Quelques années après, ayant heureusement rencontré le Docteur BERTHOLET, de Lausanne, celui-ci lui enseigna les précautions indispensables à prendre au cours des jeûnes de longue durée, pour ne pas être incommodé.

Ces connaissances lui permirent de pousser beaucoup plus loin ses expériences et de les couronner par un jeûne de 49 jours, à l'époque du Carême 1950.

CHAPITRE PREMIER

QU'EST-CE QUE LE JEUNE ?

Tous nos organes ont besoin d'un temps de repos lorsqu'ils ont fonctionné pendant une certaine durée.

Nos yeux, faits pour la lumière, se reposent dans l'obscurité, lorsque nous dormons. Ils se reposent également pendant la courte durée de chaque cillement.

Pendant le sommeil, notre cœur lui-même bat plus lentement et plus faiblement, notre respiration se ralentit, la thyroïde se mettant en hypofonction.

Il en est de même autour de nous, dans la nature ; l'hiver, la végétation s'arrête, la terre se refroidit et se recouvre de neige ou de glace, les feuilles tombent et la nutrition des plantes s'arrête presque complètement. Les animaux de la forêt, ne trouvant plus de nourriture, sont obligés de rester *plusieurs semaines* sans manger.

Ils obéissent à la loi.

Si ces animaux, fait remarquer Louis Kühne (1), *étaient à même de manger, en hiver, autant qu'en été, ils seraient certainement malades et ne pourraient pas supporter les rigueurs de l'hiver, car le froid empêche tout acte de fermentation et par suite, la digestion elle-même.*

Chez l'homme vivant à l'état naturel, chez les primitifs, on trouve toujours le jeûne. Peu à peu, la civilisation le fait disparaître ,en apportant dans les mœurs un relâchement qui tend à supprimer tout ce qui nécessite un effort sur soi-même et une soumission au Créateur.

C'est ainsi qu'à l'origine, le jeûne fait partie des rites de toutes les religions.

Dans la Bible, nous trouvons le jeûne de quarante jours de Moïse, sur la montagne d'Horeb et celui que le Christ passa dans le désert.

On sait que les Spartiates, à l'image des Persans, habituaient leurs enfants à des jeûnes de plus en plus longs pour les rendre plus résistants; et l'on raconte que les Normands avaient coutume, avant d'entrer en campagne, de se soumettre au jeûne afin, disaient-ils, d'affronter la mort *le corps et l'esprit purifiés* (Bertholet). En Egypte, chez les Grecs, dans l'ancien Mexique, chez les Aryens, partout, dans l'antiquité, on trouve le jeûne prescrit par la loi religieuse et, dans les premiers temps de l'ère chrétienne, les fidèles s'abstenaient totalement de nourriture pendant 24 heures, chaque semaine, comme les Israëlites le pratiquaient déjà dans leurs jeûnes rituels du *Purim* et du *Jom-Kipour.*

(1) Louis Kühne : *La Nouvelle Science de Guérir.*

Dans *Les Lettres à l'Ashram,* de GANDHI, nous lisons (citations diverses, en annexe) :
Ma religion m'enseigne que lorsqu'on est très affligé d'une chose à laquelle on ne peut remédier, il faut jeûner et prier.

C'est surtout à un préjugé qu'est dûe la désaffection du jeûne à l'heure actuelle.

Ce préjugé est celui de la nécessité de s'alimenter et même de se *suralimenter* pour ne pas s'affaiblir.

Cette conviction a été imposée dans l'esprit du public, en grande partie pour répondre à des nécessités commerciales et économiques inhérentes au développement de plus en plus grand de l'industrie alimentaire et pharmaceutique. Un fait est certain : l'affaiblissement progressif de la race humaine, chez tous les civilisés.

Mais, si l'on examine ce problème de plus près, on s'aperçoit que, parmi les multiples causes de troubles que la civilisation a apportées dans les processus naturels, la principale est, au contraire, l'*excès de nourriture,* l'abus des aliments forts et toxiques.

C'est ainsi que la consommation de la viande a augmenté dans une proportion considérable au cours du demi-siècle qui vient de s'écouler.

Réservée autrefois à la table des « riches », elle ne figurait que rarement sur celle des classes moyennes. Les artisans, les petits bourgeois, les ouvriers n'en consommaient en tout cas qu'au repas de midi et rarement chaque jour. Les paysans les plus riches, une fois ou deux par semaine. Les autres, moins souvent encore.

Il semble que cet état de choses, lié aux doctrines matérialistes qui ont entraîné les hommes, dans le domaine social et politique, aux excès dont nous souffrons sur le plan collectif, porte aussi en lui sa sanction sur le plan individuel.

Cette sanction est la maladie, l'affaiblissement de la race et les grands fléaux.

Loin d'augmenter la force, l'excès de nourriture la diminue.

Ceci pour trois raisons. La première est que tout ce qui dépasse la quantité *utilisable* de chaque catégorie d'aliments, devient « déchet » et surcharge l'organisme de matières qui vont s'accumuler dans les organes de la digestion ou même dans le milieu intérieur, troublant le fonctionnement normal des organes, occupant une place qui manque aux cellules et empêche leur prolifération normale (obésité, constipation, acide urique et ses conséquences : arthrite, rhumatismes, artério-sclérose) et favorisant la prolifération de la flore microbienne de l'intestin, ce qui a pour effet l'infection de tous les organes voisins (reins, organes génito-urinaires, poumons, etc.). La seconde est que, par suite d'un processus d'auto-défense de l'organisme, celui-ci s'efforce de compenser l'excès de nourriture par un affaiblissement des fonctions de digestion et d'assimilation, véritable maladie de l'adaptation qui se manifeste par des troubles de l'estomac, de l'intestin, du foie et des reins. La troisème est que les processus chimique et physique déclenchés par la digestion de cette trop grande quantité de nourriture entraînent une dépense d'énergie considérable, dont la

majeure partie en pure perte, puisque cet excès de nourriture ne peut être assimilé et doit être neutralisé et rejeté au dehors, sans avoir été utilisé par l'organisme. A cette dépense d'énergie vient se rattacher un phénomène peu connu, celui que le Docteur KOUCHAKOFF a appelé la *leucocytose digestive*. Il s'agit d'une autre réaction de défense de l'organisme, qui se déclenche chaque fois qu'on consomme une nourriture *cuite, morte* ou *conservée en boîtes*. Le phénomène se vérifie par la simple numération des leucocytes du sang (globules blancs).

C'est ainsi que KOUCHAKOFF a pu observer qu'une tasse de chocolat au lait sucré, avec adjonction de pain et de beurre, faisait passer le nombre des leucocytes de 7 000 par mm3 à jeun, à 8.000 *cinq minutes après* l'ingestion ; à 10.000 dix minutes après, pour arriver à 13.000 une demi-heure plus tard (1).

Il va sans dire que cette leucocytose digestive constitue un effort, partant une fatigue de l'organisme qui s'épuise, sans aucune utilité directe, à rétablir l'harmonie et l'intégrité de ses humeurs.

Cet affaiblissement de l'organisme et la dégénérescence cellulaire qui en résulte sont à l'origine des fléaux qui s'abattent sur nous : maladies de cœur, cancer, tuberculose, déséquilibre nerveux, affaiblissement mental, que les regrettables abus de l'industrie alimentaire : raffinage, introduction de produits chimiques destinés à

(1) Extrait de : Dr. BERTHOLET : *Végétarisme et Occultisme.*

assurer la conservation, de colorants, d'arômes ou de parfums synthétiques, extraction d'éléments précieux, etc... aggrave d'une façon terrifiante (1).

Il faut savoir que, pour se bien porter, le corps humain a besoin d'une très faible quantité de nourriture et que, lorsqu'on modifie son régime alimentaire en supprimant tout ce qui ne correspond pas exactement à ses besoins, on assiste à une véritable transformation de l'organisme, à une régénérescence de toutes les fonctions et à une extraordinaire amélioration de la santé (2).

Cette amélioration est beaucoup plus grande, beaucoup plus rapide et surtout beaucoup plus complète lorsqu'on ajoute à ce régime les cures de jeûne qui, seules, permettent de débarrasser complètement l'organisme de toutes les matières nuisibles qui s'y sont accumulées depuis fort longtemps et dont la présence est la cause initiale de toutes les maladies.

On sait que le tissu du corps est formé d'une quantité innombrable de cellules vivantes, dont la reproduction se fait par division en deux (Kariokynèse). Chaque fois qu'une cellule est arrivée à un accroissement suffisant, elle se divise en deux. En principe, il ne peut y avoir de vieilles cellules, ces deux nouvelles cellules ne laissant rien derrière elles. Mais s'il en était

(1) Nous ne parlons pas de l'alcool, dont la nocivité est depuis longtemps démontrée.

(2) Lire, à ce sujet : H.-Ch. GEFFROY : *Nourris ton Corps.*

ainsi dans la réalité, le corps vivrait éternellement.

Le vieillissement, la maladie et la mort viennent du fait que, certains groupes cellulaires, par suite de nos innombrables fautes contre l'hygiène et contre la morale, se trouvent peu à peu encombrés de *cellules malades,* mal alimentées par suite d'un défaut de circulation, ou perturbées dans leur développement et dans leur prolifération par des substances inassimilées, graisse ou autres, que la circulation localise là où elle peut, pour en débarrasser le sang.

Ces cellules malades ,empêchent la nutrition et la reproduction des bonnes cellules, vont perturber celles-ci à leur tour, de sorte que, de proche en proche, le tissu de certains organes se dénature sous l'action des sédiments qui s'y forment et devient incapable d'exercer convenablement sa fonction.

Cette explication schématique de *phénomènes* extrêmement complexes permet de comprendre, en passant, l'immense danger des traitements par injection, directement dans le sang, de sérums, hormones ou microbes de toute sorte, provenant d'autres espèces animales et souvent mêlés à des substances chimiques du fait, non seulement du choc qu'ils produisent dans le rythme vital de l'homme, mais encore parce que l'organisme aussitôt entre en lutte contre ces éléments perturbateurs et est obligé de mobiliser toutes ses forces défensives pour tenter de s'en débarrasser par tous les moyens, de les éliminer s'il peut, ou tout au moins, de les localiser en quelque point, le *plus faible,* qui dès ce moment est menacé.

Il n'y a aucun doute que ce soit là la cause de cette recrudescence importante de tuberculose, maladie de dégénération cellulaire, et de cancer, dû, lui, à une prolifération anarchique de cellules *désorganisées* par ces traitements contre-nature (1).

★

Contrairement au préjugé habituel, l'organisme peut sans danger être privé de nourriture solide pendant des périodes relativement longues, dès l'instant où l'air lui est fourni normalement par la respiration et l'*eau*, en quantité suffisante pour compenser l'évaporation dûe à la fonction des glandes sudoripares et de la respiration, d'ailleurs faible pendant le jeûne. On cite de nombreuses expériences, faites par des jeûneurs célèbres, ayant cessé toute nourriture solide pendant une très longue durée.

Dans son *Traité de Yoga,* Bosc indique que *l'homme ordinaire peut vivre* 50 à 51 *jours sans prendre aucune espèce de nourriture solide ou liquide.*

Cette indication est inexacte et dangereuse. Il est facile de comprendre que la durée pendant laquelle on peut jeûner dépend de l'état de l'organisme, de sa force vitale, des réserves

(1) Tout ce processus s'explique clairement à la lumière des découvertes de Béchamp, de Lumière et de Tissot, refusées actuellement par la médecine officielle, qu'elles bouleverseront de fond en comble lorsqu'elles seront connues et appliquées. On en trouvera une analyse très claire dans : Dr. COUZIGOU, *Cancer et Cellule,* et *La Tuberculose, maladie héréditaire et dégénérative.*

(graisses et muscles) qu'il comporte, et de la nature des poisons qu'il a à éliminer. Des thérapeutes, spécialisés dans la méthode du jeûne, ont dépassé sensiblement cette durée avec certains malades.

