

# Ma cure « détox » de A à Z

## Table des matières

2	Remerciements.....	4
3	Introduction.....	5

### 1ère partie : Mon parcours

4	Mon parcours de vie vers le jeûne et la naturopathie.....	9
	Le contact avec la nature.....	9
	La force vitale.....	10
	Une diététique pour chacun.....	11
	L'accompagnement humain.....	11
	Les vertus de l'eau et du soleil.....	12
	Tout est en tout.....	13
	Des aliments dangereux.....	14
	Notre horloge interne.....	17
	Eviter de consommer trop de produits laitiers.....	18
	Les fleurs de Bach.....	19
	L'ostéopathie.....	20
	Rôle du naturopathe.....	21
	Le jeûne.....	21

### 2e partie : le jeûne

5	Qu'est ce que le jeûne.....	24
6	Les origines du jeûne.....	26
7	Pourquoi jeûner.....	27
8	La physiologie du jeûne.....	32

9	Quatre règles du jeûne.....	38
10	Les différentes formes de jeûne.....	39
11	Les bienfaits du jeûne au niveau physique.....	41
12	Les bienfaits du jeûne au niveau psychologique.....	45
13	Jeûner et arrêter de fumer.....	50
14	Contre-indications au jeûne.....	54
15	Jeûner seul ou en groupe.....	55
16	L'entrée dans le jeûne.....	57
17	L'hygiène intestinale durant le jeûne.....	59
18	La sensation de faim pendant un jeûne.....	64
19	Les crises curatives.....	65
20	Les signes qui doivent faire arrêter un jeûne.....	76
21	Les plantes qui peuvent être associées au jeûne.....	77
22	Pourquoi marcher tout en faisant du jeûne.....	86
23	Les effets du jeûne sur les différents plans de l'être humain.....	89
24	Questionnement pendant un jeûne.....	95
25	Jeûner autrement.....	98
26	La reprise alimentaire après le jeûne.....	100
27	Témoignages de ceux qui ont vécu un jeûne de 6 jours.....	106
28	Et après un jeûne ?.....	108

### **3e partie : la naturopathie**

29	La naturopathie.....	110
30	Conseils diététiques.....	120
	A. Critères d'alimentation saine, les 8 règles d'or de la Naturopathie.....	120
	B. Alimentation saine type.....	129

	C. Les huiles végétales.....	134
	D. Recettes de cuisine diététique pour la reprise après le jeûne.....	138
	E. Recettes de cuisine diététique pour tous les jours.....	141
31	Les mono diètes.....	143
32	La cure de raisin ou cure uvale d'automne.....	146
33	Les bienfaits des graines germées.....	151

#### **4e partie : les soins complémentaires du jeûne**

34	L'irrigation du colon.....	164
35	La cure d'huile : un véritable nettoyage de printemps.....	169
36	La réflexologie plantaire.....	174
37	La relaxation.....	177
38	Le bain chaud, et le bain froid.....	179
39	Le sauna.....	182
40	La gymnastique douce.....	186
41	Les respirations.....	188
42	Le « bol d 'air Jacquier » : un cadeau à offrir à votre sang.....	191
43	La technique manuelle traditionnelle thaï.....	199
44	Le toucher corps conscience aux huiles essentielles.....	201
45	La sophro analyse.....	202
46	Le rebirth outil de développement personnel.....	205
47	Le décodage biologique.....	213
48	Bibliographie.....	219
49	Liens vers des sites internet.....	221