

# ! Jeûnez, vous serez en bonne santé

---

<"xml encoding="UTF-8?>

,Chers frères



Dans certains pays européens et dans certains États américains, il existe des cliniques et des hôpitaux qui soignent leurs malades et leurs clients, non pas avec des remèdes chimiques, ni avec des piqûres et injections intradermiques, intramusculaires ou intraveineuses. Ces hôpitaux modernes soignent leurs patients par deux techniques légères et peu coûteuses : le jeûne et le sport

La théorie du jeûne curatif sur laquelle s'appuient les fondateurs de ces établissements de santé consiste à dire que de nombreuses maladies, nombre de rides et de traits du visage qui défigurent les belles physionomies faciales des femmes et des hommes, une grande partie de la graisse accumulée, des muscles flasques, des forces épuisées et des psychologies souffrantes, bref toutes ces maladies et toutes ces tares sont à mettre sur le compte d'une alimentation excessive, grasse et fastueuse. Cette théorie vient confirmer la célèbre maxime arabe : « L'estomac est le lieu de toutes les maladies, et la diète est le pilier de tous les remèdes ».

Le corps a besoin d'une certaine quantité de nourriture. Si la personne s'alimente plus qu'elle n'en a besoin, elle impose une surcharge à ses organes, fatigue son foie et ses reins, demande un effort supplémentaire à son cœur qui doit irriguer les masses adipeuses. Selon les fondateurs des hôpitaux pratiquant le jeûne curatif, le remède consiste à épurer le corps de toutes les toxines dans lesquelles baignent les cellules et les tissus des entrailles et des intestins, et qui se sont infiltrés dans tous les recoins du corps, en raison de la suralimentation et des microbes qui accompagnent une nourriture malsaine. Cela impose donc d'épurer les .tissus de ces poisons accumulés au fil des années

À lui seul, le jeûne suffit à épurer le corps de toutes les toxines et substances nocives, comme l'a expliqué le docteur américain Edward Dewey lorsqu'il dit : « Il n'existe aucune maladie dont les forces ne capitulent devant le jeûne. Cela fait vingt-six ans que je soigne mes malades par l'abstinence alimentaire, jusqu'à ce que l'appétit authentique revienne et jusqu'à la guérison .« .complète

Le Maître des médecins Ibn Sînâ (Avicenne) avait une méthode particulière, qui consistait à prescrire, dans de nombreux cas de maladies, trois semaines de jeûne. Le docteur Alan utilisait .également le jeûne comme thérapie contre la goutte et le diabète

Le célèbre médecin américain, docteur Carlo, dit au sujet de l'intérêt du jeûne du mois de Ramadân la chose suivante : « L'abstinence annuelle de nourriture pendant une certaine durée est un impératif sanitaire et une obligation médicale, que l'on soit riche ou pauvre. Car tant que les microbes trouvent dans le corps humain les aliments dont ils ont besoin, ils se développent et se multiplient. Grâce au jeûne, ils s'affaiblissent et meurent. » Le docteur américain Carlo fait ensuite l'éloge de la religion musulmane en disant : « On peut considérer [l'Islam] comme la plus sage des religions, dans la mesure où il impose le jeûne et impose de préserver sa santé. » Il ajoute : « Le fondateur de cette religion, Muhammad, fut un excellent médecin, à travers ses conseils et sa pratique. Il ordonnait en effet la prévention contre les maladies avant que celles-ci ne se déclarent. Cette conception est ainsi reflétée par le jeûne du mois de Ramadân, ainsi

que par les prières nocturnes, chaque jour du mois de Ramadân. Ces dernières constituent en effet un exercice de gymnastique de la plus grande importance pour la digestion des aliments

«

Puis le docteur Carlo raconte qu'il était tombé malade pendant une longue période et qu'il ne parvenait pas à guérir de sa maladie. Il était suivi par un médecin musulman qui l'incita à jeûner. Prenant acte du conseil, le docteur américain jeûna avec lui le mois de Ramadân, non pas pour des mobiles religieux mais par espoir de retrouver la santé, non pas en tant qu'acte de culte, mais parce qu'il souhaitait guérir. Il se rendit compte que sa santé s'était améliorée notablement pendant le mois de Ramadân. Pour cette raison, jusqu'à ce jour, il jeûne chaque année un mois complet comme le font les Musulmans pendant le mois de Ramadân