C'est ainsi que le Docteur DEWEY a dirigé des jeûnes de 65 et 70 jours. La doctoresse HAZZARD, son élève, est allée jusqu'à 75 jours. Le Docteur CARIGNTON fit jeûner un patient 79 jours.

Ces durées sont encore bien faibles en comparaison de celles réalisées dans les expériences de certains yogis, passés maîtres dans l'art de diriger leur respiration, leurs échanges nutritifs et leurs fluides vitaux selon leur volonté, et qui arrivent à se plonger, pendant de nombreux mois, dans un état de *vie ralentie,* au cours duquel ils peuvent se passer de tout, même presque complètement d'air.

Ceci dépasse le cadre de cette brochure, mais il est bon, cependant, de savoir que, parmi les mystiques et les saints d'Occident, nombreux sont ceux qui pratiquèrent des jeûnes de longue durée. Il semble qu'au fur et à mesure du développement des facultés spirituelles, les besoins du corps diminuent dans des proportions incroyables. Inversement, on peut favoriser beaucoup le développement des facultés de l'esprit et son évolution par des jeûnes de longue durée qui, s'ils diminuent la force musculaire et la possibilité d'effort physique, les pre-

(1) On trouvera une documentation très complète sur ce sujet dans le livre du Dr. BERTHOLET : *Le retour à la Santé par le Jeûne.*

miers temps, chez les sujets très intoxiqués et qui font de fortes éliminations de matières étrangères pendant leur jeûne, semblent favoriser énormément le travail de l'esprit et rendre l'effort cérébral plus facile.

On cite le cas de Sainte Rose de Lima qui, lorsqu'elle ne jeûnait pas complètement, prenait très peu de nourriture : quelques bouchées de pain sec et d'eau. Liedwine de Schiedam vécut pendant 33 ans d'une petite tranche de pomme ou d'un peu de pain avec quelques gorgées d'eau, de lait ou de bière. Vers la fin de sa vie, elle ne prenait plus que de l'eau pure. Saint Joseph de Copertino vivait, lui aussi, de façon très frugale. Pendant cinq ans, il se priva complètement de pain; pendant dix ans, ensuite, son régime consista en plats d'herbage, de fruits et de fèves en minime quantité. Mélanie (de la Salette), les derniers temps de sa vie, se nourrissait pendant 15 jours avec un kilo de pain et un peu d'eau.

Chez beaucoup de mystiques chrétiens, l'Eucharistie, *pendant de nombreux mois,* tient lieu de toute nourriture. Tel fut le cas de Sainte Catherine de Sienne, Sainte Colette, Louis Lateau, Thérèse Neumann, qui ,de 1923 à 1927, n'absorba pas autre chose que des parcelles d'hostie consacrée avec un peu d'eau (1).

Un grand nombre de médecin, insuffisamment renseignés sur la question du jeûne, croient à des dangers comme la dégénérescence des cellules et l'autophagie, notamment des cellules nobles, comme celles du cerveau et des

(1) BERTHOLET, op. cit.

nerfs, ou encore des organes vitaux, comme le cœur. Le physiologiste YEO a prouvé qu'il n'en est rien, et que la perte de poids chez les individus morts accidentellement par inanition, porte surtout sur d'autres organes et des tissus secondaires, ce qui ressort du tableau ci-dessous, que nous reproduisons d'après le livre du docteur BERTHOLET :

Graisse	97 %
Rate	63 %
Foie	56 %
Muscles	30 %
Sang	17 %
Cerveau et nerfs	0 %

Le Docteur DEWEY commente, lui aussi, ce tableau, dans son livre : *Le jeûne qui guérit,* déclarant qu'il fut lui *un trait de lumière;* et il ajoute :

Instantanément, je compris que le corps humain contient une vaste réserve de nourriture pré-digérée, tandis que le cerveau possède le pouvoir d'absorber ces réserves pour sauvegarder l'intégrité des organes, lorsque l'alimentation est supprimée ou que le pouvoir digestif fait défaut.

Le docteur BERTHOLET donne un autre tableau, plus détaillé, des pertes moyennes des divers organes du corps pendant les jeûnes de longue durée, d'après les ouvrages classiques et qui se rapproche sensiblement de celui de YEO :

Graisse	95 %
Rate	69 %
Foie	62 %
Muscles	44 %

Reins	36 %
Poumons	26 %
Peau	25 %
Os	18 %
Cœur	3 %
Cerveau et syst. nerveux	2,2 %

D'autre part, des nombreuses expériences faites, tant sur des animaux (docteur von SEELAND, Serge MORGULIS) que sur des humains (Institut Carnegie de Washington, docteur F.G. BENEDICT, docteur H.-W. GOODALL, etc.) montrent que les sujets soumis à des jeûnes répétés sont toujours beaucoup plus vigoureux et plus résistants.

Le jeûne semble avoir pour effet, avant tout, de débarrasser le corps de ses déchets accumulés et s'il y a perte de cellules, il est évident que ce sont les cellules malades, affaiblies qui disparaissent, faisant place à de nouvelles cellules dûes à la prolifératoin des cellules sàines.

Lorsqu'on sait, d'après les découvertes de TISSOT et les conclusions tirées de ses travaux par le docteur COUZIGOU, que les plus graves maladies, comme la tuberculose et le cancer, sont dues à une dégénérescence cellulaire donnant lieu soit à l'apparition de bacilles, soit à des proliférations anarchiques, on peut comprendre l'intérêt que présente une méthode thérapeutique qui permet de *se débarrasser des cellules affaiblies, avant que leur dégénérescence n'ait donné lieu à de tels désordres.*

L'étude des nombreuses cures de jeûne de longue durée rassemblées par le docteur BERTHOLET dans son livre, émanant des différents

auteurs qui se sont consacrés à ce sujet, montre que d'extraordinaires guérisons peuvent en résulter, même dans les cas graves (1).

Elle nous apprend en outre que le jeûne agit comme un puissant excitateur des fonctions de digestion et d'assimilation, ayant pour effet de rétablir l'organisme dans sa forme et dans ses proportions normales, quelles que soient ses déformations.

Les obèses y perdent en effet leur excès de volume, mais les personnes trop maigres, après la perte de poids inévitable au cours du jeûne, reprennent un poids plus élevé, dû aux muscles solides et aux tissus résistants qu'il leur est possible, alors, de construire, grâce à leur meilleure assimilation.

Ces résultats précis et tangibles, dont la plupart ont fait l'objet de contrôles scientifiques, n'ont pas empêché cette méthode d'être, de tous temps, très violemment combattue par certains médecins qui, n'ayant observé ni sur des malades, ni sur eux-mêmes, les effets exacts de cette thérapeutique, devraient s'abstenir d'en discuter.

---

(1) Nous profitons de la nouvelle édition de ce livre (janvier 1973) pour signaler que le docteur GERNEZ, de Roubaix, confirme dans ses ouvrages l'intérêt du jeûne comme cure préventive du Cancer, du fait de l'état *d'acidose* qui en résulte, lorsque le jeûne est d'assez longue durée. On sait, depuis Warburg (1926) et Reding (1932) que : « l'acidose constitue un état défavorable au développement de la cellule cancéreuse, l'alcalose contribue à son éclosion... » (Voir : Dr GERNEZ : « *La Carcinogénèse* » (chez l'aut.) et : « *Le Cancer* », texte de G. BEAU (Pr. de la Cité, en vente à « La Vie Claire ».)

CHAPITRE II

QUELQUES METHODES DE JEUNE

Il n'est pas inutile de faire un rapide tour d'horizon à travers les différentes méthodes de jeûne pratiquées depuis le début du siècle, pour mieux comprendre le processus de cette cure.

Sans entrer dans le détail de chacune d'elles, nous essayerons de dégager les points essentiels ou les variantes caractérisant chacun des spécialistes contemporains qui s'en sont occupés (1).

★

Une place d'honneur revient à Arnold EHRET, dont certaines expériences eurent un

(1) Le lecteur qui désirerait une documentation complète sur cette question trouvera dans le livre du Dr. BERTHOLET l'étude détaillée de chaque méthode. C'est de cette étude que nous avons extrait la plupart des renseignements donnés dans ce chapitre.

grand retentissement au début du siècle. C'est pourquoi nous nous étendrons plus longuement sur sa méthode et sur sa vie.

Pour apprécier la valeur de ses expériences, il faut savoir que, dès l'âge de 18 ans, EHRET souffrait d'un catarrhe pulmonaire de nature tuberculeuse. A 30 ans, miné par des chagrins intimes (il avait perdu son frère et son père, emportés par la tuberculose, et sa mère, par une néphrite) il était lui-même en très mauvaise santé, souffrait d'une néphrite chronique et de dépression morale, et était considéré comme incurable par les médecins et perdu à bref délai.

C'est dans cet état de profond désespoir et de misère physique, qu'il s'adressa aux méthodes naturistes après avoir sacrifié en vain toute sa fortune pour essayer de trouver un secours auprès des autorités médicales.

Dès les premiers temps, il vit son état s'améliorer sensiblement. Au cours d'un séjour à Alger, il essaya même la cure fruitarienne pure. Il raconte qu'il supporta avec beaucoup de peine les premières crises de désintoxication provoquées par ce régime. Outre la faim lancinante, il se sentait affaibli physiquement et très déprimé. Un jour, cependant, il eut l'énergie d'enfourcher sa bicyclette et de partir pour une longue randonnée.

Il découvrit ainsi l'importance de la volonté et de la foi en la nature et en la vie. Au bout d'une demi-heure d'effort, la faim s'apaisa, sa faiblesse disparut et fit place à une sensation de bien-être tel qu'il parcourut 48 kilomètres et se sentit au retour, comme régénéré et en posses-

sion d'une force vitale qu'il n'avait jamais connue.

Il prolongea deux mois ce régime fruitarien exclusif et s'en trouva à tel point fortifié qu'il fit, en compagnie d'un professionnel du sport, une excursion de 1.000 kilomètres à bicyclette en 14 jours.

Rentré dans son pays, où il exerçait la profession de maître d'école, il fut obligé de se remettre au régime de la vie de pension, ce qui provoqua aussitôt une rechute de sa néphrite. Pour y remédier, il se mit résolument à jeûner. Après 7 jours de jeûne total, un seul repas fruitarien lui rendit ses forces. Un deuxième jeûne de 9 jours cette fois, acheva la guérison, et, après deux repas de fruits, il partit à pied, avec un ami, pour une longue randonnée à travers la côte d'Azur et l'Italie, se nourrissant exclusivement de fruits frais bien mûrs. Ayant fait une exception à Gênes, où il mangea un jour à table d'hôte, il sentit sa dépression morale revenir.

C'est alors qu'à Capri, il entreprit un jeûne de 21 jours. Très déprimé sur la fin par l'effort de désintoxication de son organisme, il éprouva dès la reprise alimentaire exclusivement fruitarienne un tel bien-être qu'il en fut lui-même étonné : il se sentait rajeuni de nombreuses années, son teint était redevenu rose; ses cheveux grisonnants, qu'il perdait en quantité, repoussaient drus et colorés, il ne restait pas trace de son affection rénale et son esprit était plus lucide que jamais.

Dès lors, EHRET devint un apôtre enthousiaste du jeûne et du régime fruitarien qu'il

enseigna au public dans divers ouvrages (1), poussant même le dévouement, malgré sa répulsion pour ce genre d'exhibition et les désagréments qui en résultaient, jusqu'à faire des jeûnes publics, sous le contrôle de médecins, dans divers pays. En Suisse, il fit ainsi deux Jeûnes de 20 et 24 jours; en Allemagne, 32 jours, puis 49 jours (sa fameuse exhibition de Cologne, dans une cage de verre, où il souffrit de l'air vicié de l'établissement, empesté de fumée et d'alcool, fut particulièrement pénible).

