Protocole de thérapie d’une intoxication chronique aux métaux lourds par le jeûne intermittent et par le D.M.S.A.

# Thérapie principale

Jeûne intermittent sec

Prendre le D.M.S.A. avec un grand volume d’eau avant le déjeuner.

## Étapes préalables

Régime sans gluten et sans caséine à démarrer deux mois avant le jeûne intermittent sec. À prolonger le temps du protocole.

Jeûne intermittent à l’eau, à installer jusqu’à habituation. Un mois minimum.

## Remarques

Ce protocole nécessite une vitalité suffisante pour amorcer des jeûnes intermittents. En cas de doute, il existe des protocoles d’élimination des métaux lourds sans jeûne, tels que le protocole d’Andy Cutler, ou la cure d’Hulda Clark.

Ce protocole est envisageable quand les autres thérapies ne procurent plus de bénéfices.

Les phases de jeûnes réduisent les effets des médicaments. En cas de médication, parlez-en à votre médecin.

Protocole « Interkél »

Version 25 janvier 2017 : première rédaction

## Abréviation

S.N.C. : Système Nerveux Central

S.G.S.C. : Sans Gluten, Sans Caséine

# Jeûnes intermittents et métaux lourds

## Préalable : En l’absence de jeûne

À terme, les cellules du corps s'habituent à recevoir de l'énergie fraiche, immédiatement disponible, et sans interruption. Cette énergie est systématiquement privilégiée par l'organisme car elle a été fabriquée sur mesure de façon à répondre immédiatement aux besoins. Tant que l'énergie prête à consommer abonde, la cellule s’en alimente. Or, au cours des années, des produits non-indispensables s'accumulent à l'intérieur de la cellule courante.

Il en est de même pour les liquides. À force de boire régulièrement, l'effet sur les milieux aqueux est celui d'une bouteille d'eau déjà pleine qu'on laisse sous le robinet. À terme, l'eau qui demeure dans le fond de la bouteille ne se renouvelle pas. Les déchets en suspension, dont les métaux lourds, s'accumulent.

## Réponse de la cellule courante au stress par carence énergétique

C'est en plaçant la cellule courante dans un stress par manque d'énergie qu'elle brûle le tout-venant qui n'est pas indispensable et qui ralenti le bon fonctionnement du métabolisme. Quand une privation d’aliments solides est appliquée, le tissu conjonctif est tari des ressources énergétiques, la cellule courante recherche alors de l'énergie à l'intérieur de sa membrane. Tout corps non-indispensable est fragmenté en de petits résidus pour libérer de la chaleur. Une fois consumés, ces corps deviennent définitivement inutiles. Ils sont donc expulsés hors de la cellule. La cellule se retrouve ainsi libérée de ses encombrants. Elle est donc plus réactive, plus souple, plus disponible, et la division cellulaire en est confortée. Ces résidus sont ensuite éliminés par les reins.

## Spécificité de la cellule nerveuse

Les cellules nerveuses sont spécifiques, elles sont indifférentes au stress d'un jeûne à l'eau. Une cellule courante, donc non nerveuse, est autonome ; elle évolue dans un tissu conjonctif par lequel une baisse en énergie provoque un stress de façon à forcer une détoxification. Mais une cellule nerveuse est immunisée contre cela car elle est adossée à une cellule de soutien qui lui est dédiée et dont la mission est de réguler son approvisionnement de façon à maintenir sa continuité de service. En complément, une cellule nerveuse dispose déjà de son propre programme d'auto-nettoyage, donc elle n'est normalement pas obstruée par ces corps non-indispensables. Le jeûne à l'eau ne présente donc pas de soulagement direct de symptômes sur le Système Nerveux Central (S.N.C.).

## Mise en place du jeûne intermittent à l’eau.

Le jeûne intermittent à l’eau est appliqué du diner au déjeuné du lendemain. Cette plage horaire permet de conserver les repas du midi et du soir et donc de préserver une vie sociale. Il suffit de boire à sa soif, sans se forcer, ni de façon préventive, mais il faut veiller à ne pas être assoiffé ponctuellement. Avec un système digestif un peu dégradé, il est préférable de placer l'alimentation liquide et solide dans une réforme lente car le corps est confronté à des difficultés face aux changements d’habitudes. Le corps s’adapte aux changements mais dans le cas d'une intoxication aux métaux lourds, la réactivité est bien plus faible. Donc, évitez des changements brusques ou intempestifs. Au lieu d’installer le jeûne intermittent complètement, il est préférable de réformer le régime alimentaire par petits pas qu’il faut consolider sur une période de trois semaines. Par exemple, il est possible de substituer le petit-déjeuner dans un premier temps par un encas à 10h30. Et après trois semaines, éliminez l’encas.

