

TABLE

MANGEZ CRU	3
Les crudités protègent la santé	3
L'homme primitif et les animaux mangent cru	3
Bienfaits de l'alimentation crue	4
Les crudités sont cuites à point par la nature	4
La cuisson affaiblit les organes	4
Les crudités renferment des rayons ultraviolets	4
La manducation des crudités est une économie	5
LES PLANTES POTAGERES	6
Cuisson des plantes potagères	6
temps de cuisson	6
Artichauts	7
Asperges	7
Aubergines	7
Betteraves	7
Blettes	7
Carottes	7
Céleri en branches	8
Céleri rave	8
Chou	8
Chou-fleur	8
Chou de Bruxelles	8
Chicorée	9
Concombres	9
Cornes grecques	9
Courgettes	9
Epinards	9
Fenouil	9
Fèves vertes	10
Haricots verts	10
Laitues	10
Navet	10
Persil	10
Poireau	10
Pois	10
Poivres doux	11
Pommes de terre	11
Pourpier	11
Roquette	11
Salsifis	11
Scaroles	11
Topinambours	11
Les oignons, l'ail, le radis, etc.	12
LES NOIX OU LES FRUITS AZOTES SECS OLEAGINEUX	13
Dix avertissements	13
Pour les bébés	13
Fruits azotés	13
Amandes	13
Cacahuètes	14
Châtaignes	14
Noisettes	14
Noix	15
Noix de cajou	15
Noix de coco	15
Pignons	15
Pépins blancs	16
Pistaches	16
Sésames	16
LES FRUITS	17
Les fruits acides sont-ils acidifiants?	17
Abricots	18
Ananas	18
Anones	18
Bananes	18
ATTENTION AUX BANANES	19
L'amidon cru	19
Mûres ou vertes	20
Bibasses	20
Canne à sucre	20
Caroube	21
Cerises	21

Citrons	21
Dattes	21
Figues	22
Figues de Barbarie	22
Fraises	22
Goyaves	22
Grenades	23
Kaki	23
Mandarines	23
Mangues	23
Melons	23
Mûres	24
Oranges	24
Pamplemousses	24
Papaye	24
Pastèques	25
Pêches	25
Poires	25
Pommes	25
Prunes	26
Raisins	26
Tomates	26
LES REPAS MONOTROPHIQUES ET LA MONODIETE	28
La variété favorise la gourmandise	28
LA STIMULATION PAR L'EBRIETE ALIMENTAIRE	29
QUELQUES CONSEILS PRATIQUES	30
DES DIETES DE DESINTOXICATION	31
Conseils pratiques	31
La diète d'oranges	32
La diète de pamplemousses	32
La diète de citrons acides	32
La diète uvale	32
La diète de pommes	32
La diète double de fruits et de plantes potagères	32
Les cures de fruits	33
LA NUTRITION DES MAL PORTANTS	34
Les aliments n'ont pas de vertus curatives	34
Il n'existe pas d'aliments spécifiques	34
Superstitions du régime nourrissant et des aliments riches	34
Il faut se nourrir selon le pouvoir digestif	35
Il faut se nourrir selon le pouvoir fonctionnel de la partie malade	35
Les aliments ne sont pas des médicaments	36
Le régime lacté	36
Le régime carné	36
La nutrition symptomatique	36
Idiosyncrasies	37
La nutrition durant la convalescence	37
LA FORMATION DES DENTS	39
Que celui qui possède une bonne dentition lève la main	39
Les bactérien ne causent pas de caries	39
La nutrition malsaine cause la carie	39
La mastication prévient la carie	40
Les mauvaises dents sont dues à une mauvaise santé	40
Les cavités peuvent souvent se combler	41
Soins aux caries	41
NOUS NE SOMMES PAS CE QUE NOUS MANGEONS	42
La théorie des carences alimentaires	43
Les carences nutritives ne sont pas des carences du régime	43
LE SOL DENATURE	46
NOTES	48
CITATIONS	51
REFERENCES	54
BIBLIOGRAPHIE	55

MANGEZ CRU

Messieurs, 99% des faits médicaux sont des mensonges médicaux et les doctrines médicales sont pour la plupart une absurdité tout à fait évidente.

Prof. Grégory

Il y a longtemps, tout le monde était effrayé à l'idée de manger des végétaux crus, et même cuits, et l'on pensait qu'on ne pouvait pas en absorber sans tomber malade. On cuisait une fois, on cuisait deux fois, on faisait bouillir dans plusieurs eaux qu'on jetait séance tenante.

Les crudités protègent la santé

Non seulement, disait Graham, la cuisson réduit la valeur des aliments, mais elle affaiblit encore le pouvoir digestif. Tous les modes de cuisson servent au détriment des intérêts physiques et psychologiques de l'homme.

La cuisson, qui est le procédé universellement adopté pour léser les aliments, lèse par ricochet la santé.

Les vitamines, les minéraux, la saveur, l'arôme, l'odeur naturels, tout est perdu dans la cuisson.

L'homme doit repérer les sources de vitalité les plus riches que la Nature possède et les utiliser proprement. Il doit chercher pour lui-même et pour ses enfants les meilleures substances nutritives. Celles-ci ne peuvent exister que dans la Nature, et non chez le chimiste, ni chez le fabricant. Il faut toujours aller à la source, et c'est seulement dans les produits de la Nature que nous trouverons les éléments d'une nutrition supérieure.

Les produits naturels, tels que la Nature nous les offre, renferment toutes les sources de vigueur et tous les moyens de résistance aux causes pathogènes.

Dans les fruits frais, les plantes potagères et les diverses noix, on rencontre tous les sels minéraux, les vitamines, les protides de meilleure qualité, et toutes les autres substances nécessaires à la croissance et au développement du corps humain pour réaliser un état de perfection physique, mentale et morale, et pour maintenir l'organisme à ce niveau élevé.

Quand on mange cru, les aliments gardent toutes leurs vertus, lesquelles non seulement protègent contre les causes morbifiques, mais en surplus, procurent la joie de vivre, développent la vigueur physique et confèrent aux organes sexuels le pouvoir de donner une progéniture meilleure.

Les aliments qui contiennent tous les éléments d'une nutrition supérieure sont les aliments frais, verts, complets, naturels, mais pas travaillés, ni raffinés, chauffés, séchés, cuits, conservés ou préservés.

L'homme primitif et les animaux mangent cru

Il est certain, écrit Graham, que l'homme primitif mangeait ses aliments sans les cuire. Il les moulait avec ses dents, et non avec un moulin.

Il est d'observation journalière que les animaux, dans la nature, vivent exclusivement de crudités.

L'homme faisait de même avant d'avoir appris à utiliser le feu. Or, des millénaires se sont écoulés antérieurement à l'emploi du feu pour la cuisson, et la période actuelle, qui témoigne de l'usage presque universel du feu, n'est qu'un bref moment dans l'Histoire.

Selon le professeur Jordon, à l'Age de pierre on n'utilisait pas de feu, et l'on consommait les aliments dans leur état naturel. Les animaux et les peuples primitifs généralement prennent leur nourriture des mains de la Nature, et la consomment telle quelle.

Les Esquimaux pêchent un poisson et l'avalent sans se donner la peine de le tuer. Les Hawaïens font souvent de même. Certaines tribus africaines attrapent des cigales et des scarabées, et le mangent séance tenante.

Le fait que l'homme primitif mangeait les aliments sans les cuire prouve définitivement que les crudités sont propres à maintenir la vie. Il existe d'ailleurs des preuves innombrables que les crudités possèdent des qualités indispensables à la vie. Le docteur Shelton présume que les enzymes des crudités sont utiles au corps, et qu'à l'avenir les recherches pourront déceler que les enzymes végétales sont à la source des enzymes animales.

Dans une conférence à San-Francisco, le docteur B.S. Claunch a déclaré qu'il existe dans l'univers environ 700 000 espèces d'animaux. Toutes ces espèces, sauf l'homme, vivent exclusivement d'aliments vivants, crus, organiques. Aucun animal, hormis l'homme, ne mange des aliments dévitalisés et transformés dans leur structure organique en une autre inorganique et morte.

Tous les animaux, excepté l'homme, vivent, avons-nous dit, d'aliments crus. Or, en cette occurrence, l'homme est la seule espèce du règne animal tout entier qui soit malade.

Les animaux domestiques ne sont pas comptés, car, leurs aliments étant fournis par l'homme et leur mode de vie réglé à sa façon, ils sont aussi malades que lui.

Dans notre triste temps, on cuit les aliments, on les raffine, on les stérilise, on les assaisonne, on les conserve, on les colore - en un mot, on les dévitalise. Qu'en reste-t-il? A peine le quart de la valeur primitive - lequel quart nous permet de vivre quelques brèves années. Quand aux détritiques formant les trois autres quarts, ils engendrent des poisons qui nous rendent malades le restant de notre vie.

Les ustensiles de cuisine ont fait leur apparition dans le monde il y a quelques millénaires seulement, et même durant assez longtemps, on cuisait très peu d'aliments.

C'est durant d'Age des Ténèbres que l'Art Noir Culinaire a progressé et devint populaire. L'habitude de cuire s'était alors tellement répandue qu'on considérait ceux qui mangeaient cru au même titre que les barbares et les sauvages.

Plus tard, la théorie des microbes renforça l'habitude de cuire les aliments, en avançant l'incroyable chinoiserie des microbes

pathogènes.

Bienfaits de l'alimentation crue

- 1) Les crudités exercent les dents, car elles réclament une mastication laborieuse. Or, les dents ont besoin d'exercice pour ne pas se carier.
- 2) La mastication rend possible l'insalivation nécessaire à la digestion.
- 3) Les crudités protègent les dents et l'estomac contre les méfaits des aliments chauds.
- 4) Les aliments crus renferment le juste rapport des matières nutritives aux déchets - rapport auquel les organes digestifs sont constitutionnellement adaptés par leur pouvoir physiologique.
- 5) Les aliments crus empêchent les combinaisons nuisibles.
- 6) Les repas monotrophiques sont les plus faciles à digérer.
- 7) Les aliments crus possèdent leurs vitamines, complétines, enzymes, sels, acides, glucides, protides et lipides à l'état organique naturel.
- 8) La nécessité de mâcher les crudités nous permet de les savourer au maximum, ce qui assure l'adaptation appropriée des sucs digestifs à la nature de l'aliment ingéré.
- 9) L'habitude de mâcher et de savourer les aliments empêche les excès de table.
- 10) Les aliments crus ne sont pas aussi facilement altérés et dénaturés que ceux qui sont conservés, saumurés, embaumés.
- 11) Les aliments crus ne fermentent pas rapidement.
- 12) Si les aliments crus sont avariés et gâtés, on ne peut pas les camoufler ou les masquer autant que les aliments cuits, pour les vendre comme s'ils étaient frais.
- 13) La nourriture exclusivement crue économise du temps, du travail, des aliments et de l'argent.

Les aliments crus sont les aliments vrais, parce que leur état organique original n'a pas été altéré par l'oxydation en un état inorganique. Or, seules les substances organiques sont des aliments. Aucune substance inorganique ne doit être considérée comme aliment, car elle n'est pas assimilable par le corps. Telle est la loi. Tout mode de cuisson qui favorise l'oxydation des aliments les tue. Peu importe que la cuisson soit faite à la maison ou dans une usine. L'aliment doit être en vie; telle est la prérogative uniquement des crudités. Les substances oxydées (inorganiques) ne possèdent pas de vie. Voilà le substratum de tout enseignement scientifique trophique correct. (Ralph E. Sunderland).

Les crudités sont cuites à point par la nature

Selon le Larousse, un aliment cru est un aliment qui n'est pas cuit. Or, dans l'esprit obscur de la majorité, le terme CRU est devenu synonyme de non comestible.

Il faut se graver dans la mémoire en lettres d'or l'idée qu la Nature prépare soigneusement et parfaitement ses aliments, de sorte qu'ils n'ont pas besoin d'être perfectionnés par aucun arrangement. La Nature les a bien mûris, et c'est une erreur de les nommer des aliments crus dans le sens de non comestibles. Ils sont cuits à point par la Nature, et ne sont pas du tout non comestibles - sauf s'ils sont encore verts. Le soleil se charge de les cuire mieux que tous les cuisiniers du monde. Quand ces derniers se mêlent de les cuire, ils ne font que les désintégrer en matières totalement inutiles.

La cuisson affaiblit les organes

On prétend que la cuisson est un moyen de prédigérer les aliments, qu'elle les rend plus digestibles, qu'elle économise de l'énergie. Il faut, paraît-il, profiter de cette prédigestion, surtout pour les grands débilés.

Nous avons déjà montré qu'en général la cuisson ne prédigère pas les aliments. Tout au contraire, elle les rend moins digestibles, donc moins nutritifs.

Supposons un instant que la cuisson prédigère les aliments. Dans ce cas, pourquoi remplaceriez-vous les processus de la digestion qui conservent les vitamines et les sels minéraux par ceux de la cuisson qui les gaspillent et qui les tuent?

Pourquoi chercher à remplacer les organes de la digestion s'ils sont fait exactement pour digérer? Il faut se méfier de tout ce qui tend à supplanter les fonctions digestives. Il faut éviter les aliments soi-disant prédigérés, car, si nous faisons le travail des organes digestifs, nous affaiblissons ces organes ainsi que leurs fonctions, et ils finissent par s'atrophier. On ne peut pas fortifier une digestion débile en mangeant des aliments «prédigérés», pas plus qu'on ne peut fortifier un muscle faible en se refusant à l'employer.

Si les organes de la digestion sont fatigués, il faut leur donner un REPOS, au lieu de les surmener. La vaine tentative de nourrir un malade à l'aide de produits dénaturés soi-disant prédigérés ne procure ni santé ni vigueur.

Les crudités renferment des rayons ultraviolets

Selon les travaux du docteur Bircher en Suisse, les crudités emmagasinent du soleil, de l'énergie solaire, ainsi que des rayons ultraviolets, lesquels sont dispersés par la cuisson. Il s'ensuit que la manducation des aliments crus procure un véritable bain de soleil interne indispensable à la santé.

La manducation des crudités est une économie

L'alimentation crue économise du temps, du travail et de l'argent.

On a estimé qu'à l'état cru la moitié des aliments cuits suffiraient à maintenir la vie.

La cuisson n'ajoute rien à la digestibilité des aliments. Au contraire, elle réduit considérablement leur valeur alimentaire. Par conséquent, les aliments cuits sont incapables de nourrir le corps comme les crudités.

Il est même totalement impossible de subsister de mets uniquement cuits.

Celui qui vit de crudités dépense moins et du même coup vit mieux.

La femme est d'habitude l'esclave des coutumes de son siècle. Elle garde la cuisine toute la matinée, lave la vaisselle, allume et éteint des réchauds, et perd ainsi plusieurs heures chaque jour dans une atmosphère des plus malsaines, où l'air est chaud, impur, vicié. Elle passe la moitié de son temps à altérer de bons aliments.

Bien qu'ayant de leurs facultés et de leur intelligence une mésestime réciproque, les deux médecins ne craignaient pas de changer entre eux d'opinions, sachant qu'ils n'y risquaient rien et ne perdraient ni ne gagneraient au change, puisque c'étaient des opinions médicales.