Ses observations peuvent se résumer ainsi. Comme Louis Kühne, il estime que toutes les maladies sont dues à une alimentation excessive et désordonnée, qui donne lieu à la formation, dans les organes, de dépôts d'une substance mucoïde toxique qu'il nomme : *schleim*.

Cette substance entrave les fonctions des cellules et finit par provoquer leur dégénérescence.

Pour qui a étudié les travaux récents de Lumière sur la floculation des colloïdes et ceux de Tissot sur la constitution de la cellule et la cause des maladies qui les atteignent, ces vues empiriques peuvent être considérées comme absolument géniales.

D'après EHRET, chaque maladie est un effort de l'organisme pour se débarrasser de ces substances par les sécrétions diverses ou par le pus des abcès. Toutes les muqueuses, mais particulièrement celles des bronches, du nez, du tractus gastro-intestinal sont des émonctoires de ces mucosités. La couche de matière recouvrant la langue d'un jeûneur les premiers jours est significative.

(1) Voir index bibliographique.

Il insiste sur ce fait que la graisse, chez l'homme comme chez les animaux, est non pas un signe de bonne santé, mais de dégénérescence cellulaire. Il en trouve la preuve dans le fait que les personnes grasses sont moins fortes et plus sujettes aux maladies que les autres.

Il émet l'idée, fort intéressante, que les plaies ou blessures éliminent une certaine quantité de toxines (schleim). Ce fait expliquerait pourquoi la lenteur de cicatrisation d'une blessure est proportionnelle au degré d'intoxication du sujet. On sait qu'une des particularités des végétariens et des fruitariens est la rapidité de cicatrisation de leurs blessures. EHRET en fit l'expérience après deux ans de régime fruitarien avec cures de jeûne, lorsque s'étant fait, à l'avant-bras, une blessure assez profonde, il n'y eut aucune inflammation, aucune douleur, pas de production de pus et, qu'en trois jours, la cicatrisation fut achevée et la croûte éliminée.

Il poussa le scrupule jusqu'à faire des contre-expériences en se faisant volontairement des blessures identiques dans la même région, après s'être alimenté pendant quelque temps de façon différente. C'est ainsi qu'ayant suivi un régime carné avec des doses modérées de boissons alcooliques, une blessure de ce genre occasionna une forte hémorragie suivie d'inflammation, accompagnée de vives douleurs et, pendant plusieurs jours, la plaie sécréta un pus abondant et muqueux. Il ne guérit qu'en se soumettant à un jeûne de 2 jours.

EHRET considère comme aliments producteurs de substances mucoïdes, non seulement la viande, les œufs, le lait et le fromage, mai en-

core tous les farineux : pain, pommes de terre, riz, etc. Il n'accepte donc que les fruits, les fruits secs et les noix (1). Mais il prévient qu'on ne peut passer directement à un tel régime sans danger. Il y a une période de transition fort désagréable, qui correspond aux crises de désintoxication et s'accompagne d'une foule de manifestations de dépression, d'angoisse, de fatigue, de frilosité, de malaises cardiaques passagers. Il préconise en tout cas la simplification des menus, considérant que les plats comprenant de multiples éléments sont une faute, chez les végétariens comme chez les carnivores. Il conseille de ne manger qu'une ou deux sortes de fruits ou de légumes à chaque repas, et de ne pas consommer en même temps fruits et légumes, pour éviter la flatulence. De même, le pain et les fruits, provoquent des fermentations intestinales (2).

Il a observé que, lorsqu'il y a baisse barométrique, les échanges nutritifs sont ralentis; il conseille donc aux malades chroniques le jeûne et le repos.

(1) Nous donnons ces indications telles qu'elles sont précisées par EHRET, mais non comme exemple à suivre, n'étant pas d'accord avec lui sur la question du blé. Si, arrivé à un certain point de désintoxication les amidons cuits (empois) peuvent présenter des inconvénients, nous pensons qu'il est imprudent de s'abstenir de toute céréale et particulièrement de blé, certaines substances indispensables ne se trouvant que dans cette catégorie d'aliments. Il suffit à ce moment de les consommer *crues* et en quantité modérée.

(2) D'après nos observations, il semble que ces inconvénients cessent lorsqu'on mange très sobrement.

Cette observation est à rapprocher de cette phrase extraite de GANDHI :

Beaucoup d'Hindous pieux ne prennent qu'un repas par jour pendant la saison des pluies. Cette coutume est fondée sur les plus sérieux principes d'hygiène : quand l'air est humide et le ciel nuageux, les organes de la digestion sont plus débiles qu'à l'ordinaire. Aussi, à cette époque, est-il nécessaire de diminuer la quantité de repas (1).

En ce qui concerne la cure proprement dite, EHRET, tout d'abord, est partisan du jeûne matinal : suppression du « petit déjeuner », de façon à laisser un temps de repos aussi long que possible aux organes de la digestion.

Aux débutants, il conseille de commencer par des périodes de 36 heures de jeûne, répétées à intervalle régulier. Il ordonne de nettoyer complètement l'appareil digestif au moyen de la purge et des lavements. Il conseille de commencer le jeûne le soir. Enfin, il indique, pour la reprise alimentaire, de ne prendre que des fruits, sauf pour les grands mangeurs de viande qui doivent prendre des légumes sans amidon, crus ou cuits.

Peu à peu, on pourra augmenter la durée et pousser jusqu'à 3 et 4 jours, puis progressivement, jusqu'à 30 et 40 jours, sans jamais négliger le nettoyage gastro-intestinal pendant toute la durée de la cure.

Comme boisson, il conseille l'eau pure ou

(1) Mahatma GANDHI : *Guide de la Santé.*

l'eau additionnée d'un peu de citron ou de jus de fruit.

Il recommande de ne pas s'effrayer des crises d'élimination et des malaises passagers qui surviennent généralement au début, ainsi que du onzième au treizième jour, ni surtout d'accepter des excitants comme l'entourage peut avoir l'idée de le proposer dans ces moment-là : tout alcool, café au thé risque d'amener de graves désordres du cœur. Il suffit, lors des malaises, de laisser reposer le patient dans une chambre sombre, bien aérée, où il s'étend et pratique des respirations profondes et rythmées. Il faut également se souvenir que le jeûneur ne doit pas passer brusquement de la position couchée à la station debout, sous peine de vertiges désagréables, d'ailleurs sans danger.

EHRET s'est attaché à résoudre un problème qui l'absorba longtemps.

Il avait observé que la seule période de jeûne, pratiquée dans la vie courante est celle de 10 à 12 heures, pendant le sommeil. Dès que l'estomac est vide, le processus d'élimination du jeûne commence dans tout l'organisme. C'est pourquoi les personnes très encombrées se sentent fort mal à l'aise au réveil et présentent une langue chargée. D'où vient qu'exigeant aussitôt de la nourriture — sans avoir réellement d'appétit — elles se sentent mieux dès qu'elles l'ont ingérée ? Il trouva enfin la réponse : dès qu'on introduit des aliments solides dans l'estomac, *l'élimination* s'arrête et l'on se sent mieux.

Cette remarque est extrêmement importante parce qu'elle explique comment est venue, chez les civilisés, l'habitude de trop manger : cessant

d'être uniquement destinée à satisfaire les besoins nutritifs de nos cellules, l'alimentation est devenue un moyen d'arrêter l'élimination des déchets nuisibles et la sensation désagréable de « fausse faim » qui l'accompagne.

Enfin, EHRET n'a pas méconnu les avantages de cette méthode dans le domaine moral ni l'adoucissement des mœurs qui peut en résulter et il a fort bien vu son importance au point de vue social.

★

La méthode du docteur DEWEY se rapproche beaucoup de celle de EHRET.

Etabli en Pensylvanie, ce médecin n'avait qu'une foi très mince en la valeur thérapeutique des drogues. C'est alors qu'il eut l'occasion de faire une observation qui lui ouvrit complètement les yeux. Appelé au chevet d'une jeune fille atteinte d'une déchéance organique presque complète, il s'aperçut qu'elle ne pouvait prendre aucune nourriture sans la vomir. Cet état dura 3 semaines. Puis elle accepta un peu d'eau fraîche. DEWEY eut l'intelligence de ne lui donner aucun médicament. Ce « non-traitement » dura 35 jours, après quoi revint, à la malade, l'envie de manger... qui marqua la fin de sa maladie.

Cette cure, explique DEWEY, *produisit sur mon esprit un effet si profond que je commençai à appliquer à mes autres patients les mêmes méthodes que la Nature, avec les mêmes résultats généraux.*

Nous trouvons dans son œuvre cette remarque très importante que *l'alimentatoin forcée en cas de fièvre est non seulement inutile, mais parfaitement nuisible.*

Depuis, la biologie a découvert que la sécrétion des ferments digestifs cesse dès que la fièvre dépasse 38° et que tout aliment autre que du jus de fruit fraîchement pressé, ne rencontrant pas les ferments capables de les transformer, ne peut que se putréfier dans l'intestin et produire une intoxication supplémentaire.

DEWEY montra que la diminution de poids des fiévreux n'est pas plus forte lorsqu'on les fait jeûner que lorsqu'on les oblige à s'alimenter. De plus, l'énorme dépense d'énergie entraînée par l'acte de digestion diminue d'autant la force vitale dont le malade dispose pour lutter efficacement contre son mal.

Il étudia particulièrement les symptômes indiquant que la cure de jeûne est terminée. Il nomme *faim réelle physiologique* la sensation qui se manifeste au bout d'un certain temps de jeûne, pouvant varier de plusieurs semaines suivant l'état du malade, et qu'il faut distinguer de ce qu'il appelle la *faim psychique,* appel du cerveau réagissant, soit à une habitude (l'heure des repas), soit à un malaise dû aux éliminations, qui ne correspond pas à un besoin réel d'aliments, mais à un appel sensuel de la gourmandise.

On peut s'habituer à avoir faim à n'importe quelle heure de la journée, en s'y entraînant, fait-il remarquer.

Nous avons indiqué, au chapitre précédent, comment il s'éleva contre le préjugé de la mort

par inanition ou de l'autophagie des cellules nobles du cerveau et des nerfs, qui hante les docteurs ignorants de la technique du jeûne, et nous avons reproduit le tableau de perte de poids chez des individus morts accidentellement d'inanition.

Il eut une fois le triste privilège d'en vérifier le bien-fondé dans sa clientèle. Deux enfants de quatre ans avaient avalé par mégarde une solution de potasse caustique, qui avait occasionné une brûlure de l'œsophage et de l'estomac, empêchant toute alimentation.

Le premier enfant, chétif et maigre, vécut 75 jours de ses réserves. Le second, plus robuste, résista 90 jours sans pouvoir absorber aucun aliment.

Dans les deux cas, à l'autopsie, le cerveau fut trouvé intact, sans perte de poids apparente.

En ce qui concerne le régime alimentaire, tout comme EHRET, le Docteur DEWEY est partisan de la suppression du petit déjeuner : il institua le système des *Deux Repas* par jour.

Il part de ce principe que, pendant le sommeil, le corps a eu le temps d'élaborer et de mettre en réserve une ample provision d'énergie tirée des aliments de la veille suffisante pour subvenir aux besoins de notre activité de la matinée. Et il ajoute les explications que nous avons données à propos de EHRET, au sujet de la fausse sensation de faim, dûe aux éliminations toxiques, ressentie le matin par les personnes fortement intoxiquées.