Pour les personnes en surpoids, le métabolisme devrait éventuellement déstocker lentement des tissus adipeux. Le cas échéant, il faut donc moduler sa plage horaire adéquate pour moduler la vitesse de fonte des lipides. Il faut commencer par une petite plage horaire, puis simplement l'allonger si le corps la tolère pendant une à deux semaines. Si des symptômes apparaissaient pendant la perte de poids, le D.M.S.A. aidera à l'élimination des métaux lourds. En cas de surpoids et en cas de fonte des tissus adipeux, il est préférable de prendre le D.M.S.A. Prenez-le dix minutes avant la rupture du jeûne ; une unique dose de 100mg est suffisante. Il ne faut pas hésiter à réduire la plage horaire du jeûne intermittent si nécessaire. Pour les personnes en surpoids, il est préférable de reporter le jeûne intermittent sec tant que le poids ne s’est pas stabilisé. Un jeûne intermittent bien mené régule le poids. Si le jeûneur se retrouve en sous poids, cela est anormal car les deux repas principaux sont suffisants. Dès que le poids s’est stabilisé, le D.M.S.A. n’est pas indispensable car les métaux lourds ne sont pas mobilisés.

### D.M.S.A.

Le D.M.S.A. est un complément alimentaire. Il présente deux propriétés. Il se lie aux métaux lourds du sang, puis il est éliminé via les reins avec ses métaux lourds. Sans D.M.S.A., les reins ne collectent pas les métaux lourds. Les métaux lourds sont certes naturellement éliminés par les intestins mais chez un intoxiqué aux métaux lourds, le système digestif est habituellement dégradé. Comme les métaux lourds résident dans la cellule mais pas dans le sang ; comme le D.M.S.A. n’est pas si efficace ailleurs que dans le sang ; et comme la perte de poids ou le jeûne sec fait migrer les métaux lourds vers le sang ; le jeûne et le D.M.S.A. sont donc deux intermédiaires pour activer complètement la chaine de mobilisation et d’élimination.

La circulation des métaux lourds dans le sang peut provoquer des effets de carences ; en outre, des minéraux utiles à l’organisme sont également éliminés par le D.M.S.A., notamment le zinc ; il convient donc de se complémenter en multi-vitamines et multi-minéraux en cas d’apparition de fatigue (une gélule à 17h). Mais un bon système digestif et une alimentation correcte sont suffisants pour se prémunir de ces effets secondaires.

## Rupture du jeûne

La rupture du jeûne renverse à nouveau le mouvement osmotique. Les cellules se chargent donc avec le milieu aqueux extérieur et avec les apports énergétiques solides. Il est donc préférable de soigner son alimentation en évitant tout ce qui est industriel et toute eau non filtrée.

## Régime sans gluten et sans caséine

Pour un intoxiqué aux métaux lourds, un régime sans gluten et sans caséine aide à retrouver une meilleure digestion. Ce régime peut-être utile y compris en l’absence d’allergie au gluten et à la caséine. Ce régime peut faire fondre les tissus adipeux des personnes en surpoids. Il convient donc de prendre du D.M.S.A. le cas échéant.

## Utilité d’un jeûne à l’eau en dépit d’absence d’amélioration de symptôme

En temps normal, les cellules nerveuses sont déjà nettoyées, et les métaux lourds étant en suspension dans le milieu aqueux, le nettoyage des cellules par le jeûne à l'eau ne traite donc pas les symptômes des métaux lourds. Dans un jeûne à l'eau, les milieux aqueux sont maintenus comme dans un cadre d'une alimentation courante. Certes, les métaux lourds présents dans les tissus adipeux sont recyclés par la consumation des lipides, mais ces métaux lourds provoquent peu de symptômes sur le bon fonctionnement du corps car ces tissus sont quasiment inertes. Au final, le jeûne à l'eau ne traite pas directement les symptômes des métaux lourds sur l'ensemble du corps. Mais cette étape du jeûne à l'eau est quand-même nécessaire afin de passer au traitement des métaux lourds par le jeûne sec. En effet, cette étape intermédiaire permet d'éliminer une part significative des toxines. Ainsi, les effets accumulatifs que provoque un jeûne sec sont drastiquement réduits.

## Milieux aqueux et loi d’osmose

L'ensemble des milieux aqueux d’un individu représente environ 57 % du poids total, et les milieux aqueux du corps (sang, extracellulaire, intracellulaire) sont des hauts lieux de l’ionisation. Le milieu intracellulaire est l’ensemble des mini-milieux aqueux de chacune des cellules. Le milieu extracellulaire est le milieu aqueux dans lequel demeurent les cellules. Le sang est également un milieu aqueux, il est circulant et il est un intermédiaire entre le milieu aqueux extracellulaire et les organes qui éliminent les déchets vers l’extérieur. Ces milieux aqueux fonctionnent donc comme des poupées russes, ils sont emboités les uns dans les autres et ils sont séparés par des membranes poreuses. Les échanges entre chaque milieu aqueux sont régis par la loi d'osmose dont le principe réside dans un mouvement d'eau au travers d'une paroi de façon à équilibrer la concentration ionique des deux côtés de la paroi. Par exemple, en buvant de l'eau, cette dernière traverse l'intestin (avec ses métaux lourds) de la lumière de l'intestin vers le corps pour diluer le milieu aqueux chargé d'ions de l'autre côté de l'intestin. C'est l'hydratation du corps. À contrario et en dépit des volumes d'eau en jeu, en buvant de l'eau très salée, c'est le milieu aqueux de l'autre côté de l'intestin (avec ses métaux lourds) qui va s'épancher dans la lumière de l'intestin pour diluer cette eau salée. C'est ainsi que fonctionne une purge intestinale. Ainsi, les milieux aqueux de chaque côté de la paroi finissent à l'équilibre ionique. Cela est valable entre le milieu intracellulaire et le milieu extracellulaire, et cela est également valable entre le milieu extracellulaire et le sang. C’est par la concentration des ions qu’un liquide migre d’un milieu aqueux à un autre.

