

ZONE DE JEÛNE

RETROUVEZ LA SANTÉ ET PURIFIEZ VOTRE CORPS
EN 21 JOURS

DON COLBERT, MÉDECIN

Originally published in English under the title: Dr. Colbert'S Fasting Zone By Don Colbert, MD
Copyright © 2020 by Don Colbert, MD.
Published by Siloam
Charisma Media/Charisma House Book Group
600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746
All rights reserved.

Publié en anglais sous le titre: Dr. Colbert'S Fasting Zone By Don Colbert, MD
Copyright © 2020 by Don Colbert, MD.
Publié par Siloam
Charisma Media/Charisma House Book Group
600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746
Tous droits réservés.

Publié en français sous le titre : Zone de jeûne: retrouvez la santé et purifiez votre corps en 21 jours
Copyright © 2023 par les Éditions iNSPIRATION *Publishings* (EiP)

www.editionsinspiration.com

Tous droits réservés.

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2023.

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2023.

978-2-924825-65-5 (imprimé)

978-2-924825-66-2 (numérique)

Imprimé au Québec et en France.

Ce livre est sous la protection des lois sur les droits d'auteurs du Canada. Il est interdit de reproduire ce livre en totalité ou partie pour des fins commerciales. La reproduction intégrale de l'ouvrage pour des fins non commerciales est également interdite. La photocopie de pages, pour des fins d'études, ne peut être permise qu'avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité.

Le contenu ainsi que les propos tenus dans cet ouvrage sont sous la responsabilité de son auteur.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	ix
1. LES NOMBREUX BIENFAITS DU JEÛNE	1
Le principe du repos	2
Le système détox naturel de votre organisme	3
Les bienfaits physiques du jeûne	5
Avertissement : dans quels cas ne doit-on pas jeûner ?	7
2. ADOPTER UN STYLE DE VIE BASÉ SUR LE JEÛNE	11
Jeûner pour un diabète de type 2	13
Jeûner pour un problème cardiaque	14
Jeûner pour une tumeur bénigne	14
Jeûner pour la maladie de Crohn ou pour une rectocolite hémorragique	14
Jeûner pour une maladie auto-immune	15
Jeûner pour des allergies ou de l'asthme	17
Jeûner pour du psoriasis ou de l'asthme	17
Jeûner pour de l'hypertension	19
Jeûner pour un refroidissement ou une grippe	19
3. UN MONDE REMPLI DE TOXINES	21
Maladies et toxines	22
Les toxines qui sont dans l'air	22
Les toxines qui sont dans notre nourriture et notre sol	23
Les toxines qui sont dans notre eau	25
La pollution de l'air à l'intérieur	26
Les dangers des dissolvants	27
4. UN CORPS REMPLI DE TOXINES	29
Quand le remède provoque le mal	30
La guerre moléculaire des radicaux libres	31
Une stratégie pour gagner la guerre contre les toxines	32
Votre programme de détoxification	33
5. LA SANTÉ DE VOS INTESTINS	35
Que se passe-t-il dans vos intestins ?	36
Gluten et allergies alimentaires	38
Quand les choses se gâtent dans les intestins	42

Comment les intestins deviennent-ils perméables ?	43
Comment remédier au problème de l'intestin perméable	46
6. CONTRÔLEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES	49
La surcharge d'aliments malsains (malbouffe)	51
Prenez le temps de réfléchir à votre façon de vous nourrir	52
Changez votre façon de pensée	53
Ce que recommande le Département de l'agriculture (États-Unis)	54
Limitez vos repas	54
Évitez les régimes hautement protéinés	55
En conclusion	55
7. LE PLAN DÉTOX	57
Votre programme de 21 jours pour faire du bien à votre foie	58
Les aliments à éviter	59
Les aliments à consommer	60
Compléments alimentaires pour le foie	61
La nécessité d'une attitude positive	62
Autres trucs et astuces	62
Avant de commencer	63
JOUR 1	65
JOUR 2	66
JOUR 3	68
JOUR 4	69
JOUR 5	70
JOUR 6	71
JOUR 7	73
JOUR 8	75
JOUR 9	77
JOUR 10	79
JOUR 11	80
JOUR 12	81
JOUR 13	83
JOUR 14	85
JOUR 15	87
JOUR 16	88
JOUR 17	89
JOUR 18	90
JOUR 19	92
JOUR 20	93
JOUR 21	95

8. LA VIE APRÈS VOTRE CURE-DÉTOX	97
Le premier jour après votre cure	98
Le deuxième jour après votre cure	99
Le troisième jour après votre cure	100
Le quatrième jour après votre cure	100
9. LE JEÛNE INTERMITTENT	103
Les bénéfices du jeûne intermittent	105
Quelques précisions sur les aliments à consommer	115
Expérimentez le pouvoir du jeûne intermittent !	115
Conclusion	117
APPENDICE A	119
<i>Produits nutritionnels recommandés</i>	
APPENDICE B	121
<i>Recettes détox</i>	
Recettes pour les semaines 1-3	122
APPENDICE C	133
<i>Aliments à consommer de préférence pendant le jeûne</i>	
Notes	137

« *Toute maladie commence dans les intestins.* »

HIPPOCRATE, PÈRE DE LA MÉDECINE MODERNE

CHAPITRE 2

ADOPTER UN STYLE DE VIE BASÉ SUR LE JEÛNE

Je suis certain que si vous adoptez le système de détoxification exposé dans ce livre, vous vous apercevrez que votre corps est un prodigieux détoxifiant naturel. Sans aucun doute, ce genre de cure vous procurera de nombreux bienfaits. Toutefois, il s'agit davantage d'un changement de style de vie que d'une pratique de vingt-et-un jours.

Dans ce monde toxique, nous ne devons pas nous contenter d'une méthode de soins passive pour espérer vivre longtemps, sainement, activement et pleinement. Faisons preuve de sagesse ! Dans ce livre, je vais vous exposer l'expérience que j'ai acquise en pratiquant la médecine depuis 1984. Si vous appliquez ces principes, vous serez merveilleusement récompensé, car vous constaterez que votre énergie, votre vitalité et votre santé se renouvelleront.