Une autre indication intéressante donnée par DEWEY est de se reposer quelques instants avant de manger lorsqu'on est fatigué :

Manger lorsqu'on est fatigué, dit-il, *c'est imposer une vaine dépense à toutes les énergies vitales, car on peut être certain qu'un repas pris dans ces conditions ne sera pas réparateur.*

Lui aussi fut très violemment combattu par le corps médical. Cependant, quelques uns de ses confrères devinrent de chauds partisans, notamment en Angleterre.

★

Le Docteur GUELPA, de Paris, bien qu'arrivant aux mêmes conclusions et à un traitement analogue dans ses grandes lignes, se caractérise par une innovation importante : *le jeûne rythmé,* employé par lui dans certains cas, et qui consiste en des jeûnes de courte durée : 3 ou 4 jours, reproduits à intervalles réguliers et séparés par des périodes d'alimentation végétarienne, ou plutôt fruitarienne.

Dans son livre, il cite un grand nombre de cas désespérés dans lesquels la guérison a été obtenue par la cure de jeûne.

Une observation particulièrement importante est celle d'*anémiques.* Il fit contrôler le taux de l'hémoglobine et constata que, une fois le sérum sanguin débarrassé de ses impuretés et de ses antitoxines, le nombre des globules rouges passait de 2.500.000 à 5.500.000, dans un cas; dans un autre cas, à 5.760.000; dans un troisième à 5.600.000. Le nombre des leucocytes s'accroît également dans la proportion

de 4 000 à 5 500 dans un cas, de 5 800 à 7 100 dans un autre.

★

De nombreux autres spécialistes du jeûne sont étudiés dans les moindres détails dans le livre du Docteur BERTHOLET. Ce sont : le Docteur FRUMUSAN, ami et disciple du Docteur GUELPA; le Docteur V. PAUCHET, d'Amiens, professeur de chirurgie, qui recommandait à ses malades un jeûne avant et après l'opération pour rendre celle-ci moins dangereuse et faciliter les cicatrisations; le Docteur CARTON, qui pratiquait, dans certains cas, des jeûnes courts et rythmés selon la méthode GELPA. Partisan aussi du régime des *Deux Repas* de DEWEY, le Docteur CARTON semble redouter les jeûnes de longue durée.

Le Docteur Siegfried MOLLER qui, dans son sanatorium de Dresden-Loschwitz, appliqua un des premiers en Allemagne, la méthode DEWEY, obtint, lui aussi, des résultats extraordinaires, traitant même la veuve du Docteur DEWEY dans un jeûne de 40 jours. Extrêmement affaiblie et débile, cette femme qui pesait 45,5 kgs avant le jeûne, perdit 15 livres au cours de sa cure, mais les reprit progressivement ensuite et même gagna près de 10 livres de plus.

Le Docteur Fr. Von SEGESSER, directeur d'un sanatorium à Degersheim (Suisse) a fait, lui aussi, un travail considérable sur le jeûne. Partisan des jeûnes pas trop prolongés, comme DEWEY les préconisait, il a réuni une quantité

de précieuses observations où les personnes s'intéressant au jeûne en vue de surveiller les cures pourront puiser des renseignements très importants, tant sur les jeûnes de plusieurs semaines que sur les jeûnes rythmés.

★

Enfin, nous réserverons une place particulièrement importante à la méthode du Docteur BERTHOLET qui a bien voulu nous initier personnellement aux principales règles du jeûne.

Ayant étudié sur lui-même les méthodes du Docteur DEWEY et du Docteur GUELPA, en commençant par la suppression du petit déjeuner, pour arriver jusqu'à des jeûnes de longue durée, l'auteur du *Retour à la Santé par le Jeûne* a commencé vers 1925 à traiter ses malades par ce moyen.

Ceci lui permet de donner un grand nombre de rapports de cures pour les maladies les plus variées et les plus graves.

On peut citer, parmi ses plus éclatantes réussites le cas d'un sujet de 73 ans, souffrant depuis de longues années de prostatite compliquée d'une cystite grave due au fait qu'il fallait le sonder plusieurs fois par jour. Après 6 mois de traitement sans effet, son médecin habituel conseilla l'opération. C'est alors que, pris en mains par le Docteur BERTHOLET, une première série de jeûnes rythmés arrêta net la rétention urinaire dès le troisième jour du premier jeûne, et, après 5 cures de 4 jours chacune, le malade était complètement rétabli et reprenait

sa vie normale. L'opération avait été évitée. Son poids de 87,400 kgs au début de la cure, était descendu à 79,400, soulageant le cœur, diminuant la pression artérielle et rendant la respiration plus facile.

Après un an, ce vieillard ressentant quelques symptômes de son mal, décida de recommencer une cure. Il jeûna 8 jours de suite, puis deux séries de 4 jours, à la suite de quoi il fut définitivement guéri.

Un autre cas remarquable fut celui d'une malade de 50 ans, épuisée par une vie de surmenage intensif, de chagrins et de privations, au point de ne pouvoir monter seule deux étages pour gagner sa chambre dans la maison de cure du Docteur BERTHOLET, et neurasthénique de surcroît, obsédée par le désir d'en finir avec la vie. Trois cures rythmées de jeûne de 3 et 4 jours eurent raison de cet état. Au bout d'un mois, réellement rajeunie, ses organes présentant un renouveau d'activité, elle goûtait enfin la joie de vivre.

D'intéressantes expériences ont été faites également par lui sur des diabétiques, avec des jeûnes rythmés, et sur des anémiés, des surmenés, des fatigués, sur lesquels la thérapeutique officielle commet tant d'erreurs, dominée qu'elle est par l'idée de *suralimenter* le malade pour lui donner des forces, alors qu'il faut, avant tout, le désintoxiquer.

Egalement, la combinaison du jeûne et des massages a été expérimentée avec succès par le Docteur BERTHOLET dans des cas d'obésité.

Personnellement, au cours d'un séjour que nous avons fait en 1949 dans la maison du

Docteur BERTHOLET, nous avons assisté à la cure de plusieurs malades. L'un d'eux, entré dans un état de complet épuisement physique et nerveux, incapable de marcher quelques mètres sans soutien, faisait de longues randonnées à pied vers la fin de son jeûne de 28 jours. Nous avons assisté à sa reprise alimentaire et à son retour à une vie normale.

Il ne faut pas oublier de noter enfin l'efficacité du jeûne comme adjuvant des traitements naturels des troubles de la vue (1). Des malades atteints de glaucome ont vu leurs douleurs disparaître à la suite de l'abaissement de la pression intraoculaire. Dans tous les cas, la vision s'améliore sensiblement et la lecture sans lunettes, ou avec des verres moins forts, devient possible.

La place nous manque pour énumérer les innombrables affections dans lesquelles le jeûne rythmé, les jeûnes de courte durée ou au contraire les très longs jeûnes, rendirent la santé à des malades complètement abandonnés par la médecine. Nous pouvons, en tout cas, déduire de leur étude, que, chaque fois que le malade accepte de persévérer sans se laisser décourager les premiers jours par les crises plus ou moins pénibles de désintoxication, qui sont d'autant plus vives que son état est grave, la guérison est *assurée*.

(1) Mme SÉBASTIEN, dans *Sauvez vos Yeux*, décrit la méthode d'un Américain, le Dr. W. H. Bates, qui fait de véritables miracles dans la plupart des cas de mauvaise vue, myopie, glaucomie, presbytie, décollement de rétine, etc..., et rend une vue normale, sans verres, par de simples exercices oculaires.

CHAPITRE III

COMMENT JEUNER

POINT DE VUE PHYSIQUE

Nous tenons à préciser avant tout qu'il peut être extrêmement imprudent d'entreprendre sans la surveillance d'un spécialiste, des jeûnes de longue durée.

Seuls les jeûnes ne dépassant pas 2 ou 3 jours peuvent être tentés sans surveillance, *à la condition expresse que le patient n'ait pas été traité, dans le cours de son existence, au moyen de médicaments toxiques (mercure, arsenic, etc.) et qu'il ne soit pas dans un état d'affaiblissement trop grand.*

Outre la nécessité d'une surveillance constante par une personne compétente, le séjour dans une maison de cure spécialisée ne saurait être trop conseillé aux personnes désirant faire un jeûne de longue durée pour deux autres raisons : tout d'abord l'intérêt qu'il y a pour le

sujet à être entièrement débarrassé, pendant la cure, de tous ses soucis professionnels habituels; ensuite, le danger que peut présenter pour lui, l'entourage, généralement hostile à ce genre de méthodes, hanté par la crainte de dangers imaginaires et, ignorant des mesures extrêmement simples à prendre en cas de malaises dûs à des crises de désintoxication violentes comme il peut s'en produire chez des personnes très fortement intoxiquées par une mauvaise alimentation, par des médicaments, ou par des poisons comme la nicotine, etc. (1).

Ces réserves étant faites, nous allons donner les indications pratiques, résultant tant de l'étude approfondie des différentes méthodes de jeûne, que de notre expérience personnelle.

Nous distinguerons deux cas, présentant quelques variantes dans la technique :

A. — PREMIER DEGRÉ.

Quel que soit le régime alimentaire pratiqué et même si l'on s'abstient totalement de viande et de produits animaux depuis plusieurs années, le degré d'intoxication est généralement tel qu'il nécessite des purgations fortes et nombreuses au cours des premiers jeûnes.

Cela tient à ce que presque tout le monde mange trop, même les naturistes et les végétariens. Outre que certains acceptent sinon la

(1) « *La Vie Claire* » envisage l'installation d'un établissement où pourra être pratiqué le jeûne sous surveillance médicale.

viande, du moins des laitages, beurre, œufs ainsi que du pain blanc, aliments extrêmement encrassants et non dépourvus de toxicité, nombreux sont ceux qui absorbent des produits alimentaires industriels vendus sous le titre de « produits de régime », nettement toxiques, ou même des produits d'excellente qualité, mais en trop grande quantité, sans réfléchir aux dangers d'*auto-intoxication* que peuvent présenter les spécialités les plus sérieusement fabriquées, de par leur grande concentration, lorsqu'on en fait un usage abusif, répété quotidiennement.

Nous conseillons donc, dans ce cas, la méthode du Docteur BERTHOLET, que nous avons nous-même suivie strictement dans nos premières expériences, et qui est une combinaison heureuse des méthodes du Docteur DEWEY et du Docteur GUELPA.

En voici le résumé, d'après son livre déjà cité.

Tous les moyens propres à provoquer les éliminations doivent être mis en jeu dès le premier jour de jeûne.

En premier lieu, on assurera un nettoyage complet de l'estomac et des intestins *au moyen de purges abondantes et copieuses,* auxquelles devront être adjoints des lavements répétés.

Cette question, très controversée par des médecin n'ayant aucune expérience *personnelle* du jeûne, est d'une extrême importance.

Elle ne fait d'ailleurs aucun doute pour ceux qui ont jeûné.

L'auteur insiste donc, avec juste raison, sur l'importance de ces purgations. Il indique qu'el-

les doivent être *salines* et administrées avec une quantité de liquide suffisante pour un lavage à grande eau du tube gastro-intestinal, afin d'assurer la dissolution et l'élimination des substances diverses et des toxines qui encombrent les cellules et tous les organes Nous citerons textuellement le commentaire qu'il fait à ce sujet :

Loin de considérer la purgation comme un « danger social », comme a cru devoir l'affirmer le Docteur BURLUREUX *en se basant sur des cas mal interprétés ou mal traités (purgation insuffisante), nous pouvons affirmer, en nous appuyant sur le résultat de* milliers d'expériences, *que lorsque la purge est administrée à dose suffisamment active, on n'observe jamais aucune suite fâcheuse comme conséquence de l'application de ce mode de faire* (p. 355).