## Principe passif d’intoxication

Dans le cadre d'une intoxication aux métaux lourds, les ions des métaux lourds sont enfouis jusqu’à la dernière poupée russe : le S.N.C. Quand les métaux lourds sont logés en grand nombre dans le corps, ils vont dépasser les capacités actives du corps à les purger. Ces métaux lourds vont peut-être même perturber le système d'élimination des ions indésirables. Ils vont donc s'installer durablement. Par l'hydratation, la tendance naturelle des métaux lourds est donc de cheminer jusqu'aux cellules les plus profondes. Ces ions n'ont donc qu'à se laisser porter pour qu'ils migrent de façon passive jusqu’aux noyaux des cellules du S.N.C. Le nombre croissant de ces ions provoque progressivement des faiblesses, l’intoxication sera donc de plus en plus élevée avec le temps.

## Renversement du mouvement d’osmose par le jeûne sec

C'est en inversant le mouvement naturel d’osmose que les ions des métaux lourds vont être expulsés hors de toute cellule. Le moyen d'y parvenir est de provoquer un tarissement de l'eau pour forcer la cellule à se vider afin d’équilibrer les milieux aqueux jusqu'au sang. Par osmose, toutes les cellules sont concernées, y compris celles du S.N.C. Par ce renversement, de nombreux métaux lourds vont donc transiter par le sang. La chaine de mobilisation et d'élimination est longue : intracellulaire -> extracellulaire -> sang -> émonctoire -> élimination. Cependant, la nature n'a pas bien prévu l'élimination de ces nombreux métaux lourds, il demeure donc nécessaire de lui donner un petit coup de pouce supplémentaire pour finaliser l'élimination. En effet, sans élimination définitive de ces métaux lourds, leur mobilisation hors de la cellule au cours de l'application du jeûne demeure vaine. À la reprise de l'hydratation (sans D.M.S.A.), les métaux lourds retourneront de là où ils viennent et les symptômes réapparaitront en majorité. Sans le D.M.S.A. au cours du jeûne intermittent sec, il est possible que les métaux lourds se placent dans un mouvement pendulaire entre le S.N.C. et le sang. Tous ces mouvements ne sont pas anodins, il convient donc d’éviter un jeûne intermittent sec sans une élimination efficace des métaux lourds, surtout avec un système digestif dégradé.

## Mise en place du jeûne intermittent sec

Il n’est absolument pas nécessaire d’appliquer la longue plage horaire de seize heures pour initier l’installation d’un jeûne intermittent. Il est préférable de commencer avec une plage horaire réduite de dix heures et de l’augmenter progressivement. Au cours du déroulement de la période de jeûne, le sang va donc progressivement se charger en métaux lourds. Le pic de métaux lourds dans le sang se trouve donc à la fin de la période de jeûne. Pour interrompre le jeûne, il faut prendre une gélule de D.M.S.A. avec un grand volume d'eau. En buvant cette eau, certains métaux lourds vont certes reprendre le chemin vers l'intérieur de la cellule, mais une partie sera éliminée à temps par l'ouverture de la voie urinaire grâce au D.M.S.A. Il est possible de boire autant d’eau que souhaité en dehors de la période de jeûne. Pour plus de sécurité au démarrage, ce jeûne intermittent sec peut être appliqué en alternance un jour sur deux avec un jeûne intermittent à l'eau. Si la mobilisation était encore trop forte pendant le jeûne intermittent sec, il est toujours possible d’avancer la prise d'eau (avec le D.M.S.A.) un peu plus tôt dans la matinée. La mise en place du jeûne intermittent sec est éventuellement suivie de légers effets : légère fatigue, fringale à 19h. Un léger mal-être peut également apparaitre lors de l’installation du jeûne intermittent. Il s’agit de la mobilisation des toxines. Ce mal-être se dissipera à court terme et des améliorations apparaitront ensuite. Si ce mal-être était trop incommodant, il convient de réduire la plage horaire de jeûne, ou de cesser ce protocole et de se reporter sur le protocole Cutler ou la cure Clark.

Par précaution, il est possible de prendre une gélule de multi-vitamines et de multi-minéraux vers 17h. Mais il est quand-même préférable de s’alimenter avec un régime riche en végétaux. De toute façon, il n'est absolument pas utile de forcer sur le jeûne sec car cela n'augmente pas l'élimination. Il convient de rallonger la plage d’intermittence uniquement quand les effets bénéfiques se dissipent à terme. La plage horaire courante la plus long est de seize heures (de 20h à 12h). Dans ce cas, le grand volume d’eau doit être totalement ingéré dix minutes avant le début du déjeuner.