Oui, vous pouvez améliorer votre état de santé en vous détoxifiant ! Je vous recommande de chercher assidûment à atteindre cet objectif en veillant soigneusement sur votre régime alimentaire et sur votre style de vie. C'est vous qui déterminez votre futur état de santé ! En vous préparant à suivre cette courte cure de vingt-et-un jours, apprêtez-vous à procéder à un changement de longue durée et à faire passer votre santé en premier.

En envisageant de changer de style de vie pour faire passer votre santé en priorité, souvenez-vous que votre corps a été créé pour se débarrasser rapi-

dement, proprement et efficacement de toute toxine qu'il rencontrera. Dans ce chapitre, je vais vous exposer certains des bienfaits que des périodes de jeûne régulières vont vous procurer. En effet, les toxines en excès contribuent pour une grande part à déclencher de nombreux maux physiques. Jeûner régulièrement est un moyen efficace d'éliminer ces toxines et d'améliorer votre état de santé.

Pour commencer, veuillez considérer la liste de maladies directement liées à une accumulation de toxines¹ dans votre organisme :

- allergies alimentaires et autres
- angine
- artériosclérose
- asthme
- ballonnements intestinaux
- cancer
- constipation
- dépression
- diabète
- diminution de la libido
- eczéma chronique, acné et autres problèmes cutanés
- fatigue
- fibromyalgie
- gaz
- hypertension
- insomnie
- lupus
- mal de dos chronique
- maladie de Crohn
- maladies mentales
- migraines
- obésité
- pertes de mémoire
- polyarthrite rhumatoïde
- problèmes menstruels
- psoriasis
- rectocolite hémorragique

- renvois
- sclérose en plaques
- syndrome du côlon irritable

Jeûner régulièrement a des bienfaits thérapeutiques prodigieux pour ceux d'entre nous qui souffrent de maux de ce genre. Depuis les refroidissements et la grippe jusqu'aux problèmes cardiaques, le jeûne est un puissant outil pour guérir l'organisme. Considérons de quelles manières les jeûnes réguliers peuvent fortifier et guérir un corps malade.

JEÛNER POUR UN DIABÈTE DE TYPE 2

Si vous avez un diabète de type 1 ou un cancer à un stade avancé, vous ne devez pas jeûner, mais cette pratique, par contre, est extrêmement efficace pour la plupart des patients atteints d'un diabète de type 2.² Ces malades ne doivent pas jeûner en consommant des fruits et des légumes à index glycémique élevé (par exemple, ils ne doivent pas boire de jus de carottes). Par contre, il faut qu'ils consomment des compléments alimentaires riches en fibres. (Voir l'appendice A.) Les diabétiques doivent aussi suivre une cure à base d'aliments à faible index glycémique et faire des exercices d'aérobic. Si vous voulez de plus amples informations sur le diabète, lisez mon ouvrage *The New Bible Cure for Diabetes*.³

Comme la plupart des individus atteints de diabète de type 2 souffrent aussi d'obésité, ils pourront résoudre leur problème de poids en jeûnant. Toutefois, souvenez-vous que jeûner pendant une trop longue période risque de faire baisser excessivement votre métabolisme, ce qui vous prédisposera ensuite à reprendre encore plus de poids. De courts et fréquents jeûnes accompagnés de jus de légumes/fruits – environ trois jours par mois – suivis d'un programme alimentaire sain vous permettront de maîtriser rapidement et aisément votre obésité. Consommez plus de légumes que de fruits afin de limiter le sucre, et ingérez des fibres sous forme de compléments alimentaires.

JEÛNER POUR UN PROBLÈME CARDIAQUE

Le jeûne est très efficace en cas de problèmes cardiaques et de maladies vasculaires périphériques. Ces dernières sont simplement une accumulation de plaquettes, ou d'artériosclérose, généralement dans les artères des jambes. Jeûner périodiquement peut contribuer à débarrasser vos artères de ces plaquettes.⁴

Pendant que vous jeûnez, si vous avez des problèmes artériels graves ou une maladie vasculaire périphérique, vous constaterez que votre niveau de cholestérol est plus élevé qu'avant.⁵ J'explique à mes patients que cela se produit parce que l'organisme est en train de détruire les plaquettes qui se sont formées dans les artères ; ils ne doivent donc pas s'alarmer.

Avant de recommander à mes patients de jeûner, je leur prescris systématiquement un bilan sanguin. Je suis toujours ravi de voir ensuite apparaître une augmentation importante du niveau de cholestérol chez ceux d'entre eux qui ont une maladie coronarienne ou une maladie vasculaire périphérique, car cela prouve que le jeûne est efficace et que les plaquettes sont en voie de destruction.

JEÛNER POUR UNE TUMEUR BÉNIGNE

Suivre mon jeûne de vingt-et-un jours peut contribuer à réduire la taille des tumeurs bénignes et des kystes (kystes ovariens, maladies fibrokystiques du sein, lipomes, kystes sébacés, voire même fibromes utérins). Si vous avez un cancer à un stade avancé, ne jeûnez pas. Par contre, si vous n'êtes pas atteint de cette maladie, jeûner régulièrement réduira considérablement les risques de la contracter.

JEÛNER POUR LA MALADIE DE CROHN OU POUR UNE RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE

Le jeûne est généralement très efficace pour les patients atteints de la maladie de Crohn ou d'une rectocolite hémorragique.⁶ Ces maladies sont généralement provoquées par une augmentation de la perméabilité de l'intestin, par une surcharge toxique du foie, par une prolifération de *Candida*, par une dysbiose (une bactérie nocive) ou par des allergies alimentaires.⁷

Beaucoup de mes patients atteints de la maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique digèrent mal les produits laitiers, le piment jalapeno, les pommes de terre, les tomates, le paprika, les aubergines et les aliments à base de blé. En général, ces personnes sont allergiques à de nombreuses formes de sucres ; elles doivent donc supprimer totalement de leur alimentation tous les sucres simples.

À cause de cela, elles doivent pratiquer un jeûne accompagné de jus de légumes à faible index glycémique. Toutefois, ces jus aggravent parfois leur état et accroissent leurs diarrhées. Outre cela, beaucoup d'entre elles ne supportent pas les compléments alimentaires à base de fibres.