Voici la formule de purgation conseillée par le Docteur BERTHOLET, d'après son texte même :

Pour obtenir l'effet désiré, nous administrons suivant le cas, une purge composée de 40 *à* 65 *grammes de citrate de magnésie effervescent, de* 10 *à* 15 *grammes de sulfate de soude sec, ces sels sont dissous dans un demi-litre d'eau tiède; nous y adjoignons parfois de la magnésie calcinée, du bicarbonate de soude à raison de* 3 *à* 5 *grammes ou plus,* selon le besoin, *surtout lorsqu'il y a trop grande hyperacidité gastrique et sanguine ou encore lorsqu'on soupçonne être en présence d'ulcères stomacaux.*

Ce demi-litre de limonade purgative est administré en deux prises successives, espacées de 20 *à* 30 *minutes; après chaque absorption de*

purge, on administre encore une grande tasse d'infusion chaude diurétique (feuilles de cassis, queues de cerises), ou de tisane stomachique (feuilles de menthe, verveine, centaurée, pensée sauvage, etc.) si le besoin s'en fait sentir. En résumé, la dose totale de liquide et d'infusions, absorbée par le patient dans l'espace d'une demi-heure, doit représenter un litre au moins.

Comme boisson durant toute la journée, on donne aux heures des repas une infusion chaude tonique, diurétique ou rafraîchissante; il est préférable de prendre ces infusions nature non sucrées. On peut en boire un litre et plus si la soif est intense, ce qui est fréquent au début de la cure, lorsque la crise de désintoxication est à son apogée.

Quant à ceux qui sont écœurés par cette quantité d'infusion nécessairement fade, puisque sans sucre, nous permettons de l'eau fraîche par petite quantité ou une eau légèrement alcaline, qui a l'avantage, chez les grands intoxiqués, de neutraliser en partie l'acidité des liquides humoraux (p. 357).

L'effet d'une purge administrée dans ces conditions, se produit au bout d'une heure ou deux pour finir 6 à 8 heures plus tard. L'évacuation est donc déjà très copieuse et *sans aucune douleur.* Les malaises et l'état nauséeux disparaissent de ce fait et même la sensation de faim, souvent vive des premiers jours, pour faire place à une sensation d'euphorie.

Le Docteur BERTHOLET prescrit, dans les jeûnes rythmés de 3 à 4 jours, une purgation chaque jour de jeûne. Dans les cures de longue

durée, la purgation doit être donnée les 3 premiers jours seulement. On laisse ensuite le jeûneur au repos 2 ou 3 jours, puis on lui administre une nouvelle purge. Les jours sans purgation le nettoyage partiel de l'intestin sera assuré par des lavements abondants, en général bi-quotidiens.

Ces lavements ont la plus grande importance et ne doivent surtout pas être négligés. Ils se prennent au moyen d'un bock ordinaire, avec, si possible, une canule en caoutchouc souple long (10 à 15 cm.) appelé *sonde*, qui pénètre plus loin dans l'intestin et qu'il suffit de graisser avec un peu d'huile pour faire entrer sans difficulté.

Le lavement contiendra 1 litre à 1 litre et demi d'eau tiède à la tempérautre interne du corps (on ne doit sentir ni froid ni chaud lorsque l'eau pénètre dans l'intestin).

L'eau peut être légèrement salée si l'intestin n'est pas trop irritable. Nous préférons l'eau pure.

Le bock doit être placé un peu plus haut que le sujet étendu à terre ou dans son lit, mais sans trop de différence de hauteur, pour éviter les fortes pressions sur la paroi intestinale.

Le sujet doit être étendu sur le côté *droit*, la jambe gauche légèrement repliée, le siège relevé par un coussin. Pour détendre ses muscles abdominaux, il respire lentement, sans effort.

Des indications particulières doivent être observées, sur les conseils d'un médecin, en cas d'hémorroïdes, de prostatite ou de tumeurs de la matrice.

La sensation de bien-être éprouvée après le lavement suffit à faire comprendre sa nécessité pour débarrasser l'intestin de toutes les substances toxiques éliminées pendant le jeûne.

★

Les massages, les bains d'air et de soleil (la tête et le corps couverts) sont d'excellents adjuvants. Enfin, la marche est encore un des moyens les plus naturels d'activer les éliminations abdominales et le jeûneur doit s'astreindre à faire, au minimum 1 heure de marche par jour, par tranches de 10 à 30 minutes suivant son état.

L'air ayant une très grande importance, le jeûneur doit, autant que possible, dormir les fenêtres largement ouvertes, chaudement couvert dans son lit s'il fait froid. En effet, de nombreuses éliminations se font par l'haleine (souvent fétide les premiers jours) et l'air d'une chambre fermée serait rapidement vicié.

Il est bien évident qu'on ne doit, en aucun cas, permettre à des fumeurs de vicier l'air de la pièce où se trouve un jeûneur.

Enfin, méthode personnelle au Docteur BERTHOLET, l'action d'un bon magnétiseur ou d'un guérisseur spirituel apporte au jeûneur, pendant sa cure, un soutien extrêmement précieux auquel il est très sensible, à telle enseigne que l'auteur a constaté que des personnes ne supportant pas le jeûne ou qui en étaient très in-

commodées, pouvaient faire, à leur grande surprise, une cure complète sans défaillance avec ce genre de soins.

Nous donnons en fin de ce chapitre les indications concernant la *reprise alimentaire.*

B. — SECOND DEGRÉ.

Nos expériences personnelles nous ont enseigné que, chez les personnes se conformant très strictement au régime fruito-végétarien en temps ordinaire et observant la grande sobriété qui doit en être la première règle, après plusieurs années de jeûnes progressifs de plus en plus longs, l'organisme étant moins encrassé et les fonctions de digestion, d'assimilation et d'excrétion redevenant plus normales, on peut réduire les purges à celle du premier jour, à condition, bien entendu, de prendre chaque jour deux lavements (matin et soir) selon les indications données plus haut. En effet, les éliminations sont moins importantes et ce nettoyage partiel peut être suffisant, surtout si l'on prend comme boisson de l'eau additionnée de quelques gouttes de jus de citron, de pamplemousse, d'orange ou de raisin, suivant la saison.

On peut également, pour varier un peu, prendre des bouillons de légumes extrêmement légers, peu salés (sel marin), faits de :

Une carotte râpée pour deux litres d'eau, ou : deux poireaux moyens.

En cas de malaise persistant plus de 24 heures ou de sensation d'*estomac chargé,* d'écœurement, etc... indiquant une forte crise d'élimination s'évacuant mal, ne pas hésiter à recourir à la purge le lendemain matin.

C. — REPRISE ALIMENTAIRE.

La reprise alimentaire est une période extrêmement délicate de la cure, la plus délicate peut-être.

Le Docteur BERTHOLET dit que le *jeûne est une opération sans couteau.*

Il faut comprendre que, pendant cette période, le corps se débarrasse, non seulement des impuretés étrangères telle que localisations graisseuses, substances médicamenteuses, produits chimiques, substances minérales inassimilables ou toxiques introduits avec la nourriture ou par des traitements médicaux, mais aussi de ses déchets personnels ainsi qu'il est expliqué au chapitre premier.

Le terme ci-dessus est donc tout à fait juste : on peut dire que, pendant le jeûne, la nature fait l'*ablation* de toutes les cellules en mauvais état, toutes celles qui, par l'espace qu'elles occupent, paralysent les bonnes cellules dans leurs deux fonctions de base, voulues par le Créateur : *croissance et multiplication.*

Il n'est pas étonnant que des précautions soient à prendre, au moment où l'on recommence à introduire des aliments dans un appareil digestif dont la paroi interne est entièrement remise à neuf, de la bouche à l'anus, et possède la sensibilité de celui d'un jeune bébé.

Et il en est ainsi de tous nos organes, de tous nos tissus, d'autant plus exactement que le jeûne a été prolongé.

Nous donnons d'ailleurs, au chapitre V, des indications sur la durée et les périodes des longs jeûnes.

Le seul aliment qu'il soit possible d'introduire, le premier jour de la reprise alimentaire, dans l'appareil digestif d'un sujet ayant fait un jeûne de longue durée est le *fruit*.

Fruit de saison bien mûr, parfaitement sain et exempt de toute trace de produit de désinfection ou de conservation.

L'orange, le pamplemousse, les très bonnes pommes (non acides), le raisin, les prunes de Reine-Claude, *à maturité*, sont particulièrement indiqués. Les fruits trop mûrs sont indigestes.

Si le jeûne a dépassé 3 semaines, on aura intérêt à en user modérément le premier jour et, s'il s'agit d'un sujet très faible, à n'en absorber *que le jus pressé au moment de l'emploi*, en rejetant la pulpe.

Le pain, le blé et tout aliment contenant de l'amidon est formellement contre-indiqué les premiers jours, et ne doit être repris que très progressivement ensuite.

La quantité, le premier jour, ne devra pas dépasser 750 à 1 000 grammes de fruit. Si l'on en mange la pulpe, on devra la mâcher très longuement, de façon à l'insaliver le plus complètement possible. Cette quantité sera divisée en 3 ou 4 petites collations, le matin, à midi, à 16 heures et le soir.

Si l'on n'a absorbé, le premier jour, que le jus des fruits, on pourra, le second jour, en absorber le même poids, mais en mangeant la pulpe.

Le jour suivant (deuxième ou troisième jour, suivant le cas), on pourra ajouter aux fruits quelques crudités de saison, bien fraîches et, si possible, cultivées sans engrais : salades vertes avec très peu de bonne huile et du citron, carottes râpées, le tout en faible quantité et une mince tranche de pain complet de très bonne qualité (ou une petite galette de blé faite à la maison) (1). On supprimera la collation de 16 heures.

Enfin, le lendemain (troisième ou quatrième jour), si l'on a encore l'habitude de manger des légumes cuits à midi, le meilleur plat sera des poireaux à *l'étouffée*, à défaut, de salade cuite à l'étouffée, avec une escalope de blé ou suivie d'une petite tranche de gâteau de blé (1). On pourra également se permettre le soir quelques fruits secs sucrés et oléagineux de très bonne qualité (à condition d'être sûr qu'ils ne sont pas traités au désinfectant ni stérilisés), en commençant par des pruneaux trempés.

Le jour suivant (quatrième ou cinquième jour), on pourra revenir à une alimentation *normale*, en supprimant le petit déjeuner, qu'il est préférable d'abandonner définitivement et en veillant très sérieusement à absorber moins de nourriture qu'avant le jeûne, ce qui est possible

(1) Voir : *Nourris ton Corps*, Annexe III, *Recettes*.

grâce à l'amélioration des fonctions de digestion et d'assimilation et à éviter surtout l'excès d'aliments encrassants ou de mauvaise qualité.

La période de reprise alimentaire est tout indiquée pour revenir à une alimentation plus conforme aux besoins exacts de l'organisme et sur laquelle nous ne nous étendrons pas davantage ici, toutes ses règles et les indications pratiques permettant de les suivre aisément, étant très suffisamment expliquée dans les livres : *Nourris ton corps* et *Défends ta Peau !*

★

D'après ma propre expérience, on peut augmenter énormément l'efficacité de la cure de jeûne par les *bains de siège à friction*, selon la méthode de Louis KUHNE, à condition de se conformer strictement aux indications de cet auteur (1).

Deux bains de ce genre chaque jour, l'un le matin, l'autre le soir, d'un quart d'heure minimum chacun, aident puissamment au travail d'élimination de l'organisme et, en même temps, rétablissent les fonctions de digestion et d'assimilation.

(1) Son livre : *La Nouvelle Science de guérir* a été réédité par « *La Vie Claire* ».

CHAPITRE IV

COMMENT JEUNER

POINT DE VUE SPIRITUEL

De tout temps, le jeûne a été employé par les religieux, les philosophes et les ascètes comme moyen parfait d'élévation spirituelle et de dégagement des liens qui nous rattachent à la matière.