## Durée d’application

La durée d’application de la thérapie ne peut pas être connue au préalable. Il faut se fier à l’évolution des symptômes. Il est courant que de nombreux mois soient nécessaires pour traiter une désintoxication aux métaux lourds.

## Protocole Cutler et Cure Clark

Ce sont des thérapies sans jeûne dont la douceur de traitement est préférable pour dégrossir en priorité une très forte intoxication aux métaux lourds.

# Jeûnes continus et métaux lourds

En cas d’intoxication aux métaux lourds, le jeûne continu est peu pertinent car la dynamique des métaux lourds dans les os écarte l’efficacité d’un jeûne continu et ponctuel, ou même périodique. Dans le cadre d’une intoxication aux métaux lourds, ce type de jeûne est peu efficace au regard de l’élimination des métaux lourds et il peut se révéler contre-productif si le jeûne était pratiqué trop tôt. Cependant, pour les personnes désireuses de tenter quand-même un jeûne continu, il demeure des champs d'applications qu’il est préférable de respecter afin de conforter les meilleurs résultats. Ces champs sont détaillés au chapitre suivant. Le protocole présenté dans ce chapitre est façonné de façon à éviter le maximum de désordres et il ne faut pas s'en tenir au premier jeûne, car les fois suivantes héritent de l'habitude.

## Un jeûne aménagé pour les métaux lourds

Il existe de nombreuses vertus au jeûne : réparation des organes, éliminations des colles, régulation pérenne de la digestion, décalaminage des artères, amélioration de la cicatrisation, régulation du système immunitaire, clarification mentale au quatrième jour du premier jeûne. Il y a aussi des contre-indications : tuberculose, femme enceinte, et autres. Cependant, ce protocole présenté ici ne recherche pas à obtenir toutes les vertus du jeûne. Les modalités d’application du jeûne sont aménagées de façon à obtenir uniquement l’élimination des métaux lourds dans les meilleures conditions de sécurité quitte à délaisser de nombreuses vertus qui auraient été obtenues par une application stricte d’un jeûne. De surcroit, l’application d’un jeûne strict en niant une éventuelle intoxication aux métaux lourds est contre-indiquée.

## Grand entretien et maintenance

Le jeûne continu et le jeûne intermittent sont un couple de grand entretien et de maintenance qu'il est judicieux d'activer selon les circonstances. Il est opportun d'encadrer un jeûne continu par des jeûnes intermittents, ainsi les tissus sont bien vibrés avant et après la grosse détoxification du jeûne continu. Cet encadrement est valable pour les deux catégories de jeûnes, secs ou à l'eau. Cela permet de faciliter la mise en place d’un jeûne continu. Par une récurrence quotidienne du jeûne intermittent, le foisonnement peut être très large. Le mouvement de va et vient quotidien lisse également les points de densité en toxines.

Pour les personnes désireuses, il est possible de s’affranchir du mois complet de jeûne intermittent à l’eau en se lançant dans un jeûne à l’eau et continu pendant trois jours, cependant, le jeûne intermittent de quelques jours est quand-même utile au préalable pour répéter à petite échelle ce qui va se passer à plus grande échelle.

## Problématique majeure du jeûne continu : Mobilisation versus Élimination

Pendant le jeûne continu, le compromis entre la mobilisation des toxines et l’élimination des toxines est à surveiller de façon à ce que la mobilisation soit égale à l’élimination. La mobilisation des toxines est passive, elle se fait toute seule et elle peut être forte. Mais l'élimination demeure très faible. Cependant, il existe des moyens pour éviter l'accumulation de mobilisation ; et il existe également des moyens pour activer l'élimination. Aussi, les problématiques s’expriment de façon différente entre un jeûne à l’eau et un jeûne sec.

## Le jeûne à l’eau et continu de trois jours : une précaution par étape

Au cours des premiers jours du premier jeûne continu à l'eau, les urines deviennent foncées. Puis elles retrouvent leur couleur claire. Cette couleur foncée est le résultat de l'élimination par les reins de décennies de stockage de corps non-indispensable au métabolisme. Au cours de ce premier jeûne, les reins ont donc éliminé une forte mobilisation toxique. Il n’est pas possible de moduler la mobilisation pendant un jeûne à l’eau mais cette mobilisation est de courte durée et l’élimination est immédiate, il n’y a donc pas d’accumulation. En cas de deuxième jeûne long et rapproché du premier, les urines demeurent claires dès le début. Il n'y a donc définitivement plus de produits non-indispensables qui trainent dans le corps. Les reins sont donc préservés dès le deuxième jeûne court. Ainsi, ce premier jeûne court a participé à la protection des jeûnes suivants contre la sur-mobilisation.