Si vous êtes atteint de la maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique, après avoir terminé votre jeûne, entamez un régime à base de plantes et faible en glucides. Peu à peu, reprenez un régime cétogène pauvre en protéines et riche en plantes, avec une quantité d'huile d'olive et d'huile d'avocat, afin d'améliorer votre santé. (Basez-vous sur le programme de vingt-et-un jours exposé au chapitre 7.) De plus, tenez un journal alimentaire afin de découvrir quels aliments irritent votre système digestif et d'éviter de les consommer. Vous pouvez aussi passer un Alcat test (voir l'appendice A.)

JEÛNER POUR UNE MALADIE AUTO-IMMUNE

Il s'agit d'une maladie au cours de laquelle le système immunitaire s'attaque lui-même. Si un système immunitaire sain fait la différence entre les cellules normales et les cellules invasives, lorsqu'on est atteint d'une maladie auto-immune, ce système se dérègle. Il se met alors à produire des anticorps qui attaquent et enflamment les tissus du corps, au point de finir par les endommager et même par les détruire.

L'arthrite rhumatoïde et le lupus sont des maladies auto-immunes souvent liées à la porosité intestinale.⁸ Cette dernière peut être due au fait que vous avez pris trop d'antibiotiques, ce qui a fait diminuer le nombre de bonnes bactéries dans votre intestin. Votre système digestif peut aussi avoir été endommagé par des anti-inflammatoires, de l'aspirine, des allergies alimentaires ou une fragilité naturelle.⁹

Les maladies auto-immunes peuvent être aggravées ou provoquées par des problèmes digestifs ou une surconsommation de viandes rouges.¹⁰ La plupart des Américains consomment une grande quantité de viande et de protéines

animales. Nos corps ne sont pas faits pour produire la somme d'acide hydrochlorique et d'enzymes digestives nécessaires à la digestion d'une telle masse de viande. Combinez cela avec la quantité de stress que la plupart d'entre nous subissent – et qui réduit encore davantage la quantité de sucs digestifs, comme l'acide hydrochlorique et les enzymes pancréatiques : il n'est pas surprenant que nous ayons une véritable épidémie de ballonnements, de gaz et d'indigestions !

Nous consommons beaucoup trop de protéines par rapport à la somme d'acide hydrochlorique et d'enzymes digestives que nous produisons, si bien que notre estomac et nos intestins ne parviennent pas à décomposer les protéines alimentaires en acides aminés aussi bien qu'ils le devraient. Les protéines incomplètement digérées s'appellent des peptides. Ils sont beaucoup plus volumineux que les acides aminés. Si votre intestin est poreux, les peptides passent directement dans le flux sanguin. Votre organisme forme alors des anticorps pour attaquer ces substances étrangères. Une fois de plus, il se met à s'attaquer lui-même, ce qui provoque une inflammation.

Une surconsommation de protéines, des problèmes digestifs et un intestin poreux provoquent donc des maladies auto-immunes comme l'arthrite rhumatoïde et le lupus. L'arthrite rhumatoïde est rare dans les pays de la Méditerranée orientale, où les gens consomment surtout des fruits et des légumes ainsi qu'une grande quantité d'huile d'olive.¹¹ Comme le régime alimentaire typique des Américains a tendance à accroître l'inflammation associée aux maladies auto-immunes,¹² on recommande généralement aux personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde et de lupus d'adopter un régime méditerranéen.¹³

Le jeûne est l'une des thérapies les plus efficaces pour traiter ou prévenir l'apparition de maladies auto-immunes,¹⁴ et plus tôt on le pratique, mieux c'est. Le jeûne accompagné de jus de légumes/fruits est particulièrement recommandé en cas de maladies auto-immunes. Néanmoins, certains médecins ont obtenu d'excellents résultats en soumettant leurs patients à un jeûne où ils ne consommaient que de l'eau. Toutefois, si vous souffrez d'une maladie auto-immune et que vous entreprenez un jeûne, faites-vous suivre médicalement. Je ne recommande pas aux individus qui ont un poids inférieur à la normale de pratiquer un jeûne total.

Si vous prenez de la prednisonne ou d'autres stéroïdes, vous devez impérativement éliminer progressivement ces médicaments, sous surveillance

médicale, avant de jeûner. Vous éprouverez les symptômes normaux de la suppression surrénale : faiblesse, grande fatigue, rythme cardiaque rapide, hypoglycémie et baisse de la tension artérielle. Y mettre un terme peut prendre des mois.

Après avoir jeûné, les personnes souffrant de maladies auto-immunes doivent limiter leur consommation de protéines d'origine animale et s'abstenir de consommer des produits laitiers pour adopter un style de vie sain. Il est généralement bon d'éviter aussi les produits à base de blé et les tomates, les pommes de terre, le poivre, le paprika et les aubergines. Optez plutôt pour des salades et des légumes sains assaisonnés d'huile d'olive.

JEÛNER POUR DES ALLERGIES OU DE L'ASTHME

Le jeûne accompagné de jus de légumes/fruits s'avère très utile si vous souffrez d'allergies ou d'asthme. En effet, vos poumons, comme tout votre système respiratoire, sont des organes extrêmement importants pour éliminer les toxines. Jeûner réduit souvent les réactions inflammatoires de l'organisme aux éléments irritants et aux toxines qui déclenchent l'hyperactivité des voies respiratoires.

Les allergies – qu'elles soient dues à l'atmosphère ou à l'alimentation – diminuent de façon spectaculaire pendant un jeûne. Les symptômes allergiques diminuent ou disparaissent totalement.¹⁵ Toutefois, vérifiez que vous n'êtes allergique à aucun aliment que vous allez consommer – sous forme de salade ou de jus de légumes/fruits – pendant votre jeûne. Tenez un journal pendant que vous jeûnez. Vous éviterez ainsi tout ce qui risque d'amplifier vos symptômes allergiques ou votre asthme.

JEÛNER POUR DU PSORIASIS OU DE L'ASTHME

Je me suis aperçu que beaucoup de mes patients atteints de psoriasis et/ou d'eczéma souffraient d'allergies alimentaires. En général, ils avaient les intestins perméables et un foie en mauvais état.