Mais comme le docteur Rodrigue se plaisait à exclure de sa thérapeutique les produits de laboratoire et les préparations des officines pharmaceutiques, comme il n'observait jamais les formules du codex, ses moyens curatifs présentaient une bizarrerie déconcertante et des singularités inimitables.

Anatole France

LES PLANTES POTAGERES

De tous les intérêts anti-sociaux, le pire de tous est l'intérêt calculé sur la mauvaise santé.

G.B. Shaw

Le règne végétal est à la base de toute vie animale. Les feuilles et les légumes en particulier en constituent des éléments indispensables.

Les granivores, par exemple, ne peuvent pas subsister de graines seulement. Ils doivent aussi consommer des végétaux verts sous peine de troubles, de mauvaise croissance et de procréation limitée.

La feuille verte est un laboratoire chimique merveilleux. Elle fabrique les substances du règne végétal, des couleurs vivantes, des arômes délicieux, des aliments, des vitamines et même des poisons.

Dans ce cadre d'activités féériques, certaines substances organiques sont produites qui ont la faculté de favoriser la croissance des animaux, lesquels sont incapables de transformer la matière inorganique en ces substances organiques très complexes indispensables à la fonction cellulaire.

Les plantes potagères forment la source la plus importante de nos aliments. En général, les feuilles vertes sont plus riches en sels alcalins que les fruits. Elles sont, en outre, riches en vitamines et renferment de petites quantités de protides de qualité supérieure.

L'expérience et l'expérimentation ont prouvé que l'addition de plantes vertes potagères à une alimentation de fruits et de noix améliorerait la nutrition. Il est d'ailleurs un fait établi que le menu de tous les frugivores comporte de végétaux.

Les archéologues [*sic*, anthropologues?] nous disent que les peuples de l'Antiquité se nourrissaient de plusieurs plantes de nous inconnues. Plusieurs variétés de légumes, de fruits et de noix ont malheureusement disparu.

La valeur alimentaire des végétaux varie selon la saison. Par exemple, les épinards cultivés en été sont plus riches en vitamines et en sels minéraux, tels que le fer, le calcium et le manganèse, que ceux cultivés en hiver. La raison en est que les rayons du soleil sont plus généreux envers les uns qu'envers les autres. Il en est de même pour les autres végétaux et les fruits. La quantité de rayons solaires étant plus grande en Egypte qu'en France durant tout l'hiver, les légumes ici seront plus riches qu'en France pendant cette saison.

Du point de vue alimentaire, les parties vertes des plantes ne sont pas à comparer aux graines, car celles-ci contiennent un excès d'acides, tandis que celles-là renferment des bases en abondance.

Les animaux nourris de graines ont ainsi besoin de plantes vertes, sous peine de ne pouvoir se reproduire ou allaiter leurs petits. Même les oiseaux ont besoin de légumes outre leur ration de graines.

Les feuilles vertes sont extrêmement riches en vitamines A, bien plus que tous les corps gras.

Les pousses sont plus profitables que les parties qui ont atteint leur maturité, car elles sont plus riches en vitamines et en sels minéraux alcalins. Nous pouvons tous remarquer que les animaux et les oiseaux préfèrent les pousses. La migration des oiseaux leur permet de suivre la végétation là où elle est la plus abondante.

Les oignons et les choux sont meilleurs au début de leur croissance. Il en est de même pour les pommes de terre, malgré l'opinion générale qui soutient le contraire. Les jeunes laitues sont préférables à celles qui ont poussé davantage. Les petits pois et les fèves vertes produisent une réaction basique, tandis que les légumineuses vieilles sont à réaction acide.

Les feuilles périphériques de la laitue, du céleri, du chou, etc., sont supérieures aux feuilles blanches de l'intérieur car les rayons du soleil pénètrent difficilement à l'intérieur de ces plantes. Quoique plus difficiles à mastiquer, les premières feuilles de la laitue sont préférables à celles de l'intérieur, car elles contiennent beaucoup plus de vitamines et de sels minéraux. L'homme du peuple mange ces feuilles excellentes, alors que les gens aisés leur préfèrent les feuilles tendres de l'intérieur.

En général, les plantes potagères sont la source la plus riches de minéraux et de vitamines. Toutes les feuilles vertes abondent en vitamine C. Il en est de même pour les concombres. Les choux sont riches en vitamine B. Les plantes potagères, à cause de leur réaction basique, sont très importantes pour l'organisme.

Il faut admettre avec le professeur Sherman de l'Université de Colombie aux Etats-Unis, que la nourriture habituelle, quoique riche en «calories», ne peut pas servir aux besoins du corps, vu qu'elle est déficiente en vitamines et en sels minéraux organiques. La viande, le pain, les douceurs, les graisses et les macaronis sont très pauvres en vitamines et en sels minéraux. De ce fait, ils sont dévitaminants et déminéralisants.

Il est regrettable que plusieurs plantes potagères très riches en substances alimentaires alcalines renferment beaucoup de tanin, ce qui rend leur goût inacceptable.

Cuisson des plantes potagères

Le meilleur moyen de cuire les aliments sans détruire la totalité de leurs éléments vitaux est le suivant: faire bouillir très peu d'eau, juste assez pour ne pas brûler les légumes. A l'ébullition, plonger les végétaux et couvrir la marmite. Ne laisser pas les aliments sur le feu plus de minutes qu'il n'en faut, comme indiqué sur le tableau suivant.

temps de cuisson

- | | | |
|---|--|---------|
| - | Tous les légumes coupés en 2 (500 g). Dans 1 verre d'eau très chaude | 5 min |
| - | Pommes de terre, bettes, poireaux, topinambours | + 3 min |
| - | Si l'eau est froide | + 3 min |
| - | Pour une ration supplémentaire de 500 g | + 3 min |
- Supprimer beurre et huile, même vierge, car ce ne sont pas des aliments à l'état naturel.

L'idée n'est pas vraiment de cuire les aliments, mais d'enlever le piquant ou le goût fort qu'ils peuvent avoir ou de les ramollir un petit peu comme les carottes dures, en les échaudant 5 minutes à peine. Le chou et le chou-fleur crus sont trop forts pour pouvoir en manger assez. De même que les côtes de céleri. Les variétés piquantes pourraient être améliorées à l'avenir et l'on cultivera alors des légumes plus doux comme le céleri en Orient ou en Amérique qui est vraiment agréable à manger cru alors qu'en France il est filandreux et fort. En Orient, on cultive des carottes sucrées mauves qui sont délicieuses à l'état cru, alors qu'en France les carottes sont trop dures pour non dents. Les artichauts crus «attrapent» la langue. Par contre, le fenouil est très agréable cru et ne devrait jamais être cuit. L'oignon, l'ail cru contiennent un poison (l'huile de moutarde) qui s'évapore en 5 minutes de cuisson.

Artichauts

Les artichauts peuvent se manger échaudés 5 minutes. A l'état cru, ils serrent la langue. Sans sel naturellement.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B, C.

Minéraux - K, P, Na, Si, Cl, S, Fe, Ca, Mg.

S'accordent avec - tous les autres végétaux verts, les protides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Asperges

Plante diurétique, c'est-à-dire qu'elle contient un poison qui est expulsé par la diurèse. A consommer peu. Cuire 5 minutes dans 1 verre d'eau chaude. Sans sel naturellement, ni d'autres condiments comme pour toutes les autres plantes potagères.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A.

Minéraux - K, P, Na, Ca, S, Cl.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Aubergines

Cet aliment peut être cuit 5 minutes. Un plat exquis consiste à mettre les aubergines avec des tomates, un brun d'ail et, après cuisson, du beurre.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1.

Minéraux - K, P, Cl, S, Mg, Ca, Na.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les amylacés ou les protides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Betteraves

On les cuira comme pour les pommes de terre - 8 minutes dans un verre d'eau chaude - seulement, on les coupera en tranches fines pour hâter leur cuisson difficile. Légume qui colore les selles, donc indigeste. A consommer peu. Elles agrémentent les repas.

Quant aux feuilles de betteraves, elles valent beaucoup mieux que le reste. C'est une erreur de les jeter. Il faut les ajouter aux betteraves 3 minutes avant la fin de la cuisson.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, B2, C.

Minéraux - K, Na, Cl, P, S, Si, Ca.

S'accordent avec - les autres plantes potagères non amylacées.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Blettes

Les côtes de bettes seront cuites comme pour les pommes de terre, c'est-à-dire 8 minutes dans un bon verre d'eau chaude. Quand aux feuilles vertes, 5 minutes sont amplement suffisantes. Leur goût est naturellement salé. On n'ajoutera donc ni sel, ni condiments, ni beurre, ni huile.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs et en quantités.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Carottes

Peuvent se consommer crues. Ceux qui ont les intestins délicats mâcheront des carottes crues, et en rejetteront la cellulose, ce

qui est mieux que d'en prendre le jus. Cette règle s'applique à toutes les crudités en général.

Les carottes peuvent être cuites rapidement 5 minutes. Peler et couper en deux dans le sens de la longueur. Le brossage sous l'eau ne suffit pas pour les débarrasser du sable souvent incrusté dans leur peau.

Les carottes fines n'ont pas besoin d'être coupées. Les carottes biologiques n'ont pas mauvais goût comme parfois les autres. Ne pas user de sel, ni de citron comme pour tous les autres aliments.

Catégorie - mi-amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, Na, Ca, Mg, Fe, S, P, Cl.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les amylacés ou les protides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Céleri en branches

En France, il est fort au goût, filandreux, chétif. Il faut aller en Egypte ou en Amérique pour trouver du céleri bien pommé, charnu et doux. Se mange cru en salade tel quel.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A.

Minéraux - Na, K, Cl, Ca, P, Mg, S, Si.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Céleri rave

Cultivé biologiquement sans engrais chimiques ni traitements, son goût est doux. Autrement, il est fort, piquant. On peut ainsi le manger cru sinon cuit 5 minutes.

Chou

Nous en connaissons deux variétés: une de couleur verdâtre, et l'autre de couleur rougeâtre.

Le chou a une mauvaise réputation à cause de l'odeur particulière qu'il émet et qui remplit chaque coin de la maison, ensuite à cause des dérangements gastriques (gaz, coliques, etc.) qu'il provoque. Or, tout cela est causé par le mode de cuisson défectueux. Le chou cru n'a pas les inconvénients du chou cuit.

On choisira les choux qui sont grands car ils sont moins piquants que les choux petits.

Pour éviter tous ces inconvénients, on échaudera le chou rapidement durant 5 minutes. Cuit davantage, le chou ne doit pas être consommé, mais jeté.

Consommé cru en salade, le chou est très apprécié.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1, B2.

Minéraux - K, Ca, P, S, Cl, S.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Chou-fleur

Comme pour le chou, le chou-fleur quand il est cuit à l'excès donne de mauvaises odeurs, et des dérangements gastriques.

On l'échaudera rapidement pendant 5 minutes. Quand il est cuit davantage, il est tout juste bon à être jeté.

On peut le consommer cru en salade.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1.

Minéraux - K, P, S, Na, Ca, Si, Cl.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Chou de Bruxelles

Se consomme cru en salade, ou cuit rapidement pendant 5 minutes comme les épinards, pas de sel ni de citron. Amer, on en prendra peu.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1.

Minéraux - S, K, P, Ca, Mg, Cl.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Chicorée

Se consomme crue ou cuite rapidement durant 3 à 5 minutes comme pour les épinards, à la vapeur. Ajouter de l'huile ou du beurre après cuisson, mais pas de sel, ni de citron.

Catégorie - non amylacée.

Réaction - alcaline.

Vitamines - il n'y en a pas d'analyse.

Minéraux - K, Na, Ca, P, S.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Concombres

Jadis, on croyait les concombres toxiques, et l'on pensait qu'ils engendraient la fièvre. Actuellement, certains se plaignent de ne pouvoir les digérer. Or, la raison en est qu'on les associe avec des aliments qui ne concordent pas, ou bien qu'on possède un faible pouvoir digestif.

Les concombres ne doivent jamais être marinés ou salés, car ils deviennent indigestes et nocifs.

On les consommera crus avec leur peau.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, Na, Ca, P, Si.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Cornes grecques

Peuvent être consommées crues ou cuites rapidement 5 minutes, avec des tomates et des oignons; pas de sel ni de citron.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Courgettes

Peuvent être consommées crues comme les concombres ou cuites rapidement pendant 5 minutes; pas de sel ni de citron. On les nettoiera bien sous le robinet.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Epinards

Contiennent beaucoup d'acide oxalique, et ne seront pas consommés très fréquemment, ni en trop grande quantité. Mais il ne faut pas s'en priver à cause des avantages qu'ils procurent. Ne pas les prendre cuits car il en faut beaucoup pour faire une assiette. On les prendra donc crus.

Cuits plus de quelques minutes, les épinards dérangent le système digestif, et ne sont bons qu'à être jetés.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A (beaucoup), C, B1, B2.

Minéraux - Na, K, Ca, P, S, Cl, Mg, Si, Fe.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Fenouil

Très apprécié par les Italiens qui l'appellent «finnochio». Il a le goût de l'anis. On peut le consommer cru en salade (ne jamais cuire). Pas de sel ni de citron.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Fèves vertes

Les fèves qui sont sèches sont malsaines, car elles sont indigestes et acidifiantes à l'extrême.

Les fèves vertes se consomment crues, ou cuites rapidement durant 5 minutes; pas de sel ni de citron. Les consommer avec leur cosse verte.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C, B2.

Minéraux - K, S, Cl, Ca, Mg, P, Na.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Haricots verts

Les haricots qui sont secs - haricots blancs - sont malsains, car ils sont indigestes et acidifiants à l'extrême.

Les haricots verts se consomment crus, ou cuits rapidement durant 5 minutes; pas de sel ni de citron.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Laitues

Se prennent crues en salade. Ne pas jeter les feuilles, qui sont plus profitables que les tiges.

Catégorie - non amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, Ca, P, Cl, Si, Na, Fe, S.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Navet

L'odeur du navet est due à la grande quantité de soufre qu'il contient. On peut le consommer cru comme une pomme ou une salade. On peut encore l'échauder durant 5 minutes dans peu d'eau bouillante; pas de sel ni de citron.

Les feuilles vertes peuvent être prises crues en salade, ou cuites rapidement durant 3 à 5 minutes. Ne pas peler. Couper en deux.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1.

Minéraux - K, P, Ca, S, Cl, S, Mg, Si.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Persil

On en consommera peu car c'est un diurétique. En effet, il contient un poison que le corps expulse par les urines abondantes.

Se consomme cru en salade.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A (beaucoup), B1.

Minéraux - plusieurs.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Poireau

Ressemble à l'oignon. On peut aussi le cuire rapidement durant 8 minutes; pas de sel ni rien d'autre. Très pauvre.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, Na, P, Ca, S, Si, Cl, Mg.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Pois

Quand ils sont secs, on peut en prendre rarement en les associant avec des légumes crues.

Frais, on peut les consommer crus, ou cuits rapidement durant 5 minutes, sans sel ni citron.

Catégorie - amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1, B2.

Minéraux - K, P, S, Mg, Na, Ca, Cl.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides et les amylacés pour la variété fraîche. S'accordent avec les plantes non amylacées seulement quand ils sont secs.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Poivres doux

La variété piquante est naturellement à rejeter. Ceux dont la digestion est pauvre, les abandonneront pour le moment. Les autres peuvent les consommer crus ou cuits rapidement avec les autres légumes. La variété rouge est sucrée.