## Le jeûne à l’eau et continu au-delà de quatre jours

Au-delà de quatre jours de jeûne, les glucides sont totalement taris, le corps va donc se replier sur les réserves lipidiques. Les lipides sont alors transformés pour alimenter le corps en un nouveau carburant dont le contenu est différent du glucose. Chez une personne saine (non intoxiquée aux métaux lourds), la combustion des lipides s'apparente à un baume. Chaque jour de jeûne au-delà du troisième jour est l'équivalent du passage continu d'un baume. Plus le jeûne est long, plus le passage du baume dans chaque organe est profond. Ce changement de carburant provoque un léger formatage de l'ADN. C'est-à-dire que la cellule va retrouver des fonctionnalités natives qu'elle aura perdues parce qu'elle se sera lentement déprogrammée de façon à se dédier aux activités habituelles sous une alimentation continue. C'est de là que viennent les vertus du jeûne contre le cancer. Avec la période lipidique du jeûne, une cellule va retrouver sa capacité à stopper sa multiplication anarchique. Voir même, elle va retrouver la capacité de s'auto-éliminer si elle ne parvient pas à reprendre la main sur sa propre multiplication. En outre, si le jeûne ne peut rien pour sauver la cellule cancéreuse, il y a néanmoins le tarissement du glucose qui va résorber les tumeurs. En effet, une cellule qui se sur-divise doit nécessairement consommer beaucoup de glucose. La tumeur va donc mourir par manque de carburant adéquat. Un jeûne long, supérieur à quinze jours, est opportun dans ce cas-ci. D'ailleurs, pendant le jeûne, les cellules cessent de se diviser, cela se constate aux phanères (ongles, cheveux) qui cessent de pousser. Dès le premier jeûne de durée moyenne, les jeûnes suivants sont donc prémunis de la dépense énergétique liée à la reprogrammation de l'ADN. Le corps s'est également habitué à la nouveauté issue du changement de carburant entre le glucose et les lipides.

Il existe certes une vague de clarification des idées au quatrième jour du premier jeûne continu à l'eau. Cela parvient précisément au moment du changement de carburant entre le glucose et les lipides. Mais cela ne parvient pas d’un traitement des métaux lourds, il n’est donc pas nécessaire d’insister sur ce jeûne-ci. Dans un jeûne à l'eau, il ne faut pas attendre d'amélioration du côté des symptômes des métaux lourds. Certes, cette phase de jeûne recycle également les métaux lourds des tissus adipeux d'un intoxiqué, cependant elle risque plutôt de re-contaminer le S.N.C. à défaut d’élimination. Elle est donc à éviter pour un intoxiqué aux métaux lourds. Avec cinq jours de jeûne, le jeûneur a éprouvé toutes les phases actives du jeûne continu à l’eau. Les jeûnes suivants seront donc confortés par la connaissance de la pratique. Il est recommandé de ne pas dépasser un jeûne au-delà de quinze jours sans assistance.

Cependant, et en ultime recours, si une réforme alimentaire ne rétablissait pas une bonne digestion, il est alors envisageable de tenter un jeûne long pour régénérer les organes et donc réactiver une bonne digestion. Mais cela est à double tranchant à cause de la relocalisation des métaux lourds. Dans ce cas, il est préférable de prendre du D.M.S.A. pour activer la voie rénale et éliminer les métaux lourds des tissus adipeux avant une relocalisation.

## Drainage par le jeûne sec

Les métaux lourds ne sont pas mobilisés au cours d'un jeûne à l'eau car la pression osmotique est stable. Sous un jeûne à l'eau, la cellule va certes se purger de ce qui n'est plus utile pour elle au niveau métabolique, mais l'eau intracellulaire, qui est chargée des ions des métaux lourds, demeure à sa place et elle ne va donc pas s'épancher jusqu’au sang. C'est là qu'intervient le jeûne sec car il diminue l'eau dans le sang dans un premier temps, la concentration ionique du sang augmente, et donc, la pression osmotique est inversée. L'eau contenue dans l’intracellulaire migre alors jusqu'au sang via l’extracellulaire. C'est en sortant de la cellule, que l'eau emporte avec elle les ions des métaux lourds. De proche en proche, toutes les cellules du corps, y compris les cellules nerveuses, sont réquisitionnées par osmose pour arroser le sang en eau. Pendant un jeûne sec, la mobilisation est constante pendant toute la durée du jeûne. Ce moment est critique car le volume d'eau intracellulaire est bien plus grand que le volume de sang. Il y a environ 45 litres d'eau intracellulaire pour 5 litres de sang. Le sang se saturera alors trop vite en produits toxiques. C'est là qu'il faut moduler le compromis en ne tentant pas un jeûne totalement sec mais presque sec dont la dose d'eau est ajustée de façon à réduire ce qu'on ressent. Le drainage des liquides contenus dans le milieu intracellulaire, dans la lymphe et dans le liquide céphalo-rachidien est alors modulé par la quantité d’eau volontairement ingérée.

Ainsi le sang se charge sans se saturer ni dépasser la capacité d'élimination des émonctoires. Ce sang sera ensuite filtré, et les métaux lourds se retrouvent alors en attente d'élimination. La marche n'étant pas suffisante pour éliminer tout ce flux, et les intestins n'étant pas indéfiniment extensibles pour stocker toutes ces toxines, il est préférable de prendre du D.M.S.A. avec un peu d'eau pour activer les reins et pour que l'élimination soit immédiate. Dès que des sensibilités apparaissent au niveau de l’intestin, c’est le moment de prendre le D.M.S.A.