Il est crucial que les gens qui souffrent de psoriasis ou d'eczéma jeûnent en consommant des jus de légumes/fruits auxquels ils ne sont pas allergiques. Pour cela, il est bon qu'ils commencent par se soumettre à un test

d'intolérance alimentaire (comme l'Alcat test ; voir l'appendice A), puis qu'ils consomment des jus auxquels ils ne sont pas allergiques.

Si vous êtes atteint de psoriasis ou d'eczéma, c'est peut-être dû au fait que votre système digestif est rempli de levures. Si c'est le cas ou que vous avez des parasites ou une dysbiose (une mauvaise bactérie intestinale), avant de jeûner, suivez un traitement de trois mois pour vous en débarrasser. Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur la prolifération de *Candida* et de levures, veuillez vous référer à mon ouvrage *The Bible Cure for Candida and Yeast Infections*.¹⁶

Si vous constatez que vous réagissez mal à un jeûne accompagné de jus de légumes/fruits, vous pouvez essayer un jeûne faible en lectines ou à base de nourriture saine (voir l'appendice correspondant) qui vous aidera à détoxifier votre foie. C'est un excellent jeûne pour les personnes qui souffrent de psoriasis, d'eczéma, de fibromyalgie, de fatigue chronique, de migraines, de sensibilité aux produits chimiques et de maladies auto-immunes, ainsi que pour toutes celles qui ne parviennent pas à suivre une cure détox classique.¹⁷

Un jeûne hydrique (autrement dit où l'on ne consomme que de l'eau) peut aussi s'avérer efficace pour le psoriasis ou l'eczéma, à condition d'être étroitement surveillé. Si vous décidez d'effectuer un jeûne aussi strict, prenez des thés détoxifiants, comme du thé de dent-de-lion ou de chardon-marie.

Avant d'entreprendre un jeûne pour cause de psoriasis ou d'eczéma, suivez la cure de vingt-et-un jours pour régénérer le foie qui fait partie de mon programme. Si vous souffrez de psoriasis, vous avez sans doute l'intestin poreux, ainsi qu'un foie surchargé de toxines. Il est donc crucial de régénérer votre système digestif et de détoxifier votre foie en prenant les compléments indiqués dans l'appendice A.¹⁸ De plus, il est très important d'éviter les aliments auxquels vous êtes allergique ou sensible.

En général, les personnes qui ont de l'eczéma supportent mal les produits laitiers et les arachides : elles doivent donc éviter de les consommer. Les patients atteints de psoriasis sont souvent allergiques au blé (gluten), aux tomates, aux pommes de terre, au poivre, au paprika, aux aubergines, à la viande rouge, au porc, aux fruits de mer, aux produits laitiers, au soja et aux fritures. Ils doivent donc s'abstenir de consommer tous ces aliments.

JEÛNER POUR DE L'HYPERTENSION

Souffrez-vous d'hypertension ? L'une des meilleures façons d'y remédier consiste à faire un jeûne accompagné de jus de légumes/fruits. Une fois de plus, précisons que vous devez consommer surtout des légumes frais et limiter les fruits. Avant de jeûner, assurez-vous que vous ne prenez pas de diurétiques ; dans le cas inverse, demandez à votre médecin de vous prescrire un traitement moins risqué pendant votre période de jeûne.

Pendant que vous jeûnez, vérifiez tous les jours votre pression artérielle. Si elle redevient normale ou qu'elle est trop basse, votre médecin pourra décider d'interrompre votre traitement contre l'hypertension ou d'en diminuer la dose. Je me suis aperçu que lorsque mes patients jeûnaient, qu'ils diminuaient leur consommation de sel et qu'ils cessaient de consommer des produits à base de blé et de maïs, leur pression artérielle baissait presque toujours. De plus, buvez davantage (au moins 1,5 à 2 litres d'eau alcaline par jour ; pas d'eau du robinet). Suivez les instructions exposées dans ce livre pour suivre votre cure de détoxification, ainsi que les directives données dans mon ouvrage *The New Bible Cure for High Blood Pressure*.¹⁹

JEÛNER POUR UN REFROIDISSEMENT OU UNE GRIPPE

Quand vous souffrez d'un refroidissement ou d'une grippe, jeûnez en buvant beaucoup d'eau alcaline et de jus de légumes frais à index glycémique bas et reposez-vous. Cela aidera votre organisme à expulser ses toxines grâce au mucus qu'il produira. De plus, laissez votre fièvre combattre votre infection. Ne vous ruez pas chez le docteur pour prendre des quantités de médicaments afin de stopper vos symptômes, car certains d'entre eux contribuent à vous détoxifier.

Toutefois, si vous avez plus de 39°, vous devez consulter un médecin. Et si vous avez 38,5° pendant plusieurs jours, faites-vous aussi examiner. Si vos enfants sont malades, hâtez-vous de consulter un docteur.

Vous pouvez éliminer de nombreuses maladies infectieuses comme les refroidissements ou les gripes en éliminant tous les produits laitiers, ainsi que les aliments qui contribuent à la formation du mucus ou qui le renforcent, comme les œufs et les produits à base de céréales (surtout de blé et de maïs).²⁰ Cela comprend les crêpes, les céréales, les beignets, les tortillas,

le pain blanc, les biscuits apéritifs, les chips, les bretzels, les bagels, le riz blanc, les sauces, les gâteaux et les tartes. De plus, abstenez-vous de margarine, de beurre et d'huiles saturées/hydrogénées. Bien entendu, évitez aussi les sucreries, les bonbons, les cookies, les cakes et autres « douceurs ».

Quand vous êtes malade, n'ayez pas immédiatement recours aux antibiotiques. Certes, ceux-ci peuvent s'avérer très utiles lorsque vous êtes atteint d'une infection bactérienne grave, mais en abuser risque de vous être néfaste et de les rendre moins efficaces. Sachez que les antibiotiques sont impuissants contre les virus qui provoquent la plupart des infections.