Cette brochure s'adressant à des personnes placées dans la vie normale, à une époque de matérialisme exacerbé et obligées, pour la plupart, de peiner pour gagner leur nourriture et essayer d'acquérir un peu de bien-être, nous nous en tiendrons à quelques remarques *pratiques* sur ce sujet, pouvant être de quelques secours à ceux qui nous liront, remarques résultant des observations que nous avons faites au cours de nos propres expériences.

★

Il est inutile et même dangereux de vouloir aller trop loin et trop vite dans l'évolution spirituelle, lorsqu'on est dans l'impossibilité de rompre avec certaines *obligations* — ou ce que nous croyons tel.

Ainsi, nous pensons que certaines professions exercées (toute occupation susceptible d'être nuisible à autrui au physique ou au moral), certaines situations de vie privée, certaines distractions (la chasse ou la pêche) retardent terriblement la réussite dans la voie spirituelle, quelles que soient la bonne volonté du sujet, ses efforts par ailleurs, les lectures édifiantes auxquelles il se livre, quelles que soient les exercices (respiration yogi, méditation, etc.) qu'il essaie de pratiquer.

Il faut choisir entre Dieu et Mammon et l'on ne peut être à la fois d'un côté et de l'autre de la barrière qui s'est élevée entre ceux qui honnorent le Créateur et ceux qui violent ses lois.

En outre, n'est-ce pas un acte d'orgueil que de vouloir atteindre trop haut du premier coup ? Ne faut-il pas se souvenir que Dieu nous a créés à la fois esprit et matière, que nous avons une âme et un corps, indissolublement unis jusqu'à l'instant de notre mort, et que c'est une folie de vouloir *trop tôt* se dégager de la matérialité et se soustraire aux exigences de notre corps ?

Nous pensons qu'il faut *toute la vie,* et une vie longue, progressivement purifiée, pour arriver à la maîtrise complète de soi et que l'on doit tenir compte d'un ensemble de facteurs contribuant, dans une plus ou moins grande mesure, au succès final.

Ce point très important est généralement laissé dans l'ombre dans les livres ou dans les discours des spécialistes du spiritualisme, et le résultat, sur des débutants pleins de bonne volonté qui les suivent, est parfois lamentable.

★

Il est certain que, pour quiconque croit en Dieu, de quelque religion qu'il soit, la tendance dominante, dès qu'il prend conscience de sa place de créature dans l'univers et qu'il cherche à comprendre les mystères du domaine spirituel, est de se purifier et de s'efforcer de succomber de moins en moins aux tentations du monde matériel.

Celles-ci sont de toute sorte, et chaque organe de notre corps, chacun de nos sens a les siennes.

Mais une chose est reconnue par tous les vrais sages qui se penchèrent sur ces problèmes : *la maîtrise de la gourmandise* est la première que l'on doit s'efforcer d'obtenir avant d'essayer d'acquérir les autres.

GANDHI, dans sa deuxième lettre à l'Ashram, écrit .

La maîtrise de notre palais est étroitement reliée à l'observation de brahmâchârya (contrôle de tous les organes des sens). J'ai constaté par expérience que le célibat devient relativement facile quand on s'est rendu maître de son palais. Cet élément ne figure pas parmi les rè-

gles consacrées par la tradition. Serait-ce parce que même de grands sages en ont trouvé l'application difficile ? (1).

Autant la maîtrise du palais est difficile à acquérir — pour ne pas dire impossible — dans les conditions normales, même chez ceux qui abandonnent l'usage des aliments du règne animal, parce que leur gourmandise se reporte aussitôt sur d'autres aliments, autant cet effort est *facilité* par les jeûnes, même de courte durée.

En effet, au moment de chaque reprise alimentaire, il est beaucoup plus facile de *ne pas reprendre* certaines habitudes, qui viennent d'être rompues pendant plusieurs jours.

Qu'il s'agisse d'aliments nocifs — dont certains végétariens croient pouvoir conserver l'emploi, au nom de quelque méthode dont le fondateur tenait avant tout à plaire à ses adeptes et à ne pas nuire à l'industrie — ou même d'un toxique dont on n'a pu cesser l'usage (tabac, café, thé, etc.), le moment d'abandonner ces mauvaises habitudes est parfaitement propice pendant la reprise alimentaire. Car, même pour les vices les plus difficiles à surmonter, comme l'usage du tabac, par exemple, le seul fait que l'habitude a été coupée pendant *quelques semaines,* joint à celui qu'une meilleure assimilation et un meilleur équilibre des rations, permet aux cellules de satisfaire plus complètement leurs besoins, donne la possibilité d'arriver aisément à leur suppression, même si on la considérait comme impossible avant le jeûne.

(1) GANDHI : *Lettres à l'Ashram.*

Ceci, bien entendu, s'applique à des jeûnes de plusieurs semaines. Mais déjà dans ceux de courte durée, on peut obtenir certaines réformes importantes, *progressivement* et patiemment.

On mettra à profit le calme que procure l'absence de toute fonction digestive, pour s'efforcer de maîtriser tout mouvement d'humeur ou de colère et de réfréner toute impulsion égoïste.

Pas plus sur le plan physique que sur le plan spirituel, il ne faut vouloir atteindre d'un coup à un état de perfection qui ne serait plus en harmonie avec l'autre plan. Nous avons eu sous les yeux des exemples de déséquilibre complet, causé par le développement exclusif, soit du physique, soit du spirituel, chez des personnes qui, pour mieux se consacrer à cet effort, négligeaient complètement l'autre plan.

★

Pendant le jeûne, on peut facilement s'exercer à reprendre l'humble place de créature qui est la nôtre. On se rend beaucoup mieux compte de la dépendance où nous sommes des grandes lois de la nature et l'on entrevoit le véritable sens de cette parole de la Genèse :

Dieu forma l'homme de la poussière du sol et Il souffla dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint un être vivant (Genèse, II, 7).

On perçoit beaucoup plus profondément qu'en temps habituel cette étroite communion

à laquelle nous sommes obligés avec les forces de la nature et les éléments : l'air, l'eau, les rayons solaires, la terre, comme si, ayant perdu, pour un temps, la possibilité d'absorber une nourriture solide, faite de cet air, de cette eau, de ces rayons solaires et des substances de la terre, transformées par les plantes en aliments de vie, nous avions le pouvoir de capter directement dans l'espace ce mystérieux prâna qui est comme l'âme de ces éléments...

★

Pendant le jeûne, au fur et à mesure que notre corps se débarrasse de sa crasse intérieure et que les innombrables cellules vivantes, qui constituent notre organisme, reprennent une activité normale, le don le plus important que nous ait fait le Créateur à l'origine, *l'instinct,* revient peu à peu, comme s'il était, en quelque sorte, l'obscure pensée de toutes ces cellules, dont la substance transmise vivante de génération en génération, à travers les siècles, *est toujours la même* depuis Adam.

C'est cet instinct qui nous guide dans tous les actes matériels de l'existence, dans l'usage exact que nous avons à faire de nos différents sens et, en premier lieu, dans le choix de nos aliments, dans la quantité à absorber, etc... C'est *l'instinct* qui nous pousse à obéir aux grandes lois de la nature, qui peuvent se résumer à cette simple phrase de la Parole divine : *croissez et multipliez.* Et c'est notre *intelligence*

qui nous fait violer ces lois et nous plonger dans le péché.

Nous devons donc profiter de la purification physique donnée par le jeûne pour favoriser, au moyen d'un effort mental, la renaissance de cet instinct et, pour ce faire, il n'est pas mauvais d'examiner son passé et de constater le plus objectivement possible tous les tourments et toutes les erreurs dans lesquelles nous a plongés cette intelligence dont nous sommes si fiers...

Parallèlement au développement de l'instinct, pendant le jeûne, mais sur un plan supérieur, nous assisterons à l'apparition et au développement de *l'intuition,* autre don du Créateur dont la plupart d'entre nous sont complètement dépourvus, faute de pouvoir se dégager suffisamment de la matière.

Enfin ,sur des plans de plus en plus élevés, on assistera peu à peu à l'apparition de dons plus précieux encore, tels que *l'inspiration,* qui permet l'élaboration d'œuvres géniales, de grandes œuvres entraînant l'humanité vers un destin meilleur, tels que la faculté de *double vue,* le pouvoir de recevoir des avertissements précis dans la conduite de sa vie ou de ceux qui vous entourent, et, enfin, le pouvoir de guérir les malades par simple contact, ou même à distance, en faisant appel à Dieu (1).

Nous ne nous étendrons pas sur le processus du développement de ces dons, car nous croyons fermement qu'on ne doit pas chercher à provoquer leur apparition par des moyens

(1) Voir, du même auteur : *La Maladie et sa guérison spirituelle,* à la fin de ce livre.

artificiels ni par des formules qui relèvent plus de la magie que de la piété.

On doit simplement *se purifier* et attendre, c'est-à-dire faire un premier effort personnel en s'efforçant d'échapper, par une vie intérieure en communion de plus en plus étroite avec la Pensée divine, à toutes les mauvaises ambiances au contact desquelles on se trouve placé par les nécessités de l'existence et les obligations de la vie en société.

S'efforcer de purifier ses pensées en même temps qu'on purifie son corps et l'on sera surpris de voir combien les grands problèmes se simplifient pendant le jeûne et comme les solutions se trouvent aisément.

A quoi bon chercher dans les initiations compliquées l'explication de mystères qui s'éclairent d'eux-mêmes lorsque nous arrivons à mettre en pratique cette parole de Jésus, parlant des enfants :

Le Royaume des Cieux est à ceux qui leur ressemblent.

La véritable *clé du Royaume*, c'est l'humble retour à l'obéissance aux grandes Lois de la nature, c'est-à-dire aux Lois voulues par Dieu.

★

Ceux qui connaissent la puissance de la prière seront à même de constater combien elle est efficace pendant le jeûne.

Nous voulons parler de la prière faite pour aider son semblable, pour obtenir une guérison, une solution heureuse et non pas de la prière pour soi-même. Car, de même que le guérisseur spirituel, qui appelle sur un malade les Forces bienfaisantes dont il espère la guérison, loin d'épuiser ses propres forces vitales, en acquiert, en conserve inconsciemment une partie, de même celui qui prie pour un autre obtient non seulement la grâce qu'il a demandée, mais d'innombrables dons, qui retombent aussitôt sur lui comme une pluie bienfaisante et que Dieu, dans sa bienveillance infinie, lui accorde *de surcroît*.

CHAPITRE V

QUELQUES REMARQUES CONCERNANT LA DUREE DES JEUNES

La plupart des auteurs, et notamment le Dr. BERTHOLET, indiquent, pour la durée des jeûnes, le nombre SEPT comme idéal, puisque nombre divin. Les périodes peuvent donc être de 3 jours 1/2, 7 jours, 14 jours, 21 jours et autres multiples de 7.

La période idéale pour un long jeûne nous semble être celle du Carême — l'époque en étant particulièrement bien choisie, pour des raisons d'ordre matériel.

Le Carême, qui commence, pensons-nous, deux jours avant le mardi gras, c'est-à-dire le dimanche précédent, pour se terminer le Samedi-Saint, veille de Pâques, représente justement SEPT SEMAINES ou 49 jours.

Or, cette durée englobe 7 périodes de 7 jours, correspondant au cycle planétaire, et 4 périodes de 12 jours, correspondant au cycle zodiacal.

Le tableau, page 68, permet de se rendre compte de la correspondance de chaque journée de chacune de ces deux périodes avec les parties du corps ou organes affectés, d'après les données traditionnelles, par les planètes et les signes.

Chacun peut observer, au cours du jeûne, que dans les parties du corps indiquées, se produit, à chacun des jours désignés, un véritable travail de réparation et de nettoyage qui rend plus ou moins douloureux l'organe ou les organes influencés.