## Fréquence D.M.S.A. pendant un jeûne continu et presque sec

Il faut prendre le maximum de D.M.S.A. autorisé sur la notice de la boite. Par exemple : 100 mg toutes les 4 heures. Otez la capsule et mélangez la poudre à huit centilitres d’eau minimum. Doublez le volume d’eau aux premières prises. De surcroit, cela augmentera le volume d'eau consommé et donc, la sensation de mal-être devrait être moins forte. Le passage du jeûne à l'eau au jeûne sec devrait en être également adouci. Tant que de l'eau intracellulaire sort, cela est amplement suffisant pour que le D.M.S.A. agisse pleinement. Il n'est donc absolument pas nécessaire de forcer le jeûne sec en se sur-privant d'eau. Dans le cas d'une intoxication aux métaux lourds, le forçage est périlleux et il ne présente aucun intérêt car le volume d’élimination des métaux lourds est en-deçà du volume de métaux lourds mobilisés. De surcroit, les soins classiques (amélioration de la digestion) sont quand-même prodigués.

## Dosage D.M.S.A.

Le dosage de D.M.S.A. préconisé dans ce protocole est donné à titre d’exemple, il doit être établi selon les recommandations maximales fournies par la notice du fabriquant de compléments alimentaires. Il est préférable de multiplier les prises d’une dose au cours de la journée que de prendre la dose maximale en une seule prise.

## Renouvellement du jeûne sec

L’élimination des métaux lourds nécessite le renouvellement de jeûnes sec en autant de fois que nécessaire car il n’est pas envisageable de siphonner les 45 litres de milieux aqueux en une seule fois. Après ce cycle des deux premiers jeûnes à l’eau puis un petit jeûne sec, le corps est désormais rodé. Tout nouveau jeûne est désormais prémuni de la sur-mobilisation et le corps est également habitué aux métamorphoses métaboliques propres au jeûne. Le corps est désormais disposé à multiplier les jeûnes secs.

## Protocole complet de jeûne sec et continu...

Dans les règles de l’art, il faut intercaler un jeûne sec au cours d'un jeûne à l'eau pour que la régulation du corps soit optimale. Ainsi, le sang est d'abord lavé par un jeûne à l'eau. Ensuite, avec le jeûne presque sec, le sang récupère les métaux lourds. Et enfin le sang est à nouveau lavé par le jeûne à l’eau. Il faut également faire 3 jours de légumes en bouillons, lavement, 3 jours de jeûne à l'eau, 3 jours de jeûne presque sec, 3 jours de jeûne à l'eau, lavement, 3 jours de légumes en bouillon (3-3-3-3-3). Il est possible de moduler les durées avec un 3-4-2-4-3 par exemple, mais certains jeûneurs ont prolongé leur jeûne sec jusqu'à sept jours

## ...mais à l’efficacité provisoire

Au cours de la phase de jeûne sec, de fortes améliorations des symptômes au niveau du S.N.C. peuvent se faire ressentir. Mais les symptômes des métaux lourds du S.N.C. réapparaissent majoritairement après la rupture du jeûne, y compris avec la prise de D.M.S.A. Cette particularité parvient du problème d’une élimination qu’il est très en-deçà de la mobilisation. Quand le S.N.C. re-largue ses métaux lourds, le corps souffre en contrepartie des métaux lourds mobilisés dans le milieu extracellulaire, il rentre alors dans un état de mal-être. Ce mal-être est certes levé douze heures après avoir repris le jeûne à l'eau, mais les métaux lourds auront rebroussé chemin dans le S.N.C. C'est un mouvement pendulaire entre le S.N.C. et le corps. Le retour des métaux lourds dans le S.N.C. après le jeûne sec déprécie l’intérêt de cette forme de jeûne. Il serait peut-être possible de minimiser la mobilisation en augmentant le volume d’eau mais cela est un retour vers le rythme d’un jeûne intermittent. Cependant, un jeûne continu n’est pas perdu car les organes sont quand-même revitalisés en profondeur.

Il existe certes des témoignages de guérison totale avec un seul jeûne sec et prolongé. Mais cela n’est pas un cas généralisé. Ce protocole a donc été établi pour les personnes qui n’ont pas la faculté de guérir en un seul jeûne sec.

## Temporisation des os

De surcroit, il demeure un deuxième motif de dépréciation du jeûne sec et continu en cas d’intoxication aux métaux lourds. Si les os étaient chargés de métaux lourds, leur très lente décharge serait quasiment ignorée par un jeûne continu. Un jeûne continu et également appliqué avec une périodicité mensuelle n'est donc pas approprié pour les métaux lourds.

## Retour au jeûne intermittent sec

Contrairement au jeûne continu, l'intermittence permet une dépression continue des métaux lourds dans les tissus de façon à activer la désintoxication des os. Du fait du débit de fuite très lent des os, l'application d'un jeûne intermittent sur plusieurs mois est pertinente, alors que la très forte mobilisation au niveau des tissus par un jeûne continu de trois jours tant que le corps n’est pas suffisamment désintoxiqué s'apparente à un coup d'épée dans l'eau vis-à-vis de l’intoxication globale aux métaux lourds.