Beaucoup de médecins prescrivent des antibiotiques pour des refroidissements ou des gripes, alors qu'ils ne sont pas efficaces contre ce type de maladies. Si vous avez une forte fièvre, comme je vous l'ai recommandé, allez chez votre médecin, mais n'insistez pas pour qu'il vous prescrive à tout prix des antibiotiques, sauf s'il vous le recommande fortement. Pour plus d'informations, lisez mon ouvrage *The Bible Cure for Colds, Flu, and Sinus Infections*.²¹

Sachez-le, votre système immunitaire est votre première défense contre les infections. Abuser des antibiotiques provoque souvent une prolifération de levures et de mauvaises bactéries dans votre système intestinal, si bien que celui-ci risque de devenir perméable. De plus, cela accroît la toxicité de votre foie.²²

Nous avons exposé certains des prodigieux résultats physiques dont nous pouvons bénéficier en jeûnant régulièrement. Maintenant, étudions la façon dont notre vie quotidienne peut être envahie de toxines externes et internes qui nuisent à notre santé.

CHAPITRE 7

LE PLAN DÉTOX

Ce chapitre constitue une introduction à mon programme de jeûne. Il vous procurera les informations dont vous avez besoin pour vous préparer à l'étape « jeûne » de ce programme de détoxification et de purification. Avant d'envisager de jeûner, il est important de suivre ce programme nutritionnel unique, conçu pour renforcer et soulager votre foie. Cela le préparera à vous détoxifier au cours de votre jeûne.

Votre corps a été merveilleusement créé pour évacuer d'énormes quantités de toxines, de poisons, de germes et de radicaux libres. Le système détox de votre organisme – en particulier de votre foie et de votre système digestif – est extrêmement performant. Si vous lui apportez votre soutien en le nourrissant correctement, il sera en mesure de vous détoxifier et de débarrasser votre organisme des éléments chimiques et des toxines indésirables.

Un système détox qui fonctionne à plein régime vous procurera d'innombrables bienfaits. Entre autres :

- il vous empêchera de tomber malade et il pourra améliorer votre état si vous êtes souffrant,
- il rehaussera votre niveau d'énergie et votre clarté mentale,
- il vous permettra de vous sentir mieux,
- il vous aidera à perdre du poids,

- il améliorera l'état de votre peau et de votre teint.

Le premier éliminateur de toxines est votre foie. Cet organe stupéfiant travaille jour et nuit : il débarrasse votre organisme des éléments chimiques, des poisons, des bactéries, des virus et des autres envahisseurs indésirables qui s'infiltrent en vous pour vous voler votre santé. Si votre foie n'est pas fort et sain, vous ne le serez pas non plus. C'est pourquoi il est très important de passer les vingt-et-un premiers jours de mon programme de jeûne à fortifier votre foie, afin qu'il puisse jouer un rôle-clé dans votre processus de détoxification.

Si vous étiez un athlète et que vous ambitionniez de remporter une médaille olympique, vous ne vous présenteriez pas aux sélections sans avoir passé au préalable des mois à vous exercer, à fortifier vos muscles, à améliorer vos performances et à suivre le meilleur régime alimentaire possible. De même, vous devez entraîner votre corps à lutter contre le monde toxique dans lequel il vit. Heureusement, c'est une compétition que vous pouvez remporter ! Mais pour y parvenir, vous devez suivre les règles prescrites.

VOTRE PROGRAMME DE 21 JOURS POUR FAIRE DU BIEN À VOTRE FOIE

Pendant les trois premières semaines de mon programme de jeûne, vous allez suivre une cure-détox et prendre des compléments alimentaires pour préparer votre corps à jeûner. Il serait bon également que vous souteniez votre corps après la phase de jeûne de ce programme en reprenant pendant une semaine cette méthode de soutien de votre foie.

Ces consignes diététiques vous aideront à purifier et à renforcer votre foie pendant que vous jeûnez et aideront votre corps à être au summum de son efficacité pour entamer un style de vie qui fait passer la santé en priorité au terme de mon programme de jeûne. Plus vous suivrez scrupuleusement mes conseils, plus votre jeûne sera efficace. Il est important de changer de régime alimentaire et de style de vie pour réduire votre somme de toxines et pour que votre organisme soit davantage en mesure de les éliminer.

Ce programme de jeûne de vingt-et-un jours va vous fournir des

consignes diététiques qui vous permettront de purifier et de renforcer votre foie. Pour en tirer le plus grand bénéfice possible, suivez-les à la lettre.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Il est essentiel de choisir une alimentation qui renforce votre foie, surtout avant d'envisager de vous détoxifier en jeûnant. Voici quelques produits à éviter :

- le cola et le chocolat
- l'alcool (y compris le vin)
- les huiles végétales transformées
- la peau et la viande d'animaux
- les aliments frits
- les aliments passés au micro-ondes
- les graisses et les huiles hydrogénées et partiellement hydrogénées (qui se trouvent toujours dans le beurre de cacahuètes industriel, la margarine et les matières grasses en général, mais aussi, trop souvent, dans le pain, les pâtes à gâteau, les surgelés, les céréales du petit déjeuner, les chips, etc. Lisez soigneusement les inscriptions des emballages !)
- les aliments raffinés et traités (pain blanc, chips, céréales, farine d'avoine et riz instantané)
- les sucres simples (miel, sirop d'agave, pâtisseries, cookies, bonbons, cakes, etc.)
- les plats tout préparés
- les jus de fruits industriels
- les produits à base de blé, y compris les crackers, les bagels, les pâtes, et les muffins
- les produits à base de maïs
- les produits à base de soja
- les produits laitiers (beurre, fromage, yaourts, crème, glaces, etc.)
- les haricots, les petits pois et les lentilles
- les œufs
- le poisson et le poulet

- les tomates, les pommes de terre, les aubergines et le poivre : en effet, ces denrées irritent de nombreuses personnes souffrant d'arthrite ou d'une maladie auto-immune
- toutes les céréales (blé, maïs, riz, orge, avoine, quinoa...)

Pour cette cure-détox, j'ai éliminé totalement les viandes, les produits laitiers, les œufs et les autres aliments qui provoquent couramment des réactions allergiques ou des sensibilités alimentaires (comme le maïs, le soja, le blé et les aliments traités). Même les pains complets ne sont pas autorisés pendant ce programme, parce que beaucoup de personnes sont sensibles au gluten. Si vous êtes allergique ou sensible à certains fruits à coque, éliminez-les aussi.