Catégorie - non amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Pommes de terre

Jadis, on les croyait empoisonnantes, et on ne les donnait même pas au bétail. On les brûlait sans autre forme de procès.

Elles peuvent être consommées cuites au four ou rapidement dans l'eau bouillante. Ne pas ôter leur robe des champs, sinon l'eau de cuisson soutire les éléments vitaux. On consommera aussi bien les pelures. Couper en 2. Cuire 8 minutes.

Catégorie - amylacées.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1, B2.

Minéraux - K, P, S, Mg, Cl, Na, Ca.

S'accordent avec - les légumes et les corps gras.

Ne s'accordent pas avec - les fruits, les protides et les acides.

Pourpier

En langue arabe «régla». Le goût est légèrement acide, ce qui fait le délice des gourmets. Peut se consommer cru en salade, ou cuit rapidement durant 3 minutes.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accorde avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accorde pas avec - les fruits.

Roquette

Se consomme en salade crue.

Catégorie - non amylacé.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les autres plantes potagères, les protides ou les amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les fruits.

Salsifis

Brosser sous l'eau. Cuire 5 minutes avec la peau. Peler avec un couteau spécial.

Scaroles

Cultivées biologiquement, les scaroles ne sont plus amères, mais douces. Elles sont plus appréciées que les laitues, trop frêles. Les feuilles vertes sont plus riches que l'intérieur blanc, mais on consommera le tout.

Topinambours

Dépassent les pommes de terre et sont plus délicieux. Ne pas peler. Couper en tranches fines pour hâter la cuisson difficile. Cuire 8 minutes.

Catégorie - amylacés.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs

Minéraux - K, P, Na, S, Cl, Fe, Ca, Mg.

S'accordent avec - les plantes potagères.

Ne s'accordent pas avec - les fruits, les protides.

Les oignons, l'ail, le radis, etc.

Un tas de superstitions courent au sujet de ces aliments. Les oignons ne peuvent pas guérir les calculs rénaux. Ils n'ont aucune vertu curative, comme tous les aliments. L'ail ne guérit pas la tension, et n'est pas un antiseptique intestinal.

Ces aliments renferment une sorte d'huile irritante. A la longue, les reins en sont affectés car ils sont chargés de l'éliminer. Ils irritent les voies digestives et ne doivent être mangés que parcimonieusement. Ils donnent une mauvaise odeur à la bouche.

Ne jamais prendre ces aliments crus. La cuisson chasse ces huiles irritantes.

En général, les aliments qui croissent à la surface du sol sont plus précieux que ceux qui poussent sous terre. Les racines et les plantes à tubercules sont généralement déficientes en calcium et en sodium. Ceci est particulièrement vrai pour les pommes de terre et les carottes. Les rayons du soleil ne traversent pas bien la terre pour vitaminer cette catégorie d'aliments.

Les feuilles de betteraves, les feuilles de navets et les feuilles de radis sont meilleures que les betteraves, les navets et les radis.

La liste des maladies que la vivisection prétend avoir guéries est longue; mais les rapports de l'officier de l'état-civil montrent que les gens s'obstinent à mourir de ces mêmes maladies comme si la vivisection n'avait jamais existé.

G.B. Shaw

LES NOIX OU LES FRUITS AZOTES SECS OLEAGINEUX

A quoi sert de se conserver des poires pour la soif si l'on n'a pas su, par l'hygiène, se conserver de la soif pour les poires.

Professeur Edouard Raoux

Dans la première partie du présent ouvrage (p. 41), nous avons parlé de la composition des noix en général. Répétons ici que nous employons le terme générique NOIX pour désigner toutes les variétés, comme les amandes, les pistaches, les noisettes, etc.

Les plantations de noix donnent plus de nourriture par mètre carré qu'aucune autre plante. Tant qu'il existera des fruits azotés sur terre, il n'y a aucun besoin d'ingérer de la viande ou de ses sous-produits.

On ne conclura pas de là que les noix remplacent la viande. Loin de nous cette idée. Il n'y a que la viande qui puisse remplacer la viande, disait le professeur Sherman, de l'Université Columbia. Il est question de supprimer un aliment malsain, et non de le remplacer par un autre. Ainsi, quand on supprime les cigarettes, il ne faut pas penser les remplacer par des cigares. On ne les remplace pas. De même, l'alcool et la cocaïne ne doivent pas être remplacés.

Les noix sont généralement considérées comme étant particulièrement indigestes. La raison en est qu'on les mange à la fin d'un repas copieux. On blâme les noix, alors qu'il faut incriminer les excès de table qui provoquent les dérangements.

En outre, les expériences menées prouvant que les fruits azotés sont indigestes n'ont aucune valeur, car elles sont réalisées sur des personnes qui ne sont pas habituées à ces aliments.

Dix avertissements

1) Consommez une petite quantité au début - disons 20 g ou une demi-poignée nets. Plus tard, 2 poignées suffiront à un repas, c'est-à-dire 80 g nets. Si l'on débute par une grande quantité, on risque d'avoir des lourdeurs, des diarrhées, des gaz, etc. (Un verre rempli contient environ 80 g.)

2) Mâchez bien les noix pour faciliter leur digestion.

3) Tout le monde ne peut pas consommer des fruits azotés.

4) Les fruits azotés seront obligatoirement, et chaque fois qu'on les consommera, associés avec les légumes pour former un repas complet.

5) On ne prendra pas de noix à la fin des repas.

6) A la moindre indisposition, supprimez les fruits azotés du menu.

7) Prenez toutes les variétés crues. Quand elles sont cuites, salées, rôties, etc., elles sont terriblement dangereuses pour la santé, et engendrent des coliques, des gaz, des diarrhées, des maux de tête, etc.

8) L'écale protège l'aliment contre la décomposition, de sorte que les fruits qui possèdent leurs écales devraient être les plus frais. Or, le contraire est parfois vrai. Les marchands vendent souvent des stocks gâtés que le consommateur ne peut pas reconnaître à travers les écales. Quant aux noix écalées, elles sont souvent plus fraîches, car les vendeurs n'osent pas étaler aux yeux et à l'odorat de tout le monde des aliments avariés.

9) Evitez toutes les préparations industrielles faites de noix, noisettes, amandes, etc., comme par exemple les confits, etc. Elles ont toutes perdu leur valeur par oxydation. Les personnes qui n'ont pas de dents peuvent néanmoins en consommer, car ces produits industriels sont parfois très tendres.

10) Ne prenez jamais les noix avec le pain, ni les sucres surtout.

Pour les bébés

Quand la mère ne peut pas allaiter son enfant, et que celui-ci est hypersensible au lait de vache, il faudrait remplacer le lait par des fruits azotés finement moulus et émulsionnés. Les fruits azotés peuvent sauver la vie de plusieurs bébés qui ne supportent pas le lait.

Quant aux préparations débitées partout, elles ne sont pas conseillées, car les noix y sont rôties ou cuites, contiennent des acides gras en liberté, et sont souvent accommodées d'huiles dénaturées.

On utilisera de fruits azotés crus, et de rien d'autre.

Fruits azotés

Avant de considérer chaque fruit azoté séparément, peut-on se demander pourquoi on ne plante pas au bord des rues des arbres fruitiers et des noyers, au lieu des arbres improductifs qu'on plante d'ordinaire?

Amandes

Il est préférable d'acheter les amandes écalées, car on assujettit celles qui possèdent une écale à un processus chimique pour la rendre brillante. Les amandes deviennent ainsi plus vendables, mais leur valeur alimentaire est diminuée par les produits chimiques nocifs qui pénètrent à travers l'écale. D'ailleurs, les amandes écalées reviennent au même prix que les autres, et économisent le temps qu'il faut pour leur ôter l'écale. On évitera les qualités amères, car elles contiennent un excès d'acide prussique.

On les consommera crues avec des légumes.

La peau de l'amande doit être ôtée avant la consommation, car elle renferme un astringent violent capable de tuer les insectes qui la mangent. A cet effet, on jettera les amandes débarrassées de leur coque dans de l'eau froide qu'on chauffe. Dès que l'ébullition commence, retirer les amandes. La peau s'enlève ensuite aisément. On peut aussi les tremper une demi-heure dans l'eau chaude.

Catégorie - protides.

Réaction - acide.

Vitamines - A, B1.

Minéraux - P, K, Ca, Mg.

S'accordent avec - les légumes non amylacés, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les sucres, les autres protides.

Composition:

Eau	6 %
Protides	24 %
Lipides	54 %
Glucides	10 %
Cellulose	3 %
Sels	3 %

Cacahuètes

Ce sont les noix de l'arachide, et sont proprement classées parmi les légumineuses. Elles sont difficiles à digérer à cause de leur richesse en protides et en amylacés simultanément. Elles sont acidifiantes, car elles contiennent beaucoup d'acide phosphorique, et peu d'éléments alcalins. Pour ces raisons, on les prendra rarement, et obligatoirement avec des légumes pour contre-balancer leur carence. Seules, elles sont totalement indigestes, et engendrent des troubles divers.

Rôties et salées, elles sont dangereuses, car elles ne se digèrent pas et donnent des gaz et des coliques.

Catégorie - légumineuses.

Réaction - acide.

Vitamines - B1.

Minéraux - K, P, Mg.

S'accordent avec - les légumes non amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les protides, les douceurs, les fruits.

Composition:

Eau	7 %
Protides	29 %
Lipides	49 %
Amidon et cellulose	12 %
Minéraux	3 %

Châtaignes

Par leur composition, les châtaignes se rapprochent davantage des corps amylacés que des fruits azotés. Elles sont supérieures à la farine de blé, et plusieurs peuplades se sustentent d'un pain fabriqué de farine de châtaigne.

Les châtaignes crues, selon le docteur W. Esser, sont un peu difficiles à digérer à cause de la qualité de leur amidon. Il est préférable, conseille-t-il, de les rôtir légèrement, ou de les bouillir très peu.

Catégorie - amylacés.

Réaction - acide.

Vitamines - B1.

Minéraux - K, P, S, Mg, Ca.

S'accordent avec - les légumes non amylacés.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les fruits, les protides.

Composition:

Eau	3,5 %
Protides	10 %
Lipides	8 %
Amidon	70 %
Cellulose	3 %
Minéraux	3 %

Noisettes

On les consommera crues, de préférence avec des légumes. Rôties et salées, elles sont nocives.

Catégorie - protides.

Réaction - acide.

Vitamines - B1.

Minéraux - K, P, S, Ca, Mg.

S'accordent avec - les légumes, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les douceurs, les autres protides.

Noix

On les consommera crues, de préférence avec des légumes. Elles dépassent la viande en protéides, leur valeur nutritive est très élevée. On a avantage, pour diminuer leur teneur en tanin, à les tremper quelques heures dans l'eau, puis à les sécher en les plaçant sur un radiateur ou à un endroit chaud (30° C)

Catégorie - protéides.

Réaction - acide.

Vitamines - C, B1.

Minéraux - K, Ca, Mg, P, S.

S'accordent avec - les légumes, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amidés, les douceurs, les protéides.

Composition:

Eau	2,4 %
Protéides	18,5 %
Lipides	64 %
Glucides	12 %
Cellulose	1,4 %
Minéraux	1,4 %

Noix de cajou

Elles nous proviennent de l'Inde écalées. Elles sont les plus appréciées et on a tendance à en abuser.

Catégorie - protéides.

Réaction - acide.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les légumes, les fruits.

Ne s'accordent pas avec - les amidés, les douceurs, les protéides.

Noix de coco

On consomme généralement cet aliment dans des associations alimentaires abominables.

Sa chair et son liquide sont tous deux excellents. Dans certaines contrées tropicales, les indigènes consomment des noix de coco, et presque rien d'autre. On les mange aussi avant la maturité; elles sont savoureuses, délicieuses et nutritives.

Il est préférable de ne pas avaler toute la cellulose, mais d'en rejeter la plus grande partie.

Le lait de noix de coco peut remplacer le lait de vache et se fait ainsi: râper la noix, la mélanger avec de l'eau, puis presser le tout dans un voile en coton. Le liquide qui traverse le voile est une émulsion d'eau et d'huile. C'est le lait de noix de coco.

On peut aussi préparer la margarine de la noix de coco de la manière suivante: moulin la noix de coco aussi finement que possible, tremper pendant une heure dans de l'eau chaude, puis filtrer à l'aide d'un voile. Le liquide obtenu est laissé une ou deux heures pour se refroidir. On pourra alors séparer la crème qui s'est formée sur la surface, et qui est assez épaisse. On peut aussi utiliser à cet effet la poudre de noix de coco qui est inférieure au produit frais.

Cette margarine de noix de coco peut remplacer de temps en temps le beurre. Elle est facile à digérer.

Catégorie - protéides.

Réaction - acide.

Vitamines - A, B1.

Minéraux - K, Cl, P, Na, Mg, Ca.

S'accordent avec - les légumes, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amidés, les autres protéides.

Composition:

Eau	3,5 %
Protéides	6,3 %
Lipides	57,4 %
Glucides et cellulose	31,5 %
Minéraux	1,3 %

Pignons

Leur huile est facilement assimilable par l'organisme. Pour faire disparaître le léger goût de térébenthine qu'elles peuvent avoir, on les chauffe légèrement et très peu. Les pignons sont les aliments naturels les plus riches en protéides.

Catégorie - protéides.

Réaction - acide.

Vitamines - B1, C.

Minéraux - P, Mg, K, Ca.

S'accordent avec - les légumes non amidés, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amidés, les douceurs, les autres protéides.

Composition:

Eau	6,4 %
---------------	-------

Protides	33,9 %
Lipides	49,4 %
Glucides	6,9 %
Minéraux	3,4 %

Pépins blancs

Se consomment crus, non salés, ni rôtis. On les obtient des courges. En Orient, tout le monde sait comment les peler sans briser leur fine écale. On les fend à leur extrémité pointue en les serrant entre les incisives, puis on continue à serrer légèrement en les avançant. Il ne faut pas casser leur peau, mais l'ôter intacte.

Catégorie - protides.

Réaction - acide.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les légumes, les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les amidonnés, les douceurs, les autres protides.

Pistaches

Ce fruit provient de Syrie. Plus il est vert, meilleur il est. Les pistaches sont les seules variétés à être alcalines quand elles sont bien digérées. Elles ne renferment pas de cellulose indigeste. Rôties et salées, elles sont impropres à la consommation.

Catégorie - protides.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les légumes, les fruits acides, les autres protides.

Ne s'accordent pas avec - les amidonnés, les douceurs.

Composition:

Eau	4 %
Protides	22,5 %
Lipides	54,5 %
Glucides	16 %
Minéraux	3 %

Sésames

Ces graines contiennent beaucoup d'huile et de protides. Elles méritent d'être davantage appréciées. On les consommera crues après les avoir bien lavées, nettoyées et séchées au soleil.

Leur mastication présente beaucoup de difficulté en raison de leur petitesse. C'est pour cela que nous conseillons d'en consommer sous forme de purée ou de poudre faite dans un moulin à café. Délayer dans l'eau goutte à goutte.