,Chers frères

L'abstinence de nourriture et de boisson de l'aube jusqu'au coucher du soleil permet de consommer les résidus alimentaires et d'éliminer les liquides superflus. Grâce au jeûne, l'appareil digestif peut enfin se reposer. Les sucs digestifs sont plus actifs et leur sécrétion plus abondante. À cela s'ajoute l'élimination des tissus morts et inutiles grâce au jeûne. Le docteur américain Edward Dewey explique : « Le cœur tire un grand profit du jeûne. Car, pendant le jeûne, il ne dépense que cinquante pourcents de son énergie. La raison en est que les cellules faibles disparaissent et leur nombre diminue : seules restent les cellules saines et fortes. Ainsi, le débit sanguin diminue progressivement, soulageant l'activité du cœur. Le passage du sang dépourvu de nutriments dans le cœur est d'un grand repos pour ce dernier. » Le docteur ajoute par la suite : « Nul n'ignore que pendant le jeûne, la circulation sanguine est purifiée des gaz, des acides et autres toxines dont l'élimination revitalise le cœur et renouvelle son énergie, ce

« .qui lui permet de pomper le sang d'une manière plus pure et plus saine

,Chers frères

Afin que vous saisissiez l'importance du jeûne à l'ère moderne, il nous suffit de jeter un œil aux écrits des plus grands médecins du monde et aux découvertes qu'ils ont faites concernant les avantages du jeûne, que l'on considère désormais comme un remède efficace contre la plupart des maladies qui atteignent les êtres humains et les animaux. Parmi les ouvrages rédigés démontrant les grands avantages du jeûne, on peut citer *The No-Breakfast Plan and the Fasting Cure* (Le Jeûne qui guérit) du docteur Dewey, *Le Jeûne thérapeutique* du célèbre savant russe Alexis Souvorine, *At-Tibb Al-Hadîth Yatarassamu Khutâ Al-Islâm* (La Médecine moderne suit les pas de l'Islam), *Ramadân* du Professeur Sa`îd Al-`Iryân, ainsi que des dizaines d'autres ouvrages, tous ayant pour thème le jeûne, ses avantages et sa dimension curative. C'est pourquoi on a fondé en Europe et en Amérique des hôpitaux et des cliniques qui .ne soignent leurs patients que par le jeûne et le sport

**,Chers frères**

La médecine affirme qu'un grand nombre de personnes voraces creusent leurs tombes avec leurs dents et leurs mâchoires. Après tout ce que nous venons de dire, n'y a-t-il pas lieu de s'étonner que le Prophète, notre seigneur Muhammad — paix et bénédictions sur lui — nous ait dit il y a de cela quatorze siècles que : « L'être humain ne remplit pas de récipient pire que son estomac. L'être humain n'a guère besoin de plus de quelques bouchées qui le maintiennent en vie. S'il veut absolument manger davantage, alors qu'il consacre un tiers de son estomac à sa nourriture, un tiers à sa boisson et un tiers à son souffle ». N'y a-t-il pas lieu de s'étonner que le Prophète — paix et bénédictions sur lui — ait accepté tous les cadeaux que lui a envoyé Muqauqis, Roi d'Égypte, à l'exception du médecin, qu'il a renvoyé en disant : « Nous sommes un peuple qui ne mange que lorsqu'il a faim, et lorsque nous mangeons, nous ne le faisons ? « jamais à satiété

N'y a-t-il pas lieu de s'étonner, chers frères, de ce parfait accord entre l'Islam et la science moderne, entre les livres modernes qui traitent du jeûne curatif et du jeûne thérapeutique et entre le noble Prophète arabe qui énonçait il y a quatorze siècles : « Jeûnez, vous serez en « ! bonne santé