LES ALIMENTS À CONSOMMER

Pendant au moins deux semaines, pour vous préparer à jeûner, consommez le plus possible les aliments que je vais vous énumérer. Comme certains fruits et légumes contiennent beaucoup de pesticides, je vous recommande vivement d'opter pour des produits bio. (Pour en savoir plus, consultez le site [www.ewg.org/foodnews/.](http://www.ewg.org/foodnews/))

- Fruits bio : baies (les fraises, les myrtilles, les framboises, les mûres et les airelles sont les meilleurs fruits pour le foie. De plus, buvez un verre de citron fraîchement pressé chaque matin. L'appendice A vous indiquera quels sont les meilleurs aliments verts et rouges.)
- Légumes bio : mangez le plus de légumes crus ou cuits à la vapeur possible. Les légumes crucifères comme les choux, les choux-fleurs, les choux de Bruxelles, les brocolis, les choux frisés, les choux verts, les feuilles de moutarde sont essentiels. Voici d'autres légumes qui sont bons pour votre foie : les betteraves, les carottes, les racines de pissenlit, le cresson et la salade (laitue, salade de printemps et roquette). Vous pouvez aussi cuire les légumes à la vapeur ou les faire légèrement rôtir dans de l'huile d'avocat bio extra-vierge, de l'huile de noix de macadamia ou de l'huile d'olive. (Voir les meilleurs aliments verts et rouges dans l'appendice A.)

- Voici maintenant des bonnes graisses pour détoxifier votre foie : huile d'olive extra-vierge, avocats, fruits à coque crus frais (amandes, noix de macadamia et noisettes ; évitez les cacahuètes et les noix de cajou) ; les huiles de graines de lin (sans cuisson) ; l'huile de primevères ; l'huile de pépins de cassis ; l'huile de bourrache ; et enfin, l'huile de poisson.
- En guise de boissons, buvez beaucoup d'eau alcaline pure et fraîche ou d'eau de source, avec ou sans jus de citron fraîchement pressé (1/2 par jour), des jus de fruits et de légumes frais, du thé vert ou noir bio et de la tisane. Je vous recommande de boire du café ou du thé bio. Vous pouvez boire une tasse de café bio par jour, à condition d'employer du lait d'amande ou de noix de coco au lieu de crème et de la stévia au lieu de sucre.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LE FOIE

Comme certains compléments alimentaires sont essentiels pour votre foie, vous devriez en prendre pour vous préparer à optimiser les bienfaits de votre jeûne-détox, et aussi une fois que vous l'aurez terminé. Si vous souhaitez des explications détaillées à ce sujet, référez-vous à mon livre *Toxic Relief*. Voici maintenant un résumé des importants compléments que je vous recommande de prendre quotidiennement pendant les vingt-et-un jours – la phase de renforcement du foie – de ce programme de jeûne. (Quand ce sera indiqué, consultez l'appendice pour connaître le nom de la marque du complément alimentaire correspondant.)

- un complément de multivitamines et de minéraux complet (voir l'appendice A)
- du chardon-marie (200 ng deux à trois fois par jour ; disponible dans les magasins de nourriture saine)
- de l'N-acétylcystéine ou du MaxOne
- du thé vert bio, du thé de pissenlit ou des tisanes (disponibles dans les magasins de nourriture saine)
- de la poudre/une boisson à base de phytonutriments (voir l'appendice A)
- un complément (soluble ou pas) de fibres (voir l'appendice A)

LA NÉCESSITÉ D'UNE ATTITUDE POSITIVE

Si vous voulez mener à bien cette cure de jeûne, il faut que vous ayez une mentalité de gagnant et que vos proches et vos amis vous soutiennent. Pour procéder aux changements de style de vie qui sont nécessaires, vous ne devez pas seulement être déterminé, mais aussi rester positif et jovial.

Parlez aux membres de votre famille de cette partie de votre programme de jeûne. Qu'ils se joignent à votre cure ou pas, mieux vaut commencer par leur expliquer ce qu'il en est. C'est l'occasion rêvée de vous asseoir ensemble et d'élaborer les grandes lignes du style de vie sain que vous allez adopter à la fin de votre jeûne. Avoir des proches et des amis qui collaborent et s'encouragent mutuellement à suivre leur programme de jeûne et à changer de style d'alimentation est essentiel pour tenir bon.

En entamant cette cure, prenez une fois pour toutes la décision d'éliminer les toxines de votre vie. Vous devez le résoudre pour toujours : c'est indispensable pour poursuivre votre jeûne. Abstenez-vous totalement de tabac, d'alcool et de drogue. Diminuez votre consommation de médicaments. Bien entendu, s'ils ont été prescrits par votre médecin, consultez-le. Soyez sensé : n'effectuez jamais de changement radical sans avis médical.

AUTRES TRUCS ET ASTUCES

- Ne coupez pas et ne préparez pas de fruits et de légumes avant d'être prêts à les consommer. Vous pouvez être tenté de découper votre melon ou d'éplucher vos carottes à l'avance, afin de ne plus avoir ensuite qu'à les sortir du réfrigérateur, mais quand les fruits et les légumes sont découpés et stockés, ils perdent leurs nutriments : mieux vaut donc les préparer juste avant de les consommer.
- Ne privez pas vos aliments de leurs nutriments à cause de mauvaises techniques de cuisson. Lorsque vous faites bouillir des légumes, la plupart des nutriments passent dans l'eau de cuisson. Au moment où vous les mangez, ils en contiennent beaucoup moins que cette eau ! (Toutefois, les soupes font exception à la règle, puisque vous consommez aussi le bouillon qui contient les

nutriments des légumes.) Mieux vaut donc cuire les légumes à la vapeur ou les consommer crus.