LES FRUITS

Nous autres civilisations, nous savons maintenant que nous sommes mortelles.
Paul Valéry

Le public, la médecine, les personnes dites intellectuelles, tout le monde est d'accord que les fruits préviennent la maladie.

Peut-on savoir pourquoi ils ne sont pas employés pour la «guérir»?

Si les fruits sont indispensables aux gens sains, ne le sont-ils pas davantage aux malades?

- Les malades doivent absorber des médicaments, rétorque une ganache.

Vous qui parcourez ces lignes en ce même moment, vous, et pas un autre, nous direz-vous pourquoi on considère les médicaments comme indispensables aux malades et pas aux gens en bonne santé?

N'ayant pas trouvé de réponse à cette question, nous espérons qu'un lecteur perspicace aura l'indulgence de nous l'expliquer, si toutefois il résout lui-même l'insoluble problème.

En attendant de nouveaux éclaircissements, nous maintenons que les substances (aliments, médicaments, etc.) indispensables à la vie, le sont aussi bien aux malades qu'aux gens sains, et que les substances nuisibles aux uns le sont infailliblement aux autres.

Certains fruits comme les dattes, les goyaves et les figues sont à la portée de toutes les bourses en Egypte. En France, ce sont les pommes, les poires, les pêches, les mirabelles.

Sans fruits on ne peut pas vivre en bonne santé. Et toute déficience de l'un des éléments vitaux qu'ils contiennent entraîne une rupture d'équilibre dans les fonctions harmonieuses de l'économie organique.

La maladie en est la triste conséquence.

Peut-on pousser l'ignorance ou la vocation pour le suicide jusqu'à ne manger que peu de fruits?

Puisque les fruits préviennent la maladie, qui donc nous expliquera la mentalité de ces récalcitrants qui préfèrent ingérer les bocaux d'une pharmacie et aggraver scientifiquement leur mal sans autre espoir que d'alimenter l'improbité des chamans dont ils assurent les honoraires méthodiquement extorqués?

Nous révélera-t-on, par ailleurs, ce qu'il faut penser des drogueurs qui saturent leurs malades de potions et d'injections au lieu de les nourrir sainement, et qui, appelés à leur chevet pour les soulager de leur mal, ne réussissent qu'à les soulager de leur portefeuille?

L'homme est frugivore. Le fait de s'être sustenté durant des siècles d'aliments qui ne sont pas pour lui, ne signifie pas que ses organes aient changé pour s'adapter au régime actuel. Loin de là. Les seuls changements survenus sont la débilité, la mollesse et la dégénérescence des forces humaines, en raison de la perversion et de l'anomalie. Tout changement qui pourrait s'effectuer dans la structure et les fonctions des organes est un changement *pathologique* et non *physiologique*.

Les fruits acides sont-ils acidifiants?

Une erreur courante est de penser que les fruits acides, comme les oranges, sont acidifiants dans tous les cas et chez tout le monde. Or, ces fruits peuvent être acidifiants comme ils peuvent être alcalifiants selon le cas et selon les circonstances.

Voyons un peu le processus digestif concernant les fruits. Tous les acides contenus dans les fruits ne sont pas utilisables par l'organisme et sont donc considérés, par définition, comme poison. Le premier pas de la digestion consiste donc à oxyder et à neutraliser ces acides. Pour cela, le corps utilise ses propres réserves de substances alcalines. Si ces réserves sont normales, comme dans une santé normale ou moyenne, la neutralisation des acides s'opère entièrement. Si, par contre, les réserves de substances alcalines dans le corps sont trop faibles, cette neutralisation ne se fait pas complètement, et les acides restent en liberté causant un déséquilibre à l'organisme, l'acidifient et l'affectent.

C'est la raison pour laquelle les hygiénistes limitent ou défendent momentanément la consommation des fruits acides à ceux dont la santé est très délabrée et le système nerveux ruiné. En effet, ils n'ont pas le pouvoir de neutraliser les acides des fruits, ce qui peut leur causer divers maux.

Passons au second pas de la digestion des fruits acides. Si le corps a la capacité de neutraliser les acides des fruits, il le fait par une diminution de ses propres réserves alcalines. Mais cette phase terminée, le corps tire du fruit des quantités de substances alcalines, qui non seulement comblent celles qu'il vient de perdre, mais lui fournissent un supplément abondant qu'il pourra utiliser dans les divers domaines de l'organisme. La perte est donc doublement compensée. Mais cette perte ne pourra l'être que si les acides des fruits sont neutralisés, car autrement les sels alcalins contenus dans les fruits ne sont pas libérés.

Ainsi donc, la digestion des fruits acides aboutit finalement à une augmentation des sels alcalins du corps, sauf pour les débiles où elles pourraient aboutir à une acidification marquée de l'organisme.

La capacité de juger de la valeur et de la maturité d'un fruit s'acquiert par l'expérience. La plupart des fruits doivent être un peu doux, entiers, ni verts, ni abîmés. Les fruits verts renferment de l'amidon et d'autres substances qui ont mauvais goût et sont malsaines. Par contre, les fruits qui ont mûri à l'excès commencent à se gâter, le sucre devient du gaz carbonique, de l'alcool et de l'acide acétique. Le fruit devient alors insipide et malsain.

Tous les fruits contiennent des acides que le corps neutralise pour profiter des éléments alcalins. Quand la digestion est bien menée, les fruits ont donc une réaction alcaline. Mais quand on possède un faible pouvoir digestif, qu'on consomme des fruits avariés, ou en associations alimentaires discordantes, le corps n'est pas capable de neutraliser l'acidité du fruit, et ne profite pas des éléments alcalins qu'il renferme. On souffre en conséquence de nervosité, d'insomnie, d'urines fréquentes causées par l'irritation de la vessie, de gaz intestinaux, de mucus dans les selles, d'irritation de la gorge, d'éruptions, de flatulence, de coliques, etc.

Par ailleurs, on ne consommera pas les fruits glacés, mais à la température ambiante. Le froid retarde la digestion qui se fait à 37° C.

Une dernière remarque: il n'y a aucun besoin de se procurer les aliments qui sont rares, hors de saison ou qui viennent de

contrées lointaines. Outre que ces aliments sont chers, ils sont en général impropres à la consommation.

Abricots

Les abricots ont un goût et un parfum particulièrement agréables et doivent être mangés mûrs, très mûrs.

Si vous prenez des abricots verts vous risquez la diarrhée, les coliques et d'autres troubles.

Vous aurez ces mêmes troubles si vous mangez les abricots ou n'importe quel fruit au même repas que d'autres aliments. Car les fruits ne se marient qu'entre eux: il faut les absorber seuls.

Les abricots mûrs sont ceux qui sont doux et très tendres. Ceux qui sont verts ont un goût acide, piquant et sont peu tendres. Les fruitiers vendent en général les qualités vertes, car les mûres s'écrasent facilement durant leur transport, et doivent être vendus au moment même au risque de fermenter.

En Egypte, les abricots mûrs n'existent pratiquement pas sur le marché, et nous conseillons d'habitude à tout le monde ici d'éviter ce fruit.

D'ailleurs, la digestion de ce fruit prend environ trois heures. Les abricots même mûrs sont des aliments dangereux.

Catégorie - mi-acides.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C.

Minéraux - K, Na, Ca, Mg, P.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux (bananes, figues, raisins, dattes), le lait.

Ne s'accordent pas avec - le pain, les céréales, les protéides, les fruits acides.

Ananas

Ce fruit est trop acide, même trop mûr.

On ne consommera pas ce fruit délicieux autrement qu'à l'état cru. Ne jamais couper un jeûne avec le jus d'ananas.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1.

Minéraux - K, Na, Mg, S, Cl, P.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les fruits azotés, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits doux, les amylacés, les protéides autres que les noix.

Anones

Fruits succulent, très doux. En langue arabe, on dit «echta» ce qui signifie «crème».

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les protéides.

Bananes

Les bananes se vendent chez les fruitiers durant presque toute l'année, l'hiver comme été.

En été, la consommation des bananes permet de supporter aisément la chaleur tropicale.

Considérons la composition de la banane:

Eau	73,3 %
Protides	1,3 %
Lipides	0,06 %
Glucides	22 %
Sels	0,8 %

Mûres, les bananes sont presque prédigérées et constituent un aliment sain, tandis que vertes elles sont malsaines et leur amidon indigeste. C'est l'action du soleil et d'autres facteurs qui transforment cet amidon en sucres faciles à digérer.

Savez-vous que les perroquets américains ne vivent que de bananes et atteignent un âge avancé?

Une légende que nous n'avons pas pu confirmer disait que les philosophes indiens et les yogis se sustentaient presque entièrement de ces petites bananes et s'en portaient fort bien.

Les protéides des bananes ont une valeur égale à celles de pommes de terre ou des céréales comme le pain.

Avec les végétaux verts et les diverses noix azotées, les bananes forment une nourriture parfaite pour les enfants, les adultes, les femmes enceintes ou qui allaitent.

Les journaliers dans les exploitations de caoutchouc se nourrissent presque exclusivement de bananes. Ils ont une force

musculaire prodigieuse, accomplissent des exploits athlétiques rares et possèdent une endurance inégalée.

Bernard McFadden signale plusieurs athlètes de la première catégorie qui se nourrissent principalement de bananes et parviennent à maintenir le standard de leur force à un niveau très élevé.

Chez les enfants, les bananes devraient remplacer les bonbons, les douceurs, les pâtés, les gâteaux et les cakes. Les bananes fournissent à l'enfant le sucre nécessaire sous une forme facilement assimilable. Tous les enfants aiment les bananes et les préfèrent aux horreurs ci-dessus mentionnées.

Une femme donnait à son enfant des bananes en purée. Voyant un jour le docteur Shelton nourrir ses enfants de bananes entières, elle ne marquera pas de lui exprimer sa surprise.

Le docteur Shelton lui expliqua que les bananes en purée (comme les pommes de terre en purée) sont avalées sans être insalivées tandis que les bananes entières doivent être mâchées et insalivées pour permettre leur déglutition. Or, l'insalivation est la première phase de la digestion: avalez sans mâcher, c'est risquer une indigestion certaine.

Tout le monde apprécie la saveur de la banane, sauf les fumeurs qui ont le sens du goût dépravé par la nicotine.

Néanmoins, il faut un pouvoir digestif très fort pour digérer les bananes. Nous conseillons de les remplacer par les bananes sèches qui sont plus faciles à digérer.

Quand le fruit est vert, il renferme beaucoup d'amidon qui se transforme en sucre à la maturité.

Catégorie - doux.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, B2.

Minéraux - K, Na, Cl.

S'accordent avec - les fruits doux, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les protides, les fruits acides.

ATTENTION AUX BANANES

Il voyagea en couchette la nuit pour venir chez nous et se fit transporter entre notre gare et le taxi en brancards. Adeptes de l'hygiénisme depuis plus de dix ans, il s'était retrouvé dans un hôpital où il fut envoyé, inconscient, par un pharmacien bien intentionné chez qui il venait pour acheter un thermomètre. Il n'avait pas de foyer car il venait d'être démobilisé et habitait à l'hôtel depuis son retour d'Afrique. Les grandes chaleurs de ce continent, une déception sentimentale et un régime composé uniquement de mangues et de bananes durant plusieurs semaines lui valurent une fièvre (malaria) accompagnée de diarrhées intermittentes. Il entreprit de jeûner à l'hôtel, mais ayant peur d'être «secouru» par l'hôtelier et transporté à l'hôpital, et de plus ayant une ou deux courses «urgentes» à faire chaque jour, il pensa bien faire de se mettre aux jus de fruits afin d'obtenir un peu de forces pour ses courses et pour ne pas paraître malade aux yeux de son hôtelier.

Le résultat fut qu'il s'évanouit chez les pharmaciens où, disons-nous, il alla acheter un thermomètre et se retrouva là où il voulait éviter de se trouver: à l'hôpital.

Il a commis deux erreurs de taille: durant une fièvre, les déplacements sont dangereux, il faut garder le lit. De plus, les jus de fruits ne sont pas indiqués à cause du sucre et des acides qu'ils contiennent. Le bouillon de légumes très clair aurait mieux servi, mais l'eau pure est mieux que tout. Enfin, il a mangé un kilo de bananes durant plusieurs semaines tous les jours, et voilà la deuxième erreur.

Durant la même période, un autre homme vient pour jeûner. Il souffre de rétention d'urine. C'est aussi un adepte de longue date et son mode de vie ne présente pas d'erreurs appréciables sauf pour les bananes qu'il mange tous les jours (500 g).

Malgré que je déconseille les bananes depuis plus de dix ans, je fis une nouvelle série d'expériences à la suite de la lecture d'un article du Dr Shelton où il en fait l'éloge. Je jeûnai toute la journée et le soir je ne pris qu'un kilo de bananes. Je refis deux fois la même expérience avec 700 g seulement de bananes. Le résultat ne se fit pas attendre: selles volumineuses après 30 heures, cystite, urines fréquentes la nuit, manque d'appétit, bouche pâteuse et sucrée au réveil, irritation des voies nasales, des gaz, tête lourde.

L'amidon cru

La banane est le seul fruit qui contient de l'amidon. Presque tous les légumes et les noix variées contiennent un peu d'amidon, très peu, que le corps élabore sans difficulté à l'état cru. Les pommes de terre en contiennent autant que les bananes, mais elles sont cuites et leur amidon (fécule) est transformé par la cuisson. Le pain contient deux fois plus d'amidon que les bananes, mais il est cuit, donc transformé.

L'enzyme ptyaline qui déclenche la digestion des corps amylacés dans la bouche n'est sécrétée qu'en petites quantités chez les adultes (pas du tout chez les bébés). Il s'en suit que le corps ne peut élaborer que très peu d'amidon cru, tel que contenu dans les carottes, les légumes, etc. On pourrait sans doute digérer parfaitement une banane, mais pas plus d'une banane, à condition encore qu'elle soit bien associée ou seule.

Tout excès d'amidon cru est considéré par le corps comme du poison et rejeté en provoquant un tas d'ennuis.

Je ferais remarquer que l'expérience personnelle que j'ai réalisée avec les bananes ne peut donner les mêmes ennuis que si l'on est strictement hygiéniste avec un organisme pur qui réagit rapidement aux poisons. Je ne mange ni pain, ni céréales, ni huile, ni beurre, mais ceux qui en mangent sont trop encrassés pour ressentir aussi vite une indigestion de bananes.

Par ailleurs, je suis certain qu'en mangeant de la farine crue ou des pommes de terre crues en quantités suffisantes, on ressentirait les mêmes ennuis qu'avec les bananes.

Enfin, les bananes séchées n'ont pas d'amidon, lequel s'est transformé entièrement en sucre. On peut en manger sans aucune crainte.

Revenons aux bananes fraîches. Shelton dit que ses observations le portent de plus en plus à isoler les bananes, c'est-à-dire à

recommander de les manger seuls sans mélange. Cela signifie bien qu'elles offrent une certaine difficulté à être digérées. Signalons que Shelton tolère de les mélanger avec les fruits secs doux (dattes, figes, etc.) et même avec les salades vertes. Peut-être qu'une seule banane passerait sans ennui, mais pas plus d'une banane. Le Dr Tilden aussi avait conclu, après plusieurs essais, que les bananes devraient être prises seules.