## Mini-jeûnes presque secs

Après consolidation du corps au jeûne intermittent sec, il est possible d’étendre ponctuellement la plage horaire au-delà de 16 heures pour la prolonger jusqu’à 24 heures, ou même 36 heures. Ces mini-jeûnes secs ne nécessitent pas de purges préalables ni de journées de légumes en bouillons. Au-delà de seize heures, prendre une gélule de D.M.S.A. toutes les quatre heures avec huit centilitres d’eau. Otez la capsule et mélangez la poudre à l’eau. Doublez la dose d’eau lors des premières prises. Il est inutile d’appliquer ces mini-jeûnes trop tôt dans le protocole. Il convient d’attendre que les bénéfices se dissipent par le jeûne intermittent. Ces mini-jeûnes sont utiles pour curer le S.N.C. en profondeur quand les autres tissus sont désormais disponibles. Il est possible qu’il soit nécessaire de prévoir ces mini-jeûnes de façon périodique. Par exemple : une fois par mois car les métaux lourds sont difficilement délogeables du S.N.C. En effet, il existe une barrière hémato-encéphalique dont le rôle est précisément de protéger le S.N.C. en limitant activement les échanges.

## Finalisation et parfait achèvement

Quand Les symptômes des métaux lourds sur le S.N.C. auront disparus, les métaux lourds ne sont pas pour autant totalement éliminés car le corps peut en stocker sans que des symptômes se manifestent. Pour s’assurer qu’ils sont totalement résorbés, il faudra qu’un jeûne sec et continu sur trois jours se déroule sans mal-être.

## Alternative sans D.M.S.A.

Un jeûne sec pratiqué en alternative un jour sur deux (avec un jour alimenté) peut se dispenser du D.M.S.A. car les métaux lourds se fixeront dans les selles. Mais pour cela, il est indispensable de bénéficier d’une digestion impeccable et d’une alimentation riche en fibres.

# Champs d’application des jeûnes

## Généralités

Pour aborder une désintoxication des métaux lourds par le jeûne, il est préférable de régler au préalable tous les problèmes que le jeûne ne traite pas. Il est également préférable de passer par des cures autres que le jeûne si les résultats étaient les mêmes. Il est aussi préférable de se contenter de mettre en place un jeûne intermittent. Le déroulement du jeûne ultérieur en sera aidé. Dans le cas d'un projet de jeûne à l'eau, un jeûne intermittent à l'eau peut être entrepris préalablement, et respectivement pour le jeûne sec. Si ce jeûne intermittent se passait mal, il est envisageable que le démarrage du jeûne long soit compliqué. Le cas échéant, le D.M.S.A. peut être ajouté pour aider à l'élimination.

## Médication

En cas de médication pendant un jeûne, les cellules ne sont plus disponibles pour recevoir le principe actif. Du fait du reflux des cellules, le principe actif peut alors devenir inopérant car il ne rentrera pas à l’intérieur de la cellule. Il convient donc de se rapprocher de son thérapeute afin de concilier la médication avec le jeûne.

## Amalgames dentaires

Les amalgames dentaires peuvent contribuer à l’intoxication aux métaux lourds. Mais un retrait des amalgames sans protocole spécialisé peut re-contaminer le patient par des vapeurs au moment de la dépose. Il faut se rapprocher de dentistes sensibilisés.

## En cas d’état faible

Le jeûne continu est à proscrire pour les personnes trop faibles, mais le temps qu'il faudra pour retrouver suffisamment de force peut être mis à contribution pour préparer un jeûne ultérieur : décoction quotidienne de plantes pour renforcer les reins, réforme de l'alimentation en augmentant les vitamines et minéraux assimilables par les légumes, jeûne intermittent à l'eau. En outre, ces dispositions préalables au jeûne aideront de toute façon au retour à la vitalité même si aucun jeûne n'était tenté à terme. Le jeûne intermittent à l'eau peut tout à fait être installé. Par exemple, le jeûne intermittent est utile pour réguler l'insuline. Il suffit de commencer avec une plage horaire de courte durée, puis d'allonger la plage horaire. Normalement, les réformes se consolident en habitudes dès trois semaines d'application. Pour une personne faible, un jeûne intermittent est la première étape pour remettre le pied à l'étrier.