Une autre raison nous incite à penser que le temps du Carême est bien celui du jeûne parfait :

Le temps de convalescence appelé « reprise alimentaire », à la fin duquel on est en pleine possession des forces nouvelles acquises par le jeûne, doit durer, d'après les auteurs, le même nombre de jours que celui-ci. Or, ce temps aboutit exactement à la veille de la Pentecôte (7 semaines après Pâques), qui symbolise la descente de l'Esprit-Saint sur les Apôtres et l'illumination accordée par la Grâce divine.

TABLEAU DE CORRESPONDANCE

se rapportant à la page 66

TABLEAU DE [illegible]RESPONDANCE
DES CYCLES PLANETAIRES ET ZODI[illegible] AVEC LES PARTIES DU CORPS

Pér. 7 j.	Organes	Pér. 12 j.	Organes	Pér. 7 j.	Organe[illegible]	Pér. [illegible] j.	Organes	Pér. 7 j.	Organes	Pér. 12 j.	Organes
1	Tête	1	Tête	4	Estoma[illegible]	6	Ventre	6	Ventre	10	Genoux
2	Gorge	2	Gorge	5	Cœur-d[illegible]	7	Reins	7	Reins	11	Mollets
3	Poumons Bras	3	Poumons Bras	6	Ventr[illegible]	8	Org. génit.	1	Tête	12	Pieds
4	Estomac	4	Estomac	7	Reins	9	Cuisses	2	Gorge	1	Tête
5	Cœur-dos	5	Cœur-dos	1	Tête	10	Genoux	3	Poumons Bras	2	Gorge
6	Ventre	6	Ventre	2	Gorg[illegible]	11	Mollets	4	Estomac	3	Poumons Bras
7	Reins	7	Reins	3	Poumo[illegible] Bras	12	Pieds	5	Cœur-dos	4	Estomac
1	Tête	8	Org. génit.	4	Estom[illegible]	1	Tête	6	Ventre	5	Cœur-dos
2	Gorge	9	Cuisses	5	Cœur-d[illegible]	[illegible]	Gorge	7	Reins	6	Ventre
3	Poumons Bras	10	Genoux	6	Ventr[illegible]	[illegible]	Poumons Bras	1	Tête	7	Reins
4	Estomac	11	Mollets	7	Reins	4	Estomac	2	Gorge	8	Org. génit.
5	Cœur-dos	12	Pieds	1	Tête	[illegible]	Cœur-dos	3	Poumons Bras	9	Cuisses
6	Ventre	1	Tête	2	Gorg[illegible]	[illegible]	Ventre	4	Estomac	10	Genoux
7	Reins	2	Gorge	3	Poumo[illegible] Bras	7	Reins	5	Cœur-dos	11	Mollets
1	Tête	3	Poumons Bras	4	Estom[illegible]	[illegible]	Org. génit.	6	Ventre	12	Pieds
2	Gorge	4	Estomac	5	Cœur-d[illegible]	[illegible]	Cuisses	7	Reins	1	Tête
3	Poumons Bras	5	Cœur-dos								

LA MALADIE ET SA GUÉRISON SPIRITUELLE

Conférence donnée le 16 Décembre 1950
en l'Hôtel des Sociétés Savantes
sous les auspices de « La Vie Claire »

PREAMBULE

par M. H.-Ch. GEFFROY

Nous nous excusons, Mme Geffroy et moi, de lire plus ou moins l'exposé que nous allons vous faire.

Nous sommes obligés, étant donné la gravité du sujet, de peser tous les termes de nos deux communications.

Mais elles sont très brèves et nous pourrons ensuite disserter plus longuement et développer les points qui le méritent, en répondant aux questions que vous voudrez bien nous poser.

Avant de parler de guérison des maladies, il est nécessaire de comprendre ce qu'est la nature de la maladie.

Et pour comprendre la nature de la maladie, il faut avoir une idée exacte de ce qu'est l'être humain.

Là-dessus, les religions, les philosophies ne sont point tout à fait d'accord. Vous verrez que cela n'a pas une très grande importance pour ce qui nous intéresse aujourd'hui.

Confucius, qui vivait cinq cents ans avant notre ère, disait :

« Il existe dans l'univers des choses visibles et des choses invisibles, des choses apparentes et des choses cachées, et il est important de se rappeler qu'elles ne doivent pas être séparées, ne fut-ce qu'en pensée. »

De nos jours, une des théories les plus en vogue, touchant le secret de l'être humain, est celle de l'Occultisme ou de la Théosophie.

Les théosophes pensent que l'homme vit sur sept plans ou, si vous préférez, qu'il est formé de sept corps qui s'interpénètrent et réagissent les uns sur les autres. Chacun de ces corps aurait sa vie propre, correspondant à des vibrations de nature différente, de plus en plus subtile, à mesure qu'on s'éloigne de la matière.

Il n'est pas dans mon sujet d'entrer dans le détail de ces sept plans, que l'on peut d'ailleurs simplifier en les groupant en TROIS : le corps *proprement dit, l'*âme et *l'*esprit.

De même que chacune de ces parties a sa vie propre — toujours d'après l'occultisme — chacune a ses maladies.

Maladies causées par un déséquilibre (excès ou carence), suite fatale de la violation des lois qui régissent plus spécialement chacun de ces plans.

Cette théorie n'est pas absolument semblable à celle que j'ai adoptée personnellement, n'étant pas, par tempérament, attiré par l'étude des sciences kabalistiques.

Né chrétien, je ne crois pas avoir à tenir compte des données de la religion précédente,

la religion hébraïque, sur laquelle est fondée cette croyance en corps distincts, que les hébreux appelaient le NEPHESH ou corps proprement dit (correspondant au corps physique, *au* double éthérique *et au* corps astral *des théosophes) ; le RUACH, correspondant au* corps mental *des théosophes ou* âme animale ; *et enfin le NESCHAMAH ou esprit pur, l'*âme spirituelle *des théosophes, l'*âme *tout court, des mystiques chrétiens.*

Ma conception, beaucoup plus simpliste, est celle du dogme de ma religion, d'après lequel l'homme est COMPOSÉ *de l'âme et du corps, non pas comme s'il s'agissait de deux éléments existant par eux-mêmes et simplement unis dans leur activité, mais en union étroite, sans possibilité d'une substance intermédiaire.*

Pour m'exprimer autrement, je dirai que l'âme est la FORME du corps, au sens métaphysique du mot, c'est-à-dire que le corps, en tant qu'organisme vivant, n'existe que par l'âme qui est le principe de sa composition et de son organisation.

Autrement dit, le corps et l'âme ne font qu'un, et sont inséparables tant que dure la vie.

Je tiens à vous faire remarquer en passant que c'est exactement ce que disait Confucius, qui ajoutait « inséparables même en pensée »...

Mais ces divergences entre les conceptions n'ont aucune importance pour ce qui nous occupe aujourd'hui : toutes les données des métaphysiciens, comme les croyances des diverses religions, portent en elles le vrai et le faux, le bon et le mauvais, puisqu'elles sont le fait des hommes, à la fois matière et esprit... et qu'elles

cherchent à expliquer l'inexplicable, à rendre intelligible à nos sens humains, ce que nous ne comprendrons que lorsque nous serons devenus purs esprits et que nous aurons une vision béatifique éternelle de toutes choses...

Comme le disait GANDHI : « Les religions sont comme des routes différentes convergeant vers un même point. Qu'importe que nous empruntions des itinéraires différents, pourvu que nous arrivions au même but.

L'essentiel, pour l'instant, est de comprendre que notre vie physique, régie par les lois de la matière, ne représente qu'un aspect minime de l'être que nous sommes, considéré dans sa totalité : âme et corps. Qu'il est impossible, par conséquent, de limiter les efforts tendant à la guérison d'une maladie quelconque du corps, c'est-à-dire de l'aspect visible de l'être, en négligeant ou en ignorant l'âme et en refusant de tenir compte du peu que nous connaissons des lois et des pouvoirs qui s'y rapportent et qui sont ceux du monde invisible.

Ma conception chrétienne de l'être humain composé de l'âme et du corps étroitement combinés, plus encore que la conception théosophique (que je respecte pour ce qu'elle peut contenir, elle aussi, de vérité) entraîne la conclusion inéluctable que la guérison réelle et complète d'un être humain ne peut avoir lieu que lorsqu'une harmonie parfaite règne entre l'âme et le corps.

Il en résulte qu'il est inutile d'essayer de soigner ce corps, sans se préoccuper des erreurs commises dans le domaine de l'invisible, sans

remédier aux fautes contre les lois qui se rapportent à l'âme.

C'est ce qui explique l'engouement du public, au début de ce siècle, pour le dogme médical, dont les méthodes, en s'appliquant exclusivement au corps physique, laissent de côté tout effort de redressement dans le domaine spirituel... et c'est ce qui explique aussi que la médecine aille d'échec en échec, portant comme une malédiction divine, le poids de son immoralité et de son orgueil.

La faute n'en est ni aux médecins du corps, ni à ceux de l'âme. Chacun d'eux fait ce qu'il peut sans prendre la peine de repenser l'enseignement qui lui a été donné. La faute, c'est d'avoir oublié la sage parole de Confucius et séparé les activités du domaine visible de celles du domaine invisible... qui ne doivent pas être séparées, ne fût-ce qu'en pensée.

Ce long préambule, dont je m'excuse, était nécessaire pour vous amener à comprendre le sens de l'exposé que va vous faire Mme GEFFROY.

Vous avez maintenant compris pourquoi les méthodes médicales, en s'occupant seulement du corps, sont impuissantes à rétablir complètement et définitivement la santé.

Il ne faut pas en conclure que des méthodes paramédicales fassent beaucoup mieux si on les emploie dans le même esprit.

C'est ainsi que le guérisseur, qu'il soit magnétique ou spirituel, sera aussi impuissant à guérir définitivement, s'il n'exige pas de son malade les réformes nécessaires, tant sur le plan matériel (hygiène, nourriture, etc...) que sur le spiri-

tuel, c'est-à-dire dans son comportement avec lui-même, avec ses semblables, avec tout ce qui vit et, naturellement, avec Dieu.

La question des guérisseurs est très en vogue en ce moment. Il y en a partout, et toujours de nouveaux. Certains groupes, où l'on fait profession de « développement », forment chaque année de nombreux guérisseurs nouveaux.

Loin de moi la pensée de les critiquer : ils croient certainement bien faire, devant le flot croissant des malades que fabrique la médecine officielle, elle aussi, à longueur d'année...

Notre intervention d'aujourd'hui, Mme GEFFROY et moi, a simplement pour but de rappeler certains points très importants qu'on a tendance à oublier ou à méconnaître... et dont la méconnaissance risque d'entraîner des désordres graves, même pour ceux qui sont animés des meilleures intentions du monde.

LES GUÉRISONS SPIRITUELLES

par Mme M.-R. GEFFROY

Messieurs, Mesdames,

Avant tout, il faut préciser la différence qu'il y a entre la méthode de guérison spirituelle et le magnétisme.

Cette différence est grande. On peut même dire que les deux méthodes sont opposées.

En effet, alors que le magnétiseur agit au moyen d'une énergie qui émane de lui, qu'il fait sortir de son corps physique, le guérisseur spirituel, lui, attend l'effet bienfaisant du grand Dieu Tout-Puissant, Créateur de toutes choses, Maître de l'Univers.

Cette différence fondamentale est ce qui distingue les deux procédés l'un de l'autre. C'est une différence d'attitude en même temps qu'une différence de procédé.

Et nous allons la retrouver continuellement en étudiant le problème dans tous ses détails sur un plan comme sur l'autre.

Considérons, par exemple, le point de vue du malade.

Nous savons que la maladie prend sa racine dans un état qui, comme tout en ce monde est à la fois du domaine des choses visibles et de celui des choses invisibles.