- Si vous devez faire bouillir des légumes, commencez par faire bouillir l'eau, et ajoutez ensuite vos légumes pendant peu de temps. Ne les laissez pas tremper dans l'eau ; égouttez-les immédiatement et servez-les. Je recommande aussi à mes patients d'éviter de faire passer les aliments au micro-ondes.
- Ne cuisinez pas une trop grande quantité de nourriture, et ne la préparez pas trop à l'avance, car les plats réchauffés et les restes ne contiennent presque plus de vitamines et d'autres nutriments, surtout si on les fait réchauffer au micro-ondes. Une étude datant de 1998 a démontré que « juste six minutes de cuisson au micro-ondes détruit la moitié des vitamines B12 dans les produits laitiers et la viande ; c'est un taux de destruction plus élevé que les autres techniques de cuisson. »
- Chaque fois que c'est possible, on devrait manger les fruits et les légumes sans les peler, parce que beaucoup de vitamines et de minéraux sont concentrés dans leur peau ou juste en dessous. Toutefois, s'il ne s'agit pas de produits bio, il faut absolument les laver soigneusement pour en ôter les pesticides.
- Dans l'idéal, mieux vaut consommer des produits bio frais, mais s'il n'y en a pas de disponibles, choisissez des fruits et des légumes congelés. N'achetez qu'exceptionnellement des fruits et des légumes en boîte, et si c'est le cas, assurez-vous que celles-ci ne contiennent que des ingrédients sains en lisant soigneusement les étiquettes.

AVANT DE COMMENCER

Avant de vous lancer, déterminez la nature de votre jeûne. Quel type de cure allez-vous entreprendre ? Cochez la case qui correspond au jeûne que vous allez suivre.

- Un jeûne partiel qui vous aidera à renforcer votre foie pendant votre cure de détoxification.
- Un jeûne de Daniel, comme dans le livre de Daniel de la Bible.
- Un jeûne accompagné de jus de fruits et de légumes.

Note finale : en considérant les plans de repas quotidiens, souvenez-vous qu'il ne s'agit que de suggestions pour vous donner des idées. Vous trouverez toutes les recettes dans l'appendice B. elles sont réparties en trois catégories : smoothies, salades et soupes. Cela vous permettra de substituer, de combiner et/ou de reproduire vos repas en fonction de vos goûts. Je vous recommande simplement de vous limiter aux recettes données dans ce livre et de les suivre exactement comme elles vous sont données, afin de bien détoxifier votre organisme et d'en retirer les plus grands avantages possibles. Si vous le désirez, vous pouvez substituer des jus de légumes et de fruits à certaines des suggestions de repas (l'appendice B vous livre également des recettes de jus de fruits/légumes).

Vous pouvez aussi vous inscrire à mon programme-détox de 21 jours en ligne sur www.DivineHealthDetox.com. Il est gratuit et vous propose des vidéos pleines d'instructions utiles ainsi qu'une liste de shopping diététique imprimable.

J'espère que ces journées de purification et de guérison compteront parmi les plus gratifiantes de votre vie, et je suis certain que vous connaîtrez un regain de santé, d'énergie et de vitalité !

Il est temps de commencer !

JOUR 1

SUGGESTIONS DE REPAS

Petit déjeuner : smoothie de myrtilles

Déjeuner : salade hachée du Dr C

Dîner : soupe chaude amère « Fasting Zone »

IDÉE-CLÉ

Si votre foie et votre système digestif ne sont pas sains et en bon état, votre corps va continuer à pâtir d'un dangereux excès de toxines.

VOTRE PRESCRIPTION-SANTÉ DU JOUR

En adoptant un régime spécial pour restaurer votre foie et votre système digestif et en changeant de style de vie, vous pourrez réellement purifier votre organisme. Au fur et à mesure que vous vous débarrasserez de toutes les toxines que vous avez accumulées, vous vous sentirez de mieux en mieux. Purifier votre organisme au niveau cellulaire vous fournira un regain de vitalité, optimisera votre énergie, améliorera votre état de santé, vous débarrassera de vos graisses toxiques, allongera la durée de votre vie et vous donnera un teint éclatant.

VOS RÉACTIONS

Prenez le temps de noter vos réactions et vos expériences pendant votre jeûne.

JOUR 2

SUGGESTIONS DE REPAS

Petit déjeuner : smoothie de framboises

Déjeuner : salade aux fraises et aux épinards

Dîner : soupe à l'artichaut et aux champignons

IDÉE-CLÉ

Il est important de comprendre que votre mentalité et vos émotions affectent votre corps. Dieu désire que vous vous portiez parfaitement bien physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.

VOTRE PRESCRIPTION-SANTÉ DU JOUR

Jeûner procure de nombreux bienfaits à votre corps, à votre intellect et à votre esprit. La science médicale souligne de plus en plus la connexion qui relie ces facettes inséparables de notre être. Ce que nous mangeons affecte notre humeur et, jusqu'à un certain point, nos attitudes. Notre mentalité conditionne aussi notre digestion et notre manière de gérer notre stress. Et notre santé spirituelle est influencée par notre santé physique et mentale.

Des émotions toxiques comme la colère, le ressentiment, la peur, l'anxiété, la tristesse et la dépression peuvent créer un stress excessif, alors que des émotions positives comme la reconnaissance, la joie, l'amour et la paix apaisent notre angoisse. Reprogrammer vos pensées commence dans votre cœur, dont les battements varient à chaque instant en fonction de vos émotions et de vos attitudes.¹

Lorsque vous êtes stressé et en proie à des émotions négatives telles que la colère, la frustration, la peur et l'anxiété, votre cœur bat de façon irrégulière et désordonnée, et il envoie des signaux chaotiques à votre cerveau. Cela produit une déperdition d'énergie et charge votre esprit et votre corps d'un fardeau supplémentaire. « Par contre, des émotions positives continues telles que l'appréciation, l'amour et la compassion font battre régulièrement votre cœur et réduisent considérablement votre stress. »²

VOS RÉACTIONS

Prenez le temps de noter vos réactions et vos expériences pendant votre jeûne.

JOUR 3

SUGGESTIONS DE REPAS

Petit déjeuner : smoothie aux fraises

Déjeuner : salade végétarienne au chou frisé

Dîner : soupe végétarienne à l'avocat

IDÉE-CLÉ

Le pardon favorise l'expulsion des toxines. Choisissez de pardonner abondamment aujourd'hui – y compris à vous-même.

VOTRE PRESCRIPTION-SANTÉ DU JOUR

Beaucoup de personnes ruminent leurs douleurs passées, si bien qu'il leur semble les revivre constamment. Comme ils ravivent sans cesse leurs blessures, celles-ci ne guérissent jamais. Ils portent constamment en eux les circonstances qu'ils estiment injustes ou blessantes.

Quand vous ressassez une offense, vous entretenez généralement le problème en y pensant et en en parlant trop. Hélas, avoir un cœur amer et rancunier enferme littéralement de multiples toxines à l'intérieur de votre corps.

En ne pardonnant pas, vous stimulez les réactions de stress de votre organisme, ce qui excite aussi constamment votre système nerveux sympathique et vos hormones du stress : cela provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui enferme les toxines dans votre corps. Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations à ce sujet, veuillez vous référer à mon livre *Deadly Emotions*.³

VOS RÉACTIONS

Prenez le temps de noter vos réactions et vos expériences pendant votre jeûne.

APPENDICE A

PRODUITS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS

Produits « Divine Health »

964 International Parkway, Suite 1630

Lake Mary, FL 32746

Numéro de téléphone : (407) 732-6952

Site internet : www.drcolbert.com

E-mail : info@drcolbert.com

- *Green Supremefood* : dix légumes bio fermentés et six herbes fermentées certifiés USDA (entre autres, du germe de blé, du germe d'orge, du germe de luzerne, de la spiruline et de la chlorelle), avec des prébiotiques, des probiotiques, des fibres et des enzymes (parfum : pomme-cannelle).

- *Red Supremefood* : neuf fruits bio certifiés USDA avec des probiotiques, des prébiotiques et des fibres (au parfum délicieux).

- *Ketozone Fiber* : fibres au goût délicieux avec des prébiotiques et des probiotiques qui favorisent la santé intestinale.

- *Beyond Biotics* : ma probiotique préférée : je la prescris à la plupart de mes patients.

- *Phytonutrient powder* se compose à la fois de *Green Supremefood* et de *Red Supremefood*.

- *Enhanced Multivitamin* (vitamines et minéraux chélatés) : prendre un comprimé chaque matin.

APPENDICE B

RECETTES DÉTOX

Fait surprenant, le café contient davantage d'antioxydants que la plupart des aliments ou des autres boissons. Les scientifiques ont répertorié un millier d'antioxydants dans les grains de café bruts et des centaines d'autres pendant le processus de torréfaction. De nombreuses études ont prouvé que le café est une précieuse source d'antioxydants pour ceux qui en consomment. Il contribue aussi à détoxifier le foie, et dans de nombreuses cliniques pour cancéreux, on pratique des lavements au café pour détoxifier le foie des patients et booster l'efficacité du glutathion antioxydant. Le café peut même prévenir la maladie d'Alzheimer (selon une étude, boire trois à cinq tasses de café par jour réduit de 65% les risques d'en être atteints) et la maladie de Parkinson. De plus, il contribue à prévenir le diabète de type 2, les cirrhoses du foie et le cancer du foie, réduit le risque d'être atteint de la goutte et atténue le risque d'être dépressif.¹

Outre ces avantages, selon une étude hollandaise, ceux qui boivent du café avec modération (de deux à quatre tasses par jour) réduisent de 20% leur risque d'avoir une maladie cardiaque par rapport à ceux qui en boivent avec excès et à ceux qui n'en boivent pas du tout.² Le café contribue également à booster votre mémoire à court terme et à réduire votre appétit.³

Je vous recommande de choisir du café bio préparé avec de l'eau alcaline.

DON COLBERT, MÉDECIN

De plus, j'ajoute à mon café une cuillère d'*MCT Oil Powder* (voir l'appendice A).

Je vous recommande aussi de prendre une cuillère à café (rase ou bombée) de poudre de cosse de psyllium ou de fibres Keto dans 120 ml d'eau ou dans une autre boisson (café ou thé) une fois par jour. (Voir l'appendice A.)

RECETTES POUR LES SEMAINES 1-3

Voici quelques conseils généraux pour préparer les recettes suivantes : employez toujours des ingrédients bio et des produits frais (sauf indication contraire). S'il s'agit de produits en boîte, lisez soigneusement les étiquettes. Choisissez toujours des épices non irradiées.

RECETTES DE SMOOTHIES

Smoothie aux framboises

1 tasse de lait de noix de coco ou d'amande non sucré (ou d'eau alcaline)

½ à 1 tasse de glace

¼ à ½ tasse de framboises (fraîches ou surgelées)

2 cuillères à soupe d'huile d'avocats pressée à froid, d'huile de noix de macadamia ou d'huile d'amande

¼ à ½ cuillère à café de stévia bio

Mettez tous les ingrédients dans un robot mixeur, et mixez jusqu'à ce que votre mélange soit lisse et crémeux.

Smoothie aux myrtilles

1 tasse de lait de noix de coco ou d'amande non sucré (ou d'eau alcaline)

½ à 1 tasse de glace

¼ à ½ tasse de myrtilles (fraîches ou surgelées)

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat pressée à froid, d'huile de noix de macadamia ou d'huile d'amande

¼ à ½ cuillère à café de stévia bio

APPENDICE C

ALIMENTS À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE PENDANT LE JEÛNE

Pendant les soixante premiers jours de jeûne, je préconise de s'abstenir totalement de viande, autrement dit d'adopter un régime quasiment végétarien. Dans son livre *The Plant Paradox*, le docteur Steve Gundry nous procure une liste « d'aliments acceptables » à consommer au début d'un jeûne. Voici certains des aliments de sa liste qui aideront votre organisme pendant que vous jeûnez.¹

Huiles :

- olive
- noix de coco
- macadamia
- TCM
- avocat
- périlla
- noisette
- palme rouge
- son de riz
- sésame

. . .

Édulcorants :

- stévia
- « Just Like Sugar »
- inuline
- « Monk Fruit »
- luo han guo
- étythritol
- xylitol

Fruits à coque et graines :

- noix de macadamia
- noix
- pistaches
- noix de pécan
- noix de coco
- noisettes
- châtaignes
- noix du Brésil
- pignons de pin
- graines de lin
- psyllium

Poudres

- noix de coco
- amandes
- noisettes
- sésame
- châtaignes
- manioc
- bananes plantains
- patates douces
- marante

• • •