## En cas de surpoids

Pour les personnes en surpoids, il est préférable de régler ce problème avant un projet de jeûne, sinon il y a un risque de sur-mobilisation des métaux lourds dans les tissus adipeux. La résolution du surpoids par un régime alimentaire éliminera les métaux lourds au fil de l'eau sans créer une surcharge de métaux lourds dans le sang. Dans ce cas, il n'est donc pas nécessaire de se lancer dans un jeûne périlleux pour éliminer les métaux lourds alors que cela peut être fait en toute quiétude. Un régime alimentaire adéquat est bien plus efficace pour cela car les intestins sont actifs et ils vont procéder à l'élimination des métaux lourds. Or dans un jeûne, les métaux lourds sont privés de leur unique voie de sortie naturelle par le repos de l'intestin, ces métaux lourds vont donc éventuellement se relocaliser dans le corps avec les effets secondaires de circonstance car la concentration aura augmenté. Il est également bien plus facile de réformer son hygiène de vie que de tenter un jeûne long. De toute façon, il faudra maintenir le régime alimentaire pour conserver les vertus du jeûne, donc il est préférable de s'affranchir du jeûne dans un premier temps. Avec le régime S.G.S.C., des intoxiqués ont perdu leur surpoids. Mais avant d'éliminer 10 kg de tissus adipeux en trop, il est préférable de rétablir une bonne digestion en s'assurant que la chaine Foie->vésicule biliaire->Intestins->Fixation->Élimination fonctionne correctement pour résorber les métaux lourds. Même si les métaux lourds peuvent être éliminés par les reins via le D.M.S.A., il est quand même préférable de rétablir le bon fonctionnement de la digestion. Pour aider à la digestion, il existe des combinaisons alimentaires à mettre en place, exemple : éviter les viandes et les céréales au même repas. La fixation des métaux lourds se fait par les fibres des végétaux. Il faut donc qu’un repas soit composé de nombreux légumes (au moins 50%) avec une cuisson douce, et également avec du cru, de la salade par exemple. La constipation demeure un problème qu'il faut nécessairement résoudre. Toutefois et surtout après trente ans, un petit jeûne à l'eau et continu sur trois jours environ (le temps que les urines soient foncées) peut être très utile. C'est peu risqué et c'est très régénérateur. Par contre, vis-à-vis des métaux lourds et dans le cas de surpoids, le jeûne continu au-delà de trois jours est périlleux et sans grand avantage. Le jeûne à l'eau va certes recycler les métaux lourds dans les tissus adipeux mais les métaux lourds des cellules nerveuses ne seront pas atteints par cette forme de jeûne. C'est-à-dire que les métaux lourds dans les tissus adipeux sont assez neutres (sans symptômes) à côté des effets des métaux lourds présents dans les cellules nerveuses. En outre, il risque d'y avoir une augmentation de métaux lourds dans les cellules nerveuses à cause de la relocalisation à défaut d'élimination. Quant à un jeûne sec en direct, c'est à proscrire à cause du volume massif de mobilisation des toxines. Il est toujours possible de mettre en place un jeûne intermittent avec des plages horaires à la longueur progressive. Cette démarche est la plus raisonnable quand les symptômes des métaux lourds se font ressentir en cas de surpoids.

## En cas de sous poids

Pour les personnes en sous poids, le projet de jeûne est inapproprié. Il est envisageable de se rapprocher d’un naturopathe pour éventuellement tenter un petit jeûne intermittent. Mais il est possible de se reporter sur le Protocole Cutler ou la Cure Clark qui désintoxiquent sans jeûne.

## Modalités du jeûne continu

Pendant le jeûne, les toxines du sang vont migrer de façon à se retrouver en attente d'élimination. Par exemple: l'intestin ne reste pas inactif, il va filtrer le sang. C'est-à-dire que le sang est purifié par l'intestin et les toxines se retrouvent alors dans les cellules intestinales. Ces toxines sont au bord le plus proche de la sortie. Mais sans action pour les éliminer, elles demeurent là où elles sont.

Il faut aussi aider un peu la nature pour finaliser le travail et pratiquer une purge intestinale à la fin du jeûne. Sans cette petite aide, les toxines autres que les métaux lourds vont rebrousser chemin dès la reprise de l'alimentation. Cette petite aide est également valable pour tous les autres organes. Les poumons seront dans le même cas, la marche est donc une solution pour augmenter les échanges avec l'extérieur.

Les émonctoires sont tous fortement sollicités, il est donc préférable de les soutenir pendant les mois auparavant le jeûne afin qu’ils retrouvent leur vitalité.

## Purge des intestins et du foie

Avant un jeûne continu et long, il ne faut pas oublier de purger les intestins, sinon, le bol alimentaire des intestins se diffuse dans le corps. Cela peut provoquer des désagréments inutiles qui peuvent dégouter du jeûne. Des purges peuvent être faites à blanc pour répéter les modalités. Une purge des intestins peut être couplée avec une cure du foie. Ainsi, les calculs sont éliminés. La bonne santé générale en est confortée et la purge des intestins n'est pas perdue. Les calculs du foie et de la vésicule biliaire sont un problème sournois qu'il est nécessaire de traiter pour éliminer cette piste. Sinon on peut se retrouver en errance médicale pendant des années. Si les selles ne sont jamais marron, cela est peut-être un problème de calculs qui bloquent la bile. Il existe des cures Clark pour traiter cela.

## Prévention du risque de déminéralisation

Les jeûnes continus et longs peuvent être émaillés de chute de vitalité dont l’origine est une carence en minéraux ou en vitamines. Il est possible de rattraper ces chutes par la prise de compléments alimentaires. Il est également possible de boire un peu de bouillon de légumes (sans les légumes) tous les jours. Mais il est préférable de saturer les os en vitamines et en minéraux. Pour cela, il faut réorganiser l’alimentation annuelle de façon à manger cinquante pour cent de légumes dans la journée. L’élimination annuelle des métaux lourds en sera améliorée par la présence de fibres.