Si nous admettons que le corps et l'âme ne font qu'un pendant la vie, comment pouvons-nous penser qu'un esprit sain pourrait animer un corps malsain ?

La maladie physique est forcément le reflet de l'état d'âme, le reflet du mental.

C'est vrai dans tous les cas, même dans celui que certaines philosophies d'Orient nomment « la maladie de Karma ». La seule différence, dans ce cas, est qu'au lieu d'apparaître dans la vie du sujet, le mal a pris naissance avant lui dans l'HOMME, ce mot étant pris dans son sens métaphysique, c'est-à-dire dans le sens de « la race homme », l'Adam de la Genèse, créé immortel et, par conséquent, unique, mâle et femelle, et qui n'est devenu mortel — et obligé par conséquent de se *reproduire* pour prolonger sa vie, que par suite de sa faute, le péché originel.

De même que la maladie inhérente à l'individu, comme je vous le disais tout à l'heure, est le reflet de son état mental, de même la maladie de karma découle du péché originel ou de fautes nouvelles commises dans la chaîne des générations.

C'est pour cette raison qu'il est impossible, à notre avis, d'entreprendre la guérison d'un malade, sans avoir, au préalable, exigé de lui un effort personnel de purification de son esprit,

propre à lui permettre de mériter sa guérison et, par conséquent, de l'obtenir sans tricher.

***

Je ne m'étendrai pas sur la question des méthodes d'hygiène générale propres à assurer cette purification physique : nous en parlons ici à longueur d'année et ce n'est pas dans le sujet.

Je rappellerai simplement qu'il s'agit de trois choses, de la combinaison de trois choses : le régime alimentaire conforme aux lois de la nature, la méthode hydrothérapique mise au point par Louis Khüne, et qui n'est que le perfectionnement de méthodes traditionnelles qui se retrouvent dans les rites de toutes les religions anciennes, et enfin le jeûne.

Ce qui est beaucoup plus important, c'est de préciser que, pour pouvoir exiger du malade un tel effort, le guérisseur doit avoir, depuis longtemps, exigé beaucoup plus de lui-même.

Ceci revient à dire qu'avant d'essayer de guérir ses semblables, le guérisseur doit s'imposer, pendant de longues années, une discipline personnelle, tant au point de vue physique et moral qu'au point de vue spirituel, une discipline beaucoup plus rigoureuse que celle qu'il exigera de ses malades.

Comme vous le voyez, tout ceci est fort simple pour qui veut le comprendre.

***

En procédant ainsi, on en arrive à envisager le problème de la maladie de toute autre façon...

et je crois que c'est la vraie façon : sur le plan collectif et non plus individuellement.

En effet, lorsque le malade, grâce à son effort, conjugué avec celui du guérisseur spirituel, est arrivé à obtenir sa guérison, cette guérison va rayonner, répandre autour de lui des ondes bénéfiques. Son entourage, émerveillé par le résultat, va entrer dans la même voie en faisant les mêmes efforts et obtiendra lui aussi la guérison.

Ce résultat est exactement l'inverse de celui auquel nous assistons en ce moment avec le développement de la médecine, qui tend simplement à éviter aux malades la souffrance et les conséquences de leurs erreurs, sans exiger d'eux le moindre effort de redressement, sans même leur demander la réforme des erreurs commises dans le domaine physique, et encore bien moins sur le plan moral ou spirituel.

En un mot, la méconnaissance totale de la Loi divine.

Le résultat, c'est la progression constante de la maladie, des fléaux et la dégénérescence qui nous frappe.

Au contraire, si l'on procédait comme je l'ai exposé, la maladie disparaîtrait progressivement, les hommes comprendraient peu à peu le véritable sens de leur vie terrestre et, au bout de quelques générations, comme il n'y aurait plus de malades, il n'y aurait plus besoin de guérisseurs...

⁂

Il ne faut pas considérer le guérisseur comme un être à part. Nous avons tous en nous la

possibilité d'être des guérisseurs. Il suffit que nous fassions l'effort de purification nécessaire, pour permettre à Dieu de nous pénétrer et de pénétrer les personnes qui ont recours à nous, par notre canal.

Le guérisseur est un homme comme les autres, régi par les mêmes lois physiques et spirituelles que tous les autres hommes.

Il doit être de bonne volonté.

Il doit posséder à ce titre les vertus fondamentales, qui sont :

LA FOI, L'HUMILITE ET L'AMOUR.

Ces vertus, il doit les exiger de ses malades. Mais, s'il faut au malade un peu de Foi, un peu d'Humilité et un peu d'Amour, il faut au guérisseur beaucoup de Foi, beaucoup d'Humilité, beaucoup d'Amour.

En d'autres termes, le guérisseur doit exiger beaucoup plus de lui-même que de ses malades.

On pose souvent la question : le guérisseur doit-il, peut-il, ou non, se faire rétribuer ?

La question d'intérêt matériel ne se pose pas dans le cas du guérisseur spirituel. On ne doit pas vendre ce que Dieu vous donne, sous peine de ne plus bénéficier de la grâce divine.

Je vous lirai tout à l'heure un texte de l'Evangile qui le confirme.

Or, si le guérisseur ne tient plus son pouvoir de Dieu, de qui voulez-vous qu'il le détienne ?

CONCLUSION

On a beaucoup écrit, discuté sur la question des guérisseurs. Des avis fort différents ont été donnés sur la question de savoir s'ils ont ou non le droit de guérir, s'il y a lieu ou non de leur appliquer un statut, de leur décerner un diplôme, pour distinguer les bons des mauvais, les vrais des faux.

A la vérité, on a placé la question à côté de son véritable terrain. La question doit être posée ainsi :

Un chrétien a-t-il ou non le droit de suivre l'enseignement de sa religion, d'obéir aux préceptes de Celui qui l'a fondée, de suivre Son enseignement ?

Si non, il s'agit de la persécution la plus pénible que l'on puisse exercer sur un être humain : la persécution dans sa foi.

Si oui, aucune loi humaine, passée ou à venir, ne peut être valablement opposée à la parole de Jésus.

Et je ne saurais mieux terminer cet exposé qu'en vous lisant un passage du livre du Dr BERTHOLET : *Le Christ et la guérison des malades,* où se trouve une des études les plus complètes qui aient été faites sur la question :

« Le Christ ne s'est pas borné à considérer sa mission de guérir les malades comme une partie de sa tâche terrestre, mais encore il a enjoint à ses disciples et à tous les fidèles de continuer cette tâche, les assurant que les pouvoirs, pour ce faire, leur seraient dispensés en raison de leur foi. Cette injonction de guérir les malades est considérée comme si importante que les trois premiers Evangélistes la rapportent en termes analogues (*Matthieu,* X, 1-8 ; *Marc,* III, 15 et VI, 7-13 ; *Luc,* IX, 1, 2, 6).

« *Puis,* dit Matthieu, *Jésus ayant appelé ses douze disciples, il leur donna le pouvoir de chasser les esprits impurs et de guérir toute maladie et toute infirmité... Guérissez les malades, ressuscitez les morts, purifiez les lépreux, chassez les démons. Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement.* » Et Marc de préciser les résultats de la mission évangélique et curative des douze : « *Ils partirent et ils prêchèrent la repentance. Ils chassaient beaucoup de démons, et ils oignaient d'huile beaucoup de malades et les guérissaient.* Ce pouvoir curatif de l'huile sainte est à retenir.

« Bien que la critique n'attribue pas la fin de l'évangile selon S. Marc à cet auteur, la promesse qui y est contenue n'en demeure pas moins vraie pour tous ceux qui veulent bien en faire l'expérience :

« *Voici les miracles qui accompagneront ceux qui auront cru : en mon nom, ils chasseront les démons ; ils parleront des langues nouvelles ; ils saisiront les serpents ; s'ils boivent quelque breuvage mortel, il ne leur fera point de mal ; ils imposeront les mains aux malades et les malades seront guéris.* (*Marc,* XVI, 17, 18.)

« Cette promesse n'a aucunement perdu de son actualité, car tous les mystiques savent par

expérience que ces pouvoirs surnaturels sont encore et toujours l'apanage de ceux qui croient. »

INDEX BIBLIOGRAPHIQUE

*BERTHOLET (Dr Ed.) : *Retour à la Santé par le Jeûne* (Aryana), nouv. éd. 1950.
— *Végétarisme et Occultisme* (Ed. Rosicr.), 1932.
— *Héliand,* ou les Lois d'Hygiène spirituelle, morale et physique, d'après un ancien manuscrit araméen découvert et traduit par le Dr Ed. SZEKELY (appelé aussi « Evangile apocryphe du disciple Jean » (l'aut.).

DEWEY (Dr Ed.) : *Le Jeûne qui guérit* (Nyssens), 1921.

EHRET (Arnold) : *Lehr-und Fastenbrief* (Kuhn), 1923.
— *Lebensfragen* (Kuhn), 1923.
— *Kranke Menschen* (Kuhn), 1924.
— *Verjüngung auf natürlichem Wege* (Kuhn), 1924.

GANDHI : *Guide de la Santé* (Fournier-Valès), 1950.

*GANDHI : *Lettres à l'Ashram* (Albin Michel, 1950).

*GEFFROY (H.-Ch.) : *Nourris ton corps* (l'aut.), nouv. éd., 1950.
— *Le traitement naturel de la Tuberculose et le Régime des anciens tuberculeux* (l'aut.), broch. 1951.
— *Le Traitement naturel du Cancer.*
— *L'inexorable processus de l'Arthritisme.*

GUELPA (Dr) : *Autointoxication et Désintoxication* (Doin), 1910.
— *La Méthode Guelpa* (Doin), 1913.

*KUHNE (Louis) : *La Nouvelle Science de guérir* (l'aut.), Leipzig, 1893 (réédité par « *La Vie Claire* »).

*SÉBASTIEN (Mme L.) : *Sauvez vos Yeux* (l'auteur), 1953.

(*) Les ouvrages précédés de ce signe sont en vente au *Service Librairie de « La Vie Claire »*.

TABLE DES MATIERES

	Pages
Avant-Propos	9
CHAPITRE PREMIER : *Qu'est-ce que le Jeûne*	13
CHAPITRE II : Quelques méthodes de jeûne	27
CHAPITRE III : Comment jeûner (point de vue physique)	43
CHAPITRE IV : Comment jeûner (point de vue spirituel)	55
CHAPITRE V : Quelques remarques concernant la durée du jeûne	65
LA MALADIE ET SA GUÉRISON SPIRITUELLE	71
Préambule	73
Les guérisons spirituelles	79
INDEX BIBLIOGRAPHIQUE	87

Si ce livre vous a intéressé,

abonnez-vous à :

"La Vie Claire"

Revue mensuelle indépendante

qui donne chaque mois des informations sur toutes les questions de thérapeutique naturelle, alimentation saine, etc.

Demandez
un abonnement gratuit
de 3 mois
à titre d'essai

« La Vie Claire » :
Périgny-sur-Yerres
94520 MANDRES-LES-ROSES

Il ne suffit pas de se désintoxiquer par le jeûne : il faut, ensuite, éviter les aliments nocifs et se nourrir sainement.

Vous trouverez tous ces renseignements dans :

" DÉFENDS TA PEAU !.. "

par H.-Ch. GEFFROY

▼

Edité par « La Vie Claire »

En vente dans toutes les

MAISONS DE « LA VIE CLAIRE »

EDITIONS DE « LA VIE CLAIRE »
C.E.V.I.C.
Périgny-sur-Yerres
94520 MANDRES-LES-ROSES
Dépôt légal : 2e trimestre 1975

Printed in France

IMPRIMERIE R. VANÇON
77, rue du Cardinal-Lemoine
75005 PARIS
N° 1116 25-6-75