

(Extrait de The Majlis Magazine Vol. 22 N° 8)

Par Heather Callaghan

Une recherche a démontré que jeûner favorise la régénération cellulaire renouvelant le sang et le système immunitaire en seulement 72 heures.

Cette recherche a été catégorisée comme étant remarquable.

Des chercheurs de l'université du sud de la Californie voulaient un moyen efficace d'aide supplémentaire pour les patients subissant des chimiothérapies ; ils ont fini par faire une trouvaille adéquate pour tous, des patients sous chimio aux personnes du troisième âge en passant par les gens souffrant de maladie chronique, et même ceux ayant un système immunitaire problématique.

Jeûner pendant une période conséquente épuise les réserves de glucoses, mais elles reproduisent également les globules blancs, générant un tout nouveau système immunitaire.

Pr Valter Longo, professeur de gérontologie et de sciences biologiques à l'université de Californie explique : ça donne le 'OK' aux cellules souches pour qu'elles aillent de l'avant, se prolifèrent et reconstruisent tout le système.

Et la bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties du système pouvant être endommagées ou vieilles, bref celles n'étant plus efficaces, et tout ça pendant le jeûne.

A présent, si vous avez un système immunitaire déglingué par la chimiothérapie ou la vieillesse, les cycles de jeûnes peuvent littéralement générer en votre faveur un nouveau système immunitaire.

En épuisant les globules blancs présents, cela déclenche la production de base des cellules souches pour une renaissance du système immunitaire.

The Telegraph (un magazine anglophone) rapporte :

Des cobayes humains furent soumis à des programmes réguliers de jeûnes de deux à quatre jours sur une période de six mois.

Des scientifiques ont trouvé qu'un jeûne prolongé réduit aussi les enzymes APK, ces dernières sont liées au vieillissement et à une hormone qui augmente le risque de contracter un cancer ou de développer une tumeur (bénigne ou maligne).

Longo continue :

Nous n'aurions pas pu prédire que le jeûne prolongé aurait un effet si remarquable dans la favorisation de la régénération de base des cellules souches du système hématopoïétique.

Quand l'on endure la faim, le système de l'organisme essaye de sauvegarder de l'énergie, et l'une des choses qu'il peut faire pour réaliser cette sauvegarde est de recycler un tas de cellules immunitaires non requises, plus particulièrement celles étant endommagées.

Ce que nous avons remarqué à la fois dans les expérimentations humaines et animales est que les globules blancs diminuent en nombre et « s'en vont » au fur et à mesure que le jeûne se prolonge. Ensuite, quand on reprend à se nourrir, les cellules reviennent. Nous avons, en l'occurrence, commencé à songer, d'où viennent-elles ?

Mais l'émerveillement ne s'est pas arrêté là.

Ils ont réalisé que la chimiothérapie cause ‘des dommages collatéraux conséquents’ au système immunitaire. A ce propos, ils ont découvert que le fait de ne jeûner que pour 72 heures pourrait protéger les patients atteints de cancer contre les effets toxiques de la chimiothérapie.

A présent, ils ont besoin de vérifier les effets sur d'autres organes et physiologies et non seulement sur le système immunitaire.

Une critique de ma part quant à la présentation de l'info fut à propos de l'usage constant du terme ‘endurer la faim’. Je n'ai jamais pensé à faire la permutation avec d'autres termes car le jeûne est souvent lié à une intention, parfois spirituelle, ou pour le bien-être physique ou encore les deux. En tout cas c'est relatif à la régénération, ce n'est pas qu'une destruction sans autre forme de procès.

Imaginons la différence entre quelqu'un qui a l'intention de jeûner pendant 10 jours (ou bien plus longtemps tant qu'il s'en sent capable) et une autre personne qui se laisse à la faim pendant une période égale pour des raisons mentalement négatives telle que l'anorexie. Ou encore quelqu'un qui se donne à la faim afin qu'un habit serré lui aille ou parce qu'il pose pour une pub d'une pilule de régime avec la mention et les deux images liées à « l'avant » et à « l'après ».

La faim – dont il n'est pas particulièrement question dans cet article - est liée aux effets de catabolisme musculaire ! Il y a ainsi, certes, une différence (entre rester affamé et suivre un programme de jeûne) ! (Note : Le jeûne à la musulmane consiste à manger quelque chose à l'aube – un repas ou dans le pire des cas une gorgée d'eau sauf s'il n'y vraiment rien donc on fera avec - et au crépuscule on prend 3, 5 ou 7 dattes ou de l'eau ou en tout cas quelque chose de non cuit, ainsi on ne s'abstient d'eau et de nourriture que du lever au coucher du soleil, d'où l'absence du concept de la famine négative. La science moderne a et continue de découvrir les bienfaits de cette pratique vieille de 14 siècles. (Le traducteur))

Voici maintenant quelques rapports de presse montrant d'autres percées médicales relatives au jeûne :

- Une étude montre que la pratique habituelle du jeûne est bonne pour la santé en général et le cœur en particulier.
 - Jeûner réduit les facteurs de risques cardiovasculaires tel que le triglycéride, le surpoids et l'hyper-glycémie.
- Des expérimentations sur des rongeurs ont montré la réduction du cancer à force de jeûnes.
- De nouvelles études ont montré que de courts cycles de jeûnes peuvent servir de chimiothérapie, et la combinaison des deux (jeûnes et chimiothérapies) augmentent les chances de survies.
- Jeûner rend les tumeurs du cerveau plus vulnérables aux radiations de la thérapie.