«De tous les aliments que j'ai mangés, écrit un lecteur au Dr Shelton, je trouve que les bananes me donnent le moins d'ennui. Bien étonnant, n'est-ce pas? Je parle des bananes non gazées, car celles qui le sont me dérangent un peu. Même les aliments qui sont relativement faciles à digérer (comme les oranges, les pommes, les raisins, etc.) peuvent déranger quand on en abuse. Je sais qu'il ne faudrait pas abuser de quoi que ce soit, mais je trouve que la banane mûre, même en en abusant, ne semble pas me déranger. La banane semble être aussi un aliment complet par elle-même. Mangée avec d'autres aliments, elle dérange et passe mal. On ne peut l'apprécier que si on la mange seule. Même quand elle est combinée avec les fruits doux (dattes, figes, raisins secs, pêches, raisins frais) elle n'est pas aussi bien digérée que quand elle est prise seule.»

La banane semble être un bon aliment pour le travailleur de force de même que pour le sédentaire. Je vante cet aliment car la plupart des gens le considèrent juste bon pour les singes et de peu d'importance nutritive. Je ne sais pas si l'on peut vivre de bananes, mais je pense qu'avec l'addition de quelques légumes et de quelques noix variées ou de graines, on pourrait maintenir une bonne santé. Ce régime serait relativement simple et peu coûteux. Comme je n'ai pas la possibilité de cuisiner les aliments, je pense que je pourrais vivre de ce genre de menu.»

Nous sommes en désaccord complet avec le lecteur et avec Shelton qui le cite à l'appui de son opinion. Certainement, les bananes ne semblent pas causer d'ennuis digestifs immédiats, mais les ennuis sont ressentis plus tard (36 heures plus tard) ou même plusieurs jours ou semaines plus tard avec la répétition des repas de bananes en quantités appréciables. Comme je l'ai déjà dit, dans un organisme sain, les réactions sont rapides, mais pour un organisme déjà encrassé par le pain, les céréales et les corps gras, les réactions sont plus lentes à venir. Voilà pourquoi on a tendance à considérer les bananes comme anodines: elles ne donnent des ennuis pour la plupart que plus tard.

La banane contient 1,3 % de protéides et comprend beaucoup de sels minéraux et de vitamines. Shelton mentionne avoir vu au Nicaragua un jeune indigène, fort, que lui avait présenté le Dr Carlos Auguello, et qui vivait surtout de bananes, prises en grandes quantités, celles-ci maintenant sa force et sa santé parfaitement. Reste à savoir si ce jeune gaillard maintenait sa santé à cause des bananes ou en dépit d'elles. Les jeunes ont un capital vital étonnant et peuvent résister à tant d'abus. Rappelons aussi que ces indigènes cuisent souvent les bananes, ce qui transforme l'amidon. Nous ne recommandons aucune cuisson, mais il faut savoir que les bananes cuites n'ont pas les mêmes méfaits que les bananes fraîches. Elles en ont sûrement d'autres.

Mûres ou vertes

«Les bananes gazées ne mûrissent pas, écrit Shelton, et ne pourraient former des aliments désirables dans le menu. La banane verte est un amidon presque insoluble. Par contre, la banane mûre (non gazée) est un sucre pré-digéré. Il est bien probable que c'est ce sucre-là qui se combine mal avec les autres aliments. Comme la banane gazée ne mûrit pas, mais pourrit alors qu'elle est encore à l'état d'amidon, état pratiquement insoluble, il semble naturel qu'elle dérange la digestion même prise seule. [...] Les bananes mûries directement au soleil sur l'arbre diffèrent donc de celles qui sont cueillies vertes, ce qui est d'une importance considérable.»

Ceci dit, les fruits cueillis trop verts pourrissent, mais quand ils sont cueillis un peu moins verts, ils mûrissent par la suite. On peut donc les cueillir un peu verts, mais pas trop.

A notre avis, même les bananes bien mûres (peau noire) contiennent un trop forte proportion d'amidon à moins d'attendre que leur chair commence à bronzer pour devenir couleur du miel et que la consistance soit bien molle. Mais bien peu de gens accepteraient de les manger dans cet état peu attirant au regard.

Conclusion: avec les bananes séchées on est sûr de ne pas avoir d'ennuis.

Bibasses

Catégorie - acide.

Réaction - [!?!].

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les fruits acides.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les amylacés, les protéides (sauf les noix).

Canne à sucre

Les cannes à sucre renferment, outre le sucre, des sels minéraux et des vitamines précieux. Le sucre de cannes est facilement assimilable, contrairement au sucre blanc industriel que le processus de fabrication a privé d'éléments vitaux indispensables et qui est devenu littéralement un aliment meurtrier.

Le sucre des cannes est un aliment sain tandis que le sucre blanc industriel dévitaminé et déminéralisé provoque les maladies de dégénérescence, telles que tumeurs, décalcification, acidose.

Mâcher des cannes à sucre est plus profitable à la santé qu'en boire le jus. Outre que cela empêche les excès, la mastication prévient les caries dentaires en améliorant la circulation sanguine ainsi que la nutrition et le développement locaux.

Catégorie - roseau potager doux.

Réaction - [!?!].

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accorde avec - les fruits doux.

Ne s'accorde pas avec - les fruits acides, les légumes, les amidonnés, les protéines.

Caroube

Sec, il peut être trempé dans l'eau pour le ramollir durant 8 à 10 heures, sinon il risque de briser les dents.

Catégorie - doux.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accorde avec - les fruits doux.

Ne s'accorde pas avec - les fruits acides, les légumes, les amidonnés, les protéines.

Cerises

Faciles à digérer, les cerises sont riches en vitamines, sel minéraux et sucre.

Les cerises sont évocatrices des splendeurs printanières. Leur aspect éblouit la vue et charme le regard.

Les cerises mûres doivent être prises seules, et crues (un demi-kilo forme un repas).

Si vous n'avez pas encore oublié votre table de multiplication, vous découvrirez qu'une diète de cerises revient décidément bien meilleur marché qu'une cure de vitamines antinaturelles.

Pour faire une diète de cerises, on en prendra 200 g chaque trois heures, et rien d'autre. La diète peut durer un ou plusieurs jours.

Cette diète est recommandée aux personnes souffrant de n'importe quel trouble en général, à peu d'exceptions près.

Elle a un effet désintoxicant très salutaire.

Les cerises peuvent être remplacées par tout autre fruit.

Autrefois, elles ont été vantées par l'École de Salerne: «Si tu manges des cerises, elles te procureront de grands avantages; elles nettoieront ton estomac et tout le sang de ton corps en sera meilleur.»

En Suisse et en Allemagne, sur des dizaines de kilomètres à la file, les rues sont très souvent garnies de cerisiers. Que ne fait-on pas de même dans les autres pays? Les cerisiers embellissent la rue, et offrent au passant outre l'ombre, un fruit rafraîchissant.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, P, Si, Ca, Mg, S.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux quand les cerises sont douces.

Ne s'accordent pas avec - les amidonnés, les fruits acides.

Citrons

Selon le Dr William Esser, les citrons acides peuvent se consommer avec profit. On ressentira un goût très acide au premier citron seulement, mais pas aux suivants.

Les citronnades sont nocives à cause du sucre industriel qu'elles contiennent.

Les citrons doux sont exquis.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - B1, B2, C.

Minéraux - K, Ca, P, Mg, S.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les noix, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les amidonnés, les protéines.

Dattes

Les dattes rouges ou jaunâtres sont des dattes non mûres, donc malsaines.

Pour hâter leur maturation au début de la saison, les marchands les arrosent de sel et de vinaigre, ce qui les rend doublement malsaines.

Les dattes sont les fruits les plus riches en protéines et en sucre. Elles dépassent le lait maternel en matières azotées et sont particulièrement pourvues de sels minéraux organiques.

Les palmiers nous offrent une grande variété de dattes.

Sans les dattes, le Sahara serait inhabitable et inhabité. Le dattier vit deux cents ans environ et les dattes représentent le pain des caravanes.

La pulpe en est délicieuse, onctueuse et très douce.

Un quart de kilo de dattes forme un repas nutritif très bon marché.

Les dattes fraîches sont légèrement préférables aux séchées.

Au lieu d'empoisonner les enfants avec des bonbons et des douceurs de toutes sortes, ne ferait-on pas mieux de leur donner des dattes?

Catégorie - doux.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1.

Minéraux - K, Ca, Mg, Na, Cl, S, P.

S'accordent avec - les fruits doux.

S'accordent passablement avec - le lait et les fruits mi-acides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les amylacés, les protides.

Figues

On choisira celles qui ont la pelure marron foncé, qui sont tendres et entrouvertes. Les figues qui ne sont pas tendres au toucher et qui sont fermées sont vertes. On ne les achètera pas.

La composition des figues ressemble à celle du lait au point de vue minéral.

On consommera les figues avec leur pelure. Un demi-kilo forme un repas succulent.

Pour les figues sèches, on les nettoiera en les brossant sous un robinet. On peut les tremper dans un peu d'eau quelques heures ou une nuit.

Catégorie - doux.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - P, Mg, S.

S'accordent avec - les fruits doux, le lait.

S'accordent passablement avec - les fruits mi-acides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les protides, les amylacés.

Figues de Barbarie

L'écorce jaunâtre des figues de Barbarie est recouverte d'épines. Verdâtre, le fruit n'est pas encore mûr: il est malsain.

L'intérieur est formé de graines noyées dans un jus succulent.

Il est préférable de ne pas en consommer plus de trois ou quatre à la fois, car les graines sont intolérables à certains intestins délicats.

Ce fruit est naturellement riche en sucre, vitamines et sel minéraux.

Les épines peuvent être brûlées sur une petite flamme pour éviter leurs inconvénients.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - fruits doux, noix.

Ne s'accordent pas avec - amylacés, protides, légumes.

Fraises

On ne cesse de dire que les fraises donnent l'urticaire ou qu'elles ne conviennent pas aux allergies.

Quelle sottise!

Mangez donc les fraises seules et vous n'aurez ni urticaire, ni allergie.

Sans doute, les fraises prises en même temps que les autres aliments provoquent des troubles divers dus à l'intoxication causée par l'indigestion.

Si les fraises sont propres, nul besoin de les laver et en tout cas jamais au permanganate.

Ce fruit a un arôme et une saveur délicats, il est riche en vitamines, en fer, en calcium.

Il ne faut jamais sucrer les fraises, ni les tremper dans l'eau.

Linné, le botaniste, ne tarit pas d'éloges envers ce fruit qui l'a, semble-t-il, guéri de la goutte et qu'il considère comme un «bienfait des dieux».

Fontenelle, qui mourut centenaire, attribuait sa longévité à sa grande consommation de fraises.

Nul ne doit se priver de ce fruit merveilleux, dont un demi-kilo forme un excellent repas.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C.

Minéraux - Na, K, Ca, P, Si, Fe, S, Cl.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les noix, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les amylacés, les protides.

Goyaves

La pelure a une valeur nutritive plus élevée que la pulpe, et la pulpe que le noyau.

Les goyaves doivent être consommées avec leurs pelures, car ces pelures sont fines.

On n'achètera pas les goyaves vertes qui sont malsaines. Celles qui sont mûres ont la peau jaune, et sont tendres. La majorité des gens consomment ce fruit vert et ne se doutent pas du tort qu'ils se causent. Sur le marché, la majorité des goyaves sont vertes.

Le centre de ce fruit qui est plein de graines peut être abandonné quand on est affligé d'intestins délicats.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C.

Minéraux - K, P, S, Cl.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - le lait, les fruits doux.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les protides, les amylacés.

Grenades

On peut les consommer de la manière suivante: prenez le fruit en main, pressez-le et pétrissez-le jusqu'à ce qu'il soit complètement tendre, sans toutefois l'ouvrir en déchirant sa pelure. Effectuer ensuite une petite ouverture sur la pelure à l'aide des ongles et y placer la bouche rapidement pour sucer le liquide vermeil avant qu'il ne tache les habits en jaillissant.

On ne sucrera pas les grenades.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - Na, K, Ca, P.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les noix diverses, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les protides, les amylacés.

Kaki

Ce fruit ne doit être acheté que s'il est blet, c'est-à-dire très mûr. Dans cet état, la peau est noirâtre et le fruit extrêmement doux. Quand le fruit est vert, la pelure est rouge ou orangée, et possède un goût très désagréable à cause du tannin qu'il contient. Quand le fruit mûrit, ce tannin se cristallise et ne devient plus astringent n'étant plus soluble dans la bouche. Celui qui goûte pour la première fois ce fruit à l'état vert s'éloigne à jamais de cet aliment ne sachant pas qu'à l'état mûr il n'est pas astringent du tout. Sa chair est des plus douces, sa saveur très délicate et sa consistance presque liquide.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - plusieurs.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - le lait, les fruits doux.

Ne s'accordent pas avec - les amylacés, les protides, les fruits acides.

Mandarines

Fruit délicieux.

Ne jamais dépasser les 3 kilos par semaine sinon on éprouvera un excès d'acidité.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C.

Minéraux - comme les oranges.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les noix, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les amylacés, les protides (sauf les noix).

Mangues

Les mangues sont un fruit délicieux. Il fut introduit en Egypte sous le règne de Mohammad Ali le Grand par un Anglais venant des Indes, en route vers l'Angleterre. Ce fruit connaît la vogue depuis peu de temps.

En Egypte, les mangues sont le fruit des riches. Dans les Indes, les mangues sont tellement bon marché que nous avons pu voir des contrées entières dont les peuples robustes se nourrissaient en été presque exclusivement de mangues.

Quand les mangues ne sont pas mûres, elles sont très acides au goût, et parfois dures au toucher. On prendra soin d'acheter des mangues plutôt molles que dures.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1.

Minéraux - K, Ca, P, S, Cl.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les amylacés, les protides.

Melons

Nous connaissons plusieurs variétés de melons qui forment une nourriture exquise.

Le melon est riche en vitamines A et C; comme tous les fruits, il purifie le sang.

Le melon doit être pris sans sucre ni sel; l'on peut manger un petit melon ou le quart d'un grand.

Pas mal de personnes se plaignent de ne pas pouvoir digérer le melon ou d'avoir, par la suite, des diarrhées et des lourdeurs. En foi de quoi, elles prennent la décision de ne plus toucher à ce fruit, lui imputant de propriétés nocives qu'il n'a pas. Il ne faut pas blâmer le melon, pour la raison que voici:

Quand il est pris au même repas qu'un autre aliment, la digestion entravée provoque lourdeurs et diarrhées.

Or, si l'on prend un repas composé uniquement de melon, on n'en ressentira aucune gêne.

On peut prendre les melons et, 15 minutes après, un repas comme des noix ou autre. Il en est de même pour les pastèques qui se digèrent en peu de temps.

Les melons qui ne sont pas doux sont presque aussi nourrissants que les autres, à la condition d'être mûrs.

Catégorie - neutre.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1.

Minéraux - K, P, Na, Ca, Mg.

S'accordent avec - les pastèques.

Ne s'accordent pas avec - tous les aliments.

Mûres

En Egypte, nous connaissons les mûres noires et les mûres blanches.

Ce fruit doux, très nourrissant, contient une bonne quantité de vitamine C et de sucre facilement assimilable.

C'est un fruit très délicat, qu'il serait préférable de ne pas laver s'il n'est pas trop sale.

Un demi-kilo forme un petit déjeuner complet et délicieux.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C.

Minéraux - K, Ca, P, Mg.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les amylacés, les protides.

Oranges

Chaque variété possède une saveur délicieuse particulière. Il y a les douces, les rouges, celles qui ne contiennent pas de pépins, etc.

La consommation d'oranges combat l'acidose, maintient la jeunesse et purifie le sang.

Les diètes d'oranges sont fort réputées dans la pratique hygiéniste. Les malades soumis à cette diète se rétablissent rapidement.

Nous ne sommes plus en faveur des cures exclusives de fruits à cause de l'excès d'acides introduits dans le corps. Nous conseillons d'alterner les fruits avec les végétaux crus ou cuits.

On évitera les oranges vertes. Les meilleures oranges sont celles qui sont lourdes, ce qui dénote qu'elles renferment beaucoup de jus.

On ne dépassera pas les 3 kilos de fruits acides par semaine sinon on éprouvera un excès d'acidité. Ceci s'applique dans l'ensemble à tous les fruits acides, tels que les oranges, les fraises, les pamplemousses, les tomates. Si on en mange un jour sur deux une ration de 1/2 kilo, on peut être tranquille de n'avoir pas abusé.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, A, B1, B2.

Minéraux - K, Ca, Mg, P, S.

S'accordent avec - les fruits azotés, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les protides, les amylacés.

Pamplemousses

Selon le Dr Shelton, les pamplemousses sont préférables aux oranges pour les diètes de désintoxication. Ne jamais les sucer.

Les grape-fruit ressemblent aux pamplemousses. On les prendra sans sucre eux aussi. L'abus de pamplemousses est nocif. Il donne trop d'acidité.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - B1, C.

Minéraux - K, P, Ca, Mg, S.

S'accordent avec - les fruits acides.

S'accordent passablement avec - les fruits azotés, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits doux, les protides (sauf les noix), les amylacés.

Papaye

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C.

Minéraux - plusieurs.

S'accordent avec - tous les fruits.

Ne s'accordent pas avec - les protides, les amylacés.

Pastèques

Tant qu'il existera des pastèques en été, quel besoin de boire de l'eau? L'eau pure et alcaline des pastèques n'a pas d'égal, car elle étanche la soif si agréablement qu'on ne saurait y ajouter.

Les pastèques ont une certaine valeur alimentaire par leur richesse en vitamines, en sels minéraux et en sucre, qu'on ne peut négliger.

Quelques tranches de pastèques forment un repas délicieux, le matin ou le soir, durant l'été où la faim fait défaut à cause des grandes chaleurs.

On ne prendra la pastèque avec aucun autre aliment, encore moins entre les repas. Mais on peut prendre les pastèque dix minutes avant un repas consistant.

On ne sucera pas la pastèque non plus. Les pastèques les moins douces sont plus agréables que l'eau. Il faudrait apprendre à ne pas les dédaigner.

En tapotant avec la paume de la main, la pastèque verte donne un bruit qui résonne, et la pastèque mûre un bruit sourd indiquant qu'elle renferme beaucoup d'eau. C'est celle qu'il faut acheter.

Catégorie - neutre.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B.

Minéraux - K, P, Na, Ca, Mg.

S'accordent avec - les melons.

Ne s'accordent pas avec - tous les autres aliments.

Pêches

Fruits délicieux et savoureux dont la pelure veloutée porte plusieurs couleurs.

Il faut s'abstenir de les manger vertes ou en compotes. On les prendra mûres et crues à un repas exclusif de fruits. Vertes, elles sont très pauvres en vitamines et contiennent des poisons qui sont transformés par la suite quand elles mûrissent. Il en est de même pour tous les fruits verts. On donnera la préférence aux pêches jaunes car elles sont les moins acides.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1.

Minéraux - K, Na, Ca, Mg, P, S.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les fruits doux, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les amylacés, les protides.

Poires

Ce fruit délectable et nourrissant a presque la même composition que la pomme.

Généralement, on les asperge d'arsenic pour les protéger contre les insectes. Il est donc recommandé d'enlever la pelure avant de les manger.

Les poires doivent être prises crues à un repas exclusif de fruits.

Il faut s'abstenir de manger les poires vertes et dures.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - C, B1, A.

Minéraux - K, Mg, Na, S, Ca, P.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - le lait, les fruits doux.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les protides, les amylacés.

Pommes

Le fer des pommes est plus assimilable que celui des autres aliments.

En compote, les pommes sont nuisibles à la santé, car elles ont perdu toute leur valeur alimentaire (vitamines détruites par la cuisson, addition de sucre blanc nuisible). Il faut prendre les pommes crues à un repas exclusif de fruits. Un demi-kilo à un kilo en tout suffit pour former un repas complet.

On prendra soin de les débarrasser de la pelure, comme pour les poires et pour les mêmes raisons.

Les pommes vertes sont nuisibles à l'extrême et provoquent des troubles divers.

Le docteur Tilden recommandait ce fruit pour avoir de bonnes dents, des os solides, ainsi que pour le traitement des enfants rachitiques.

Le docteur hygiéniste Claunch a déclaré que ses cavités dentaires se sont comblées toutes seules durant une diète exclusive de

pommes. Qu'en pensent nos dentistes qui se promènent avec un davier en guise de mouchoir de poche?

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - [!?!].

Minéraux - K, Fe, Na, Mg.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

S'accordent passablement avec - les bananes, les figues, les dattes, le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, le pain, les céréales, les protides.

Prunes

Les prunes sont très riches en vitamines, sels minéraux et sucre.

On les prendra à un repas exclusif de fruits, aussi mûres que possible; 300 g suffiront.

Répétons à certains lecteurs incorrigibles que les prunes vertes qu'on trouve chez presque tous les vendeurs sont, à l'égal de tous les fruits verts, nuisibles à la santé.

Les prunes sont les seuls fruits qui soient acidifiants. Par conséquent, on en consommera peu.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - acide.

Vitamines - B1, C.

Minéraux - K, Na, Ca, P, S.

S'accordent avec - les fruits mi-acide ou doux.

S'accordent passablement avec - le lait.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les protides, les amylacés.

Raisins

Facile à digérer, ce fruit a une valeur alimentaire supérieure au lait.

Les raisins doivent être consommés mûrs, car les raisins verts sont nuisibles à la santé.

Ne pas avaler la peau des raisins, des pommes, des poires, ni leurs graines car elles sont indigestes et se retrouvent intactes dans les selles. On ne peut d'ailleurs jamais les transformer par la mastication en purée (de même pour les tomates). Les graines rayent l'émail et blessent les intestins.

Les raisins secs seront lavés à l'eau chaude puis trempés la veille de la consommation.

Le jus de raisin perd une partie de sa valeur qui devient nulle, surtout s'il n'est pas très frais. En effet, il se transforme en alcool au bout de quelques heures s'il n'est pas consommé sur-le-champ.

Comme tous les autres fruits, on consommera les raisins crus et à un repas exclusif de fruits, le matin par exemple. Un demi-kilo en tout forme un petit déjeuner ou un dîner délicieux et complet.

Riches en fer, les raisins sont reminéralisants.

Ils contiennent, en outre, du sucre et des vitamines naturels, particulièrement la vitamine C qui s'y trouve en grande quantité.

Ce fruit a été surnommé «Le roi des fruits».

Il existe en Europe un grand nombre d'établissements où l'on soumet les malades à des diètes uvales en quantités malheureusement trop excessives. Les nombreuses affections chroniques disparaissent comme par enchantement à la suite d'une diète surveillée, appropriée mais très frugale.

Certains Algériens se sustentent uniquement de raisins durant la semaine des vendanges, ce qui leur permet de supporter le travail pénible qu'ils fournissent au cours de cette période.

Les raisins absorbés ne laissent pas de déchets azotés - notamment de l'acide urique - vu l'absence de protides. Nous rappelons que l'acide urique est produit en grandes quantités par une alimentation carnée.

Pour épuiser ce chapitre, rapportons une expérience concluante réalisée par Mme Randoin:

Les cobayes soumis à un régime pauvre en vitamine C meurent fatalement au bout de 25 à 30 jours.

Or, si l'on ajoute du jus de raisin à la même ration, non seulement les cobayes échappent à la mort, mais ils se rétablissent graduellement.

Catégorie - mi-acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, B1, C.

Minéraux - K, P, Mg, S.

S'accordent avec - les fruits mi-acides.

Ne s'accordent pas avec - les fruits acides, les protides, les amylacés.

Tomates

Du point de vue de la botanique, la tomate est un fruit.

Son contenu en vitamines et en sels alcalins la place au même rang que l'orange. Le rapport des sels alcalins aux sels acides est de 140 à 34. Les tomates ne sont donc pas acidifiantes, comme certains médecins le croient. Elles peuvent être ingérées par n'importe qui

Les tomates ne doivent être prises ni vertes, ni avec certains aliments. Un demi-kilo forme un petit déjeuner ou un dîner excellent, bon marché et complet.

Il n'y a aucun besoin de saler les tomates encore moins de les cuire. Elles perdraient ainsi toute leur valeur nutritive.

Pendant assez longtemps, on a considéré les tomates comme un aliment dangereux, voire un poison. On prétendait qu'elles renfermaient du mercure. Telle était l'opinion générale des médecins d'antan.

De nos jours, les médecins ont abandonné cette superstition. Mais ils sont encore plongés dans les ténèbres épaisses du chamanisme médical des aruspices.

Néanmoins, il existe encore des médecins qui proscrivent les tomates aux rhumatisants, ignorant qu'elles sont alcalifiantes.

Les bébés peuvent en manger. Ce sera tout profit pour leur développement.

Catégorie - acide.

Réaction - alcaline.

Vitamines - A, C, B1, B2.

Minéraux - K, Na, Cl, Mg, Ca, P, S, Si, Fe.

S'accordent avec - les fruits acides, les légumes.

S'accordent passablement avec - les fruits azotés.

Ne s'accordent pas avec - les douceurs, les protéides, les amylacés.

Les médecins conspirent avec les chirurgiens pour favoriser une opération.

G.B. Shaw

LES REPAS MONOTROPHIQUES ET LA MONODIETE

Les médicaments qui intoxiquent et corrodent l'organisme sont des reliques d'une ère de barbarie encore toute récente indigne du siècle où nous vivons.

Dr E.H. Dewey

Un jour le roi Cyrus posa à l'ambassadeur d'un potentat lubrique cette question remarquable: «Savez-vous à quel point sont invincibles les hommes qui vivent d'herbes et de glands?»

Tout menu doit être simple, quoique différent à chaque repas. Trop d'aliments à la fois compliquent le processus digestif, et encouragent les abus.

Le docteur Herbert McGolphin Shelton a forgé le vocable *monotrophique* pour désigner le repas qui est composé d'une seule variété d'aliment. Quand à la *monodiète*, elle consiste à prendre un seul aliment, et le même, à tous les repas. Exemple: le régime lacté, la diète uvale, etc.

Le repas monotrophique simplifie le menu, mais n'est pas indispensable si l'on sait associer les aliments.

Les monodiètes sont très monotones, et ne peuvent pas être facilement suivies. Dans certaines conditions, elles ont néanmoins une grande valeur, mais pour une durée limitée. Elles ne sont pas idéales pour tout le monde, car elles ne sont pas appropriées.

Les repas simples se digèrent plus facilement, et fatiguent moins les organes digestifs que les repas compliqués. Le repas qui comprend une seule variété est le plus facile à élaborer.

Il ne faut pas comprendre par là que nous objectons à la variété. Loin de là. Une grande variété est nécessaire, mais à la condition de ne pas réunir toutes les variétés dans un seul repas - ce qui serait malsain.

La variété favorise la gourmandise

La pratique journalière a prouvé que nous avons tendance à manger moins si nous prenons un seul aliment par repas. Ainsi, quand nous absorbons un seul légume, nous en prenons jusqu'à satiété. Mais, si nous avons deux légumes à table, nous sommes portés à consommer autant de chacun. Par exemple, quand nous mangeons des carottes et en avons eu pour notre faim, si nous nous tournons vers les épinards nous pouvons recommencer à manger, comme si de rien n'était. La variété permet donc la glotonnerie.

Voilà une des multiples raisons qui condamnent la pratique malsaine du dessert en fin de repas. Car on peut toujours absorber un gâteau ou un fruit à la fin du repas, encore qu'on se sente plein à vomir. Plus il y a de variété, plus nous sommes portés à nous empiffrer. Si le menu est formé de six aliments, nous mangeons davantage que s'il était formé de trois seulement. Nous sommes portés à la glotonnerie. Après s'être servi d'un aliment, le goulu se tourne vers un second, puis un troisième jusqu'à en absorber une variété incroyable. Et non content de s'être gorgé du double ou du triple de la quantité de nourriture dont son corps a besoin, il prend en dernier lieu ce qu'il savoure le mieux - un gâteau, une gelée, un fruit!

LA NOTION DE REMEDE - Très peu se rendent compte des possibilités de l'homme si les handicaps sont supprimés, des handicaps qui sont les vieilles croyances et les instincts de troupeau.

L'hygiénisme est basé sur cette vérité, qu'il n'existe pas de remède. En ceci, il diffère de tous les systèmes naturistes. Toute prétention ou promesse de guérir, dans tous les genres de thérapeutique, sont fausses. Cela ne peut être saisi par tous les esprits que si le temps permet à l'idée d'être absorbée. Les conventions et les superstitions sont solidement ancrées et l'on ne veut pas écouter d'autre son de cloche. Plusieurs apprennent lentement, d'autres jamais et en fin une troisième catégorie est mentalement endormie pour la vérité.

Dr John H. Tilden

LA STIMULATION PAR L'EBRIETE ALIMENTAIRE

L'estomac est le pire des récipients que le fils d'Adam puisse remplir.

Le Prophète Mahomet

Ces malheureux dont il était question à l'instant deviennent esclaves de leurs appétits, lesquels déterminent chez eux des envies nerveuses pour la stimulation alimentaire - au même titre que l'envie d'un ivrogne pour l'alcool, ou celle d'un cocaïnomane pour son poison préféré, la cocaïne.

L'appétit anormal ainsi établi n'est en réalité rien d'autre qu'une envie morbide de nerfs énervés et accoutumés à un stimulant régulier - les aliments en l'occurrence. Cette appétence morbide n'est satisfaite que lorsque le système nerveux reçoit suffisamment de nourriture pour répondre à ses besoins, c'est-à-dire une stimulation assez grande pour procurer l'excitation habituelle. Quand on est dans cet état, on trouve impossible d'éviter les excès. On est alors bien plongé dans une ébriété alimentaire, et on devient l'esclave misérable d'un appétit despotique. On éprouve l'envie fort et douloureuse d'un système nerveux malade et outragé, non pas pour des aliments, mais pour le stimulant habituel.

L'appétit et la faim normale sont loin de ressembler aux exigences despotiques de l'ébriété alimentaire. Dans ce dernier cas, on éprouve des envies dépravées, morbides, despotiques, intolérables et douloureuses. Dans l'autre, la personne normale ressent un désir sain, modéré, délicieux, jamais douloureux, ni intolérable, et qui répond parfaitement aux véritables besoins physiologiques de l'organisme. Il en est encore de même entre l'envie d'un ivrogne pour son alcool et le désir d'un homme normal pour un verre d'eau.

Les désirs normaux ne sont jamais douloureux.

D'autre part, certaines personnes ne sont satisfaites que si elles sentent pleines. Il faudrait quand même se débarrasser de l'idée que l'objet principal de la vie est de se remplir chaque jour pour désempir ensuite - ce qui est bien malsain.

Celui qui est habitué aux aliments stimulants, et qui veut corriger ses habitudes alimentaires, éprouvera au début une grande difficulté. Son système nerveux habitué à la stimulation résistera difficilement aux mets habituels. Voilà d'où provient le malaise.

Par ailleurs, si l'on s'en tient à un menu sain, à moins de se soumettre au contrôle le plus strict, et d'agir avec la persévérance la plus rigoureuse, on prend l'habitude déplorable d'abuser du nouveau régime pour répondre aux demandes organiques de stimulation. Le fait d'absorber des aliments sains en excès est une habitude aussi difficile à extirper que la vieille pratique de prendre des aliments stimulants.

Il est très désirable de connaître les besoins du corps et de n'absorber que le nécessaire. Mais la tendance générale du public est tout autre. On cherche plutôt à savoir le maximum qu'on peut ingérer sans se tuer sur-le-champ. Pourquoi ne pas chercher à connaître le MINIMUM qui permet de subsister pour vivre en bonne santé?

Quand on s'en remet à ses propres envies et sensations dépravées pour changer de régime ou manger moins, on agit exactement comme celui qui veut abandonner l'habitude de fumer et qui s'en remet à ses sensations pour le guider. Le fumeur n'est-il pas convaincu par ses sensations que son système réclame du tabac? Qu'il ne peut pas s'en défaire?

Les sensations immédiates qui suivent un changement de régime n'ont pas la signification qu'on leur attribue. Du reste, elles montrent si le régime précédent était sain ou malsain. Aucune «réaction» désagréable ne suit le passage d'un régime sain à un autre également sain.

Pour savoir réellement si le tabac est oui ou non nécessaire au corps, il suffit de s'en abstenir assez longtemps, jusqu'à ce que l'organisme soit à l'aise sans tabac, qu'il ait réparé ses dommages, et supprimé ses méfaits. C'est alors seulement qu'on peut comparer le corps dans son état présent avec celui où il était quand il usait du tabac. Ainsi, on sera fixé une fois pour toutes sur les méfaits du tabac. Il en est de même pour le passage d'un régime mauvais à une autre hygiénique, où les sensations immédiates ne prouvent rien.

Le résultat final d'une longue expérience peut à lui seul révéler les effets des deux modes de nutrition.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Comme dernière conséquence du meurtre des animaux, le sang humain abruti ne pouvait plus s'élever aux choses intellectuelles.

Bossuet

1) La réforme alimentaire doit commencer par la discrimination, se poursuivre par le choix, et enfin se terminer par le plaisir. L'abstinence n'est saine que si elle s'accompagne d'un meilleur choix. On se concentrera sur le côté négatif qui est l'abstinence des aliments malsains.

2) La réforme alimentaire peut s'opérer sans changement du mode de nourriture. C'est le cas, par exemple, quand on remplace le pain blanc par du pain complet, - quand on en mange avec excès, - et dans les pires associations. On voit donc que la réforme alimentaire peut s'accomplir sans changement du mode de nourriture, - ce qui est presque inutile. La vraie réforme comprend le double changement des aliments et des habitudes alimentaires. L'un sans l'autre risque de causer de graves déceptions.

3) Il faut user de peu d'oignons, de radis, d'ail, etc.

4) Évitez l'huile sur la salade. Cette habitude pernicieuse ne date que de l'année 1851 (Exposition).

5) Prenez les graisses en très petites quantités ou pas du tout. En effet, le beurre, la crème, l'huile, etc., retardent la digestion - protidique surtout -, augmentent donc les putréfactions gastro-intestinales, et surchargent le foie et les reins de poisons.

Ne pas ajouter les graisses aux aliments avant la cuisson, mais après.

Pas de corps gras avec un repas azoté.

6) Évitez les fruits et les végétaux nuisibles ou inutiles. En effet, tous les fruits et tous les légumes du règne végétal ne sont pas forcément des aliments. Le pavot, la belladone, le tabac, le thé, etc., sont des plantes empoisonnantes. Il y a encore plusieurs baies et fruits vénéneux. Supprimez la canneberge et la rhubarbe, qui contiennent un excès d'acide oxalique assez toxique.

Certains champignons sont empoisonnants, tandis que les autres ne doivent pas être considérés comme des aliments, car ils sont totalement indigestes. Ils se retrouvent dans les selles, tels qu'on les a ingérés.

Les betteraves sont également indigestes, donc inutiles.

7) Le vinaigre, qui provient de la fermentation du sucre des fruits, contient de l'alcool et de l'acide acétique. L'acide nuit davantage au foie que l'alcool. En plus, le vinaigre retarde la digestion.

8) Supprimez les acides - acides organiques, vinaigre, médicaments -, car ils sont néfastes au foie. Les personnes robustes qui en consomment n'en tirent aucun profit, et les éliminent avec des pertes imperceptibles de vitalité. Cependant, ces personnes doivent savoir que les erreurs alimentaires ne passent pas impunément, même pour ceux qui sont forts.

Il ne faut pas entendre par là que les fruits acides sont malsains. L'excès seul est condamnable. Les fruits verts sont naturellement très dangereux.

9) Supprimez le sucre. Il y a 70 ans seulement que son usage s'est généralisé. Les riches seuls pouvaient alors se l'offrir, son prix s'élevant en Angleterre à 5 £ le kilo. Le sucre blanc est un aliment d'inanition, meurtrier - tout comme la farine blanche et le riz blanc. Il est déficient en sels et en vitamines. L'envie de prendre des douceurs chez les enfants et les singes peut être satisfaite avec des fruits doux plutôt qu'avec les préparations hautement malsaines du pâtisseries ou du boulanger. Le sucre roux n'est pas un aliment naturel complet puisqu'il doit être *extrait* de toute façon.

10) Il existe une foule d'aliments dont la consommation ne tue pas sur-le-champ. Mais le problème pour un trophologiste consiste à découvrir et à classer ce qui est comestible de ce qui ne l'est pas, de trouver ce qui peut procurer une vigueur supérieure et une très longue vie. A ce jour, il y a des aliments qui n'ont jamais été analysés.

11) Évitez les restes cuits du repas précédent. En effet, à moins d'être refroidis sur-le-champ, ils fermentent en quelques heures. S'ils sont refroidis puis réchauffés, ils se détériorent aussi bien.

Pour des raisons d'économie et de nutrition supérieure, les mets doivent être calculés de manière à ce qu'il n'en reste rien après les repas.

12) Les fruits coupés, les melons ouverts et les salades de légumes râpés se décomposent rapidement. Il ne faut pas en manger.

13) Quand il fait chaud, on a besoin de moins de nourriture.

14) Quand on est malade, il faut réduire la ration ou jeûner - ce qui est préférable.

15) Prenez les salades une seule fois par jour, les crudités une seule fois par jour et enfin les fruits une seule fois par jour.

16) Les médicaments sont nuisibles. Seuls les processus naturels sont acceptables.

17) Ne pas manger pour se ranimer, ni pour stimuler. Sinon on abuse de son corps. Dans l'esprit obscur de tout le monde, on confond la stimulation avec la nutrition. Le repas SEMBLE donner de l'énergie sur-le-champ, alors qu'il en prend, et n'en donne qu'après digestion, absorption, et assimilation, c'est-à-dire le lendemain par exemple.

18) Attendez d'avoir une faim aiguë pour manger. Comment reconnaître la vraie faim de la fausse faim? Pour le savoir, il n'y a qu'un seul moyen infaillible: c'est d'attendre une demi-heure ou une heure. La vraie faim s'accroît, tandis que la fausse faim disparaît.

La vraie faim s'accompagne de beaucoup de salive, d'une euphorie mentale, d'un bien-être physique.

La fausse faim s'accompagne par une bouche pâteuse, amère, sèche, par des tiraillements de l'estomac, par un mal de tête, par une fatigue, par des malaises divers, par le cafard, par des rots, des renvois, ou autre.

Cette règle résout la boulimie, car avec la faim aiguë, l'estomac se contracte et se satisfait de moins.

DES DIETES DE DESINTOXICATION

Un jour Mokaoukès, roi d’Egypte, envoya au prophète Mahomet trois présents: de l’argent, une négresse et un médecin. Le prophète accepta les deux premiers présents et refusa le médecin en disant: «Nous ne mangeons qu’avec la faim, et quand nous avons faim nous ne mangeons jamais jusqu’à satiété.»

Les diètes de désintoxication sont souvent appelées à tort: jeûne, jeûne de fruits, jeûne d’oranges, de raisins, etc. On dit aussi régime de nettoyage, d’élimination.

La diète de désintoxication consiste en un régime de fruits juteux, de légumes ou des deux.

Quand on jeûne ou qu’on se sustente pendant un certain temps d’oranges, par exemple, les cellules se tournent vers les réserves alimentaires du corps, au lieu de recevoir directement les substances nutritives.

«On peut comparer notre corps à un magasin. Le propriétaire de ce magasin étant un grand acheteur, il accumule certains stocks de marchandises jusqu’à encombrer les rayons et amoindrir l’efficacité générale des activités du magasin par un embouteillage.

Le patron décide alors une mise en vente, à prix réduits, pour faire le grand ménage, mesure sage et nécessaire au bon fonctionnement et à la santé de l’entreprise.

Or le jeûne complet ou l’abstinence de toute nourriture ressemble à un solde durant lequel le magasin cesse les achats. Un jeûne partiel ressemblerait à un solde pendant lequel le magasin continue à acheter de nouveaux stocks, mais moins de marchandises que la vente n’en écoule.

Le patron, qui est un bon gérant, décide de temps à autre d’effectuer des soldes durant lesquelles les achats sont suspendus, sauf pour quelques nécessités dont il existe peu de réserves, et qui sont très demandées.

Le jeûne partiel trouve ici une justification et une illustration impeccables.

A noter que dans la gérance des affaires commerciales, comme dans celle des affaires nutritives, la valeur du solde ou du jeûne partiel dépend d’une certaine sagesse dans le choix des nouveaux matériaux d’approvisionnement, pendant que les vieux stocks s’épuisent lentement.»

Le régime d’élimination ne consiste pas à trouver combien de verres de jus d’oranges, combien de minéraux ou de vitamines on peut absorber chaque jour pour rendre au corps son alcalinité. Cette méthode n’est pas bonne, car plus le régime d’élimination se rapproche d’un jeûne complet, plus on en profite.

Les processus nutritifs ont deux aspects. Le premier traite de la formation du corps et de la fabrication des sécrétions. *L’autre se rattache à l’élimination des déchets sanguins et tissulaires.*

L’élimination s’effectue à l’aide de substances alimentaires qui ne feront jamais partie du corps, mais qui sont retenues en solution dans le sang.

Les déchets azotés cellulaires sont transportés au foie où ils se combinent avec les éléments organiques et les minéraux alcalins qui les convertissent en sels solubles. Ces sels sont ensuite facilement éliminés par les reins et très peu par la peau.

Un régime riche en bases et pauvre en acides est par conséquent un régime d’élimination ou de «guérison».

Durant les premiers jours d’un jeûne, la désintoxication est très active. Le grand ménage s’opère. Le corps se débarrasse des déchets.

Pourtant certains prétendent, de leur côté, que le système digestif peut éliminer toute substance nuisible à l’organisme. Malheureusement, cette capacité est très limitée. Sinon, les tonnes de médicaments qu’on avale n’auraient presque aucun effet. Nous savons parfaitement bien qu’ils sont absorbés dans le sang et produisent des effets hautement destructeurs de l’intégrité organique. Tous les médicaments sont des poisons.

La plupart des «maladies» sont dues à la surcharge, au surmenage et à l’épuisement des organes et des fonctions éliminateurs. En d’autres termes, le ralentissement du processus d’élimination aboutit à l’entassement des poisons au point de nous accabler sous le fardeau des toxines, et de nous briser fatalement la santé.

Or tous les fruits, et surtout les oranges, contiennent très peu de protéides et de glucides. Ils désintoxiquent le corps en le forçant à user ses réserves accumulées, excès de protéides et de glucides. En plus, étant riches en alcalins et en vitamines, ils corrigent les carences éventuelles et combattent avec succès l’acidose universelle chez les peuples civilisés.

Conseils pratiques

1) On peut se soumettre à une diète de désintoxication en employant l’un des aliments que voici: oranges, citrons, pamplemousses, mandarines, fraises, tomates, pommes, raisins, pastèques, carottes, laitues, céleri, choux, concombres.

2) L’aliment choisi est pris à des heures fixes durant la journée en quantités individuelles. Trois ou quatre fois par jour, entre 100 g à 200 g pas plus. C’est-à-dire, par exemple, une orange par repas seulement, ou alors une petite pomme. Ne pas dépasser cette ration.

3) On peut en prendre plusieurs variétés.

4) Il n’y a aucune raison de proscrire l’emploi des fruits acides dans les cas d’acidose.

5) Il faut cependant user de prévoyance dans les cas nerveux ou d’hyperacidité.

6) Chez les grands nerveux, il est préférable d’exclure momentanément la salade crue et de garder les légumes cuits. Dans certains de ces cas, on peut servir la salade crue sans laitues car celles-ci donnent parfois trop de gaz et même un malaise.

7) Quand le système digestif est très sensible aux fruits acides, ceux-ci produisent un malaise général. Dans ces cas, il vaut mieux servir une soupe de légumes à la place des fruits.

La soupe de légumes peut être préparées de deux manières: cuite ou crue.

La soupe cuite est préparée en coupant finement un ou plusieurs légumes et en les faisant bouillir. D'habitude, on emploie une passoire pour séparer la cellulose qu'on écarte.

La soupe crue consiste en jus de légumes crus râpés et pressés dans un voile.

8) La diète de raisins et celle de fruits alternés avec les légumes peuvent être suivies plus longtemps que la diète d'oranges, de pamplemousses ou de citrons acides. Néanmoins, on peut poursuivre toutes ces diètes jusqu'à l'obtention des heureux résultats désirés.

9) On peut alterner une diète d'élimination avec un régime frugal, et ainsi de suite.

10) Le docteur H. Shelton a soumis un homme à un régime de pamplemousses pendant 45 jours avec les meilleurs résultats.

11) Il ne faut pas se hâter de mettre fin à une diète d'élimination. Celui qui désire la santé devrait poursuivre un tel régime jusqu'à l'obtention des résultats désirés.

Quand le corps se sera totalement nettoyé, quand les forces seront récupérées, quand tous ou presque tous les symptômes de la maladie auront disparu, alors, et c'est seulement alors qu'on pourra adopter un menu complet, mais sain.

12) Si un fruit donne trop de gaz, on doit toujours continuer la diète, mais avec un autre fruit. Ne jamais interrompre avec les aliments usuels.

La diète d'oranges

Le nombre d'oranges peut varier entre 3 à 4 oranges par jour, selon les cas. On ne prendra rien d'autre.

Les oranges renferment du sucre, ce qui provoque chez certains beaucoup de gaz. On ne changera pas de régime, à moins d'être très incommodé. On opérera alors pour les pamplemousses.

Les oranges vertes engendrent beaucoup de malaises, irritent les lèvres, la langue, l'estomac, et sont malsaines.

La diète de pamplemousses

On prendra rien que des pamplemousses, exactement comme pour les oranges. On n'ajoutera pas de sucre.

Les pamplemousses ne causent presque jamais de gaz.

Ils semblent hâter la désintoxication mieux que les oranges.

La diète de citrons acides

Cette diète est particulièrement recommandée pour:

- les troubles rhumatismaux;
- les désordres hépatiques.

A part les citrons acides, matin, midi et soir, on ne prendra rien d'autre. Un demi citron à chaque repas.

La diète uvale

Cette diète consiste à subsister durant plusieurs semaines uniquement de raisins (graines et pelures exclues). Le docteur H. Shelton l'utilise avec succès, vu sa richesse en fer, dans les cas que voici: anémie, chlorose, rhumatisme, dyspepsie, constipation, catarrhes, calculs, malaria, dérangement du foie, dérangement des bronches, tuberculose.

Le général Booth a utilisé la diète uvale pour soigner les ivrognes. Non seulement elle leur permit d'abandonner la funeste habitude de boire, mais ils reprirent sensiblement du poids!

La diète uvale sera employée pendant la saison des raisins. Les prendre très mûrs.

On prendra un demi kilo par repas seulement, sinon 200 g.

Si le malade a des gaz ou une diarrhée trop forte, il vaut mieux changer de fruit.

La diète de pommes

Pour faire cette diète, on absorbera 3 petites pommes par jour, et rien d'autre. Les pommes ne doivent en aucun cas être vertes. Si elles donnent trop de gaz, on prendra un autre fruit.

La diète double de fruits et de plantes potagères

Le repas de fruits alterne ici avec celui des plantes potagères.

Le premier repas comprend n'importe quel fruit. Le second une salade crue, assez grande, sans huile, ni assaisonnements. On peut ajouter si l'on veut deux légumes cuits non amyliacés.

Les cures de fruits

Employées dès le début du Mouvement hygiéniste par la plupart des praticiens, les cures de citron, de raisins, d'oranges ou simplement de fruits ont eu un succès qui n'est pas à comparer avec les traitements médicaux.

Néanmoins, nous avons noté certains inconvénients provenant de ces cures, et nous ne les recommandons plus. Ils finissent par introduire une quantité excessive d'acides que l'organisme n'arrive plus à oxyder rapidement. La balance chimique du sang et des fluides du corps est déséquilibrée. La nervosité devient évidente.

Pour suivre un régime de désintoxication, celui que nous recommandons d'habitude pendant les trois jours qui précèdent le début d'un jeûne, on prendra ce qui suit:

Matin: 500 g de fruits frais (pas de bananes, ni de fruits secs).

Midi: Salade, crudités et yaourt (sans sucre).

Soir: Légumes cuits à la vapeur (pas de pommes de terre).

Les fruits sont ainsi alternés avec les légumes crus ou cuits et ne peuvent acidifier l'organisme.

Heureux celui qui connaît ses limites et qui les respecte. On peut dire d'une telle personne qu'elle est pondérée.

Une bonne santé chez les vieillards dénote un contrôle de soi, une modération en toutes choses et de la pondération.

Les patients chez qui la Toxémie est développée plus vite qu'elle n'est éliminée ne se remettent jamais.

Dr. J.H. Tilden

LA NATURE DES TOXINES. - Les toxines sont des sous-produits aussi constants et nécessaires que la vie même. Quand l'organisme est normal, elles sont produites et éliminées aussi rapidement qu'elles se sont produites. Depuis le début de leur production jusqu'à la fin de leur élimination, elles sont transportées par le sang. On voit par là qu'à aucun moment l'organisme n'est dépourvu de toxines de sang. En quantités normales elles sont légèrement stimulantes; mais quand l'organisme est énérvé, l'élimination est réprimée. Alors la quantité retenue devient très stimulante - toxique - allant d'un léger excès à une quantité telle qu'elle accable la vie.

Dr. J.H. Tilden

LA NUTRITION DES MAL PORTANTS

Mangez mais n'abusez pas, car Dieu n'aime pas ceux qui abusent.

Le Prophète Mahomet

Voici le chapitre le plus confus de la médecine. L'ignorance des chamans et des vaudous médicaux est ici étalée au grand jour. Jamais on n'a vu telle confusion, jamais on n'a vu telle ignorance. Cela s'explique parfaitement, car la trophologie n'est pas enseignées dans les facultés médicales - il suffit de visiter un seul hôpital pour s'en rendre compte, et être fixé une bonne fois pour toutes.

Les aliments n'ont pas de vertus curatives

Dans les meilleures sphères, on prescrit des aliments spécifiques pour les maladies spécifiques. On administre les aliments exactement comme des médicaments. Que Dieu soit avec les patients. On a établi une pharmacopée diététique formidable, insensée. Par exemple, on prescrit les abricots pour la nausée, l'obésité et la constipation, les betteraves pour les reins et la vessie, les concombres pour purifier le sang, les ananas pour les maux de gorge, les poireaux pour la grippe et l'insomnie, les épinards et les feuilles de betteraves pour l'anémie, l'huile d'olives pour les calculs, les citrons et les raisins pour le cancer, le céleri et les poissons pour les troubles nerveux, le miel pour la toux, l'ail pour l'asthme, les carottes pour les yeux, les artichauts pour le foie, etc. Mais qu'est-ce donc que tout cela au juste, sinon un système médical? allopathique?

Nous soutenons avec le docteur Weger qu'aucun aliment ne possède aucune vertu curative en lui-même.

Celui qui recommande certains aliments pour guérir des maladies particulières n'a pas de notions correctes en science trophique.

Il n'existe pas d'aliment qui ait la moindre vertu thérapeutique.

Plusieurs savants, le docteur Shelton compris, se sont rendu compte par des observations minutieuses et répétées de l'inexistence des résultats qui sont sensés suivre la prescription de certains aliments.

On voit donc l'erreur d'avoir écrit: *Les fruits et les légumes qui guérissent.*

La majorité des ouvrages naturistes de diététique se reproduisent les uns les autres à cet égard. Tous ont copié aveuglement la médecine au lieu de s'en éloigner. Aucun aliment ne possède de vertu curative, car *la vertu curative est innée à l'organisme des êtres vivants.* Elle n'existe pas en DEHORS d'eux.

Il n'existe pas d'aliments spécifiques

D'autre part, on prétend par-dessus le marché que certains aliments nourrissent certains organes. On dit, par exemple, que tel aliment nourrit les yeux, que tel autre fortifie les nerfs, qu'un troisième fait pousser les cheveux, qu'un quatrième durcit les ongles, qu'un cinquième alimente le cerveau, qu'un sixième vous rend magnétique, qu'un septième vous fait dormir, qu'un huitième donne l'énergie, etc.

Avant qu'un organe quelconque puisse être proprement nourri, il est impératif que l'ensemble de l'alimentation réponde à l'ensemble des besoins nutritifs du corps.

Rien n'est bon pour les muscles qui soit mauvais pour les nerfs, ou pour n'importe quel organe vital.

Tout ce qui est bon pour les dents l'est également pour tous les organes du corps. Les aliments qui contribuent à la beauté de la peau sont également les meilleurs pour le cerveau. Les aliments qui fortifient l'estomac sont exactement les mêmes qui fortifient le coeur, le foie, les reins, etc. Ce qui est bon pour l'un est bon pour tous. Ce qui parfait un organe, parfait tous les organes.

Le corps est une unité. Il progresse ou rétrograde dans son ensemble. Par conséquent, il doit être nourri en entier et non en partie.

Les aliments introduits dans les voies digestives sont dissociés en éléments nutritifs simples et pénètrent dans le sang en tant que minéraux, sels, acides aminés, monosaccharides, glycérine et eau. Telles sont les substances qui circulent dans le sang, et qui vont vers les organes et les tissus. *Or, le sang maintient une composition et une structure uniformes, quel que soit l'aliment absorbé.* Et après tout, n'est-ce pas le sang qui nourrit les organes?

Ensuite, si on veut se nourrir d'après la théorie des calories, on n'obtient jamais le nombre de calories théoriquement calculé.

Enfin, les aliments dits «fortifiants» stimulent les nerfs, les muscles, accumulent de la graisse, donnent au visage des couleurs, et à l'individu une apparence fictive de santé. Ces aliments épuisent l'énergie, rouillent les tissus, engendrent la pléthore, surmènent le coeur, aboutissent à l'artériosclérose, et amènent une vieillesse prématurée et une mort avant l'âge.

Superstitions du régime nourrissant et des aliments riches

On étale un défaut lamentable de bon sens lorsqu'on ne considère, en matière de diététique, que les résultats immédiats, et qu'on ignore les résultats tardifs qui comptent le plus, car ils sont les plus durables.

On dit, par exemple, couramment aux malades qui suivent un régime de fruits et de légumes qu'ils ont besoin d'un «régime plus nourrissant», autrement dit d'oeufs et de viande. La superstition des «aliments nourrissants» est bien loin de s'éteindre sans l'esprit simpliste de la majorité.

Quand il s'agit de nourriture, on pense encore en termes de stimulation, de protides, de glucides et de calories.

L'expression «mener une bonne vie» signifie en général la pratique de la glotonnerie et des excès de nourriture hautement malsaines. En effet, quand ceux qui s'empiffrent deviennent malades et transforment leur corps en épave humaine, on dit qu'ils sont victimes de la «bonne vie».

Et cependant, l'expression «mener bonne vie» implique clairement qu'ils est vulgaire de se nourrir simplement pour se maintenir en bonne santé. La maladie étant le luxe des riches, qui n'accepterait pas, entre autres, ce luxe-là? Qui refuserait d'être riche, si la fortune incluait la maladie?

On dit que la viande, les mets gras, les gâteaux, etc., sont «très riches», comme si l'on voulait dire que les aliments sains sont ou doivent nécessairement être pauvres.

Tous les hygiénistes, de Jennings et Trall à nos jours, ont été consultés par des malades qui, quand on leur conseille d'adopter un menu sain composé de fruits et de légumes, rétorquent invariablement avec l'air le plus sérieux du monde: «Nous préférons vivre moins, mais mieux.» Ils vivent moins naturellement, mais pas forcément mieux. La vie saine n'est-elle pas meilleure qu'une vie malsaine?

Quand ces mêmes malades demandent à un médecin des conseils diététiques, il leur dit: «Mangez ce qui vous convient.» Mais qu'est-ce qui leur convient? Ce qu'ils ont pris l'habitude de manger depuis toujours?

Dans l'esprit simpliste du médecin, aussi bien que dans celui du patient, l'absence de tout malaise abdominal suivant immédiatement l'ingestion d'un aliment prouve qu'il n'est pas défectueux. Rien de plus faux. Les pires aliments engendrent rarement des dérangements abdominaux, car le système digestif peut faire face à bien des abus.

Le vrai critère d'un aliment est le suivant: nourrit-il oui ou non les tissus?

Peu importe l'efficacité des organes digestifs ou même l'état de bien-être qui suit un repas. Le corps ne peut pas puiser dans les aliments des substances absentes, pas plus que la plante ne peut extraire du sol des éléments qui y manquent. Si un aliment est en quoi que ce soit carencé, les tissus doivent souffrir en conséquence.

Si on possède une bonne santé, on ne peut pas manger de tout en gardant cette bonne santé.

Enfin, une digestion imparfaite peut engendrer une fermentation et une putréfaction suivies de l'empoisonnement inévitable. L'individu n'aura pas de malaise après le repas, sauf peut-être quelques gaz plus tard.

La carence de certaines substances alimentaires, leur excès ou la présence d'éléments nocifs, voilà ce qui peut engendrer des troubles.

Il faut nourrir le corps, et non l'organe, ni la «maladie».

Selon la classification du docteur William Martin Harvard, il y a trois sortes de régimes:

1) *L'alimentation de formation ou de croissance.* - Ce mode d'alimentation est riche en protides, glucides, minéraux et vitamines. Il est destiné à l'enfant qui grandit, à la femme enceinte, ainsi qu'au malade convalescent et à celui qui s'est soumis à un long jeûne.

2) *L'alimentation de maturité ou de maintien.* - Ce mode d'alimentation est riche en glucides, minéraux et vitamines. Il convient aux adultes.

3) *Le régime réparateur ou d'élimination.* - Ce régime est riche en minéraux et en vitamines. Il est nul à peu près en protides, glucides, sucres et graisses. Il convient aux malades chroniques.

Il faut se nourrir selon le pouvoir digestif

Ceux qui veulent recouvrer la santé n'ont qu'un cri: bien manger, se nourrir.

Comment se peut-il qu'un corps se nourrisse quand il est incapable d'absorber et surtout d'expulser ce dont on l'a gorgé?

N'est-il pas insensé de prescrire plus de nourriture, alors qu'elle ne peut pas être digérée, absorbée, assimilée?

Ce dont on a besoin, ce n'est pas d'une nourriture plus abondante, mais d'une capacité digestive, assimilatrice et excrétoire plus grande.

Cette capacité peut être obtenue par le repos, le jeûne et l'hygiène. Quand on se la sera procurée, alors, et c'est seulement alors qu'on pensera aux aliments.

Au fait, rien n'est plus profitable qu'un jeûne en cas de «maladie» - souvent même un long jeûne. La réduction du trop-plein est primordiale pour acquérir une vigueur et une vitalité supérieures.

Le problème de l'alimentation en cas de maladie aiguë n'existe pas, car il ne faut simplement pas nourrir ces malades.

La quantité d'aliments servie à un malade doit être proportionnelle à sa force. *Plus on est faible, moins on possède de pouvoir digestif.* C'est donc une erreur grossière de gaver un malade en supposant à tort qu'il a besoin de tant par jour.

Il ne faut pas nourrir les patients selon des mesures arbitraires, comme celles qui ordonnent 3000 calories, ou tant de grammes de protides par jour. Il faut les nourrir selon leur pouvoir d'utiliser les aliments consommés.

Il est important de reconnaître que les besoins nutritifs d'un organisme malade sont différents de ceux d'un corps sain.

Quand la carence des sels et des vitamines a épuisé les tissus et les organes, quand un surplus d'acide existe dans l'organisme, il se développe d'habitude une ou deux crises salutaires avant qu'une réelle amélioration n'apparaisse.

Par ailleurs, certains croient à tort que l'augmentation de poids est un signe de santé.

Or, plus on nourrit un organisme malade, plus on augmente la maladie. Le but du corps est de se débarrasser des déchets d'abord, des se nourrir ensuite.

Quand on adopte un régime pour se rétablir, on perd du poids et de la vigueur musculaire, qu'on regagne rapidement par la suite.

Il faut se nourrir selon le pouvoir fonctionnel de la partie malade

Le régime d'un malade doit être réglé d'après le pouvoir fonctionnel de la partie malade et non de celui de tout le système.

Quand une chaudière peut supporter par endroits une pression de 40 kg, tandis qu'ailleurs elle ne peut en supporter que 5 kg, l'ingénieur règle la pression d'après les points les plus faibles.

Ainsi, quand on a une poitrine malade et un estomac fort, il ne faut pas régler sa nourriture selon le pouvoir de l'estomac, mais d'après l'état de sa poitrine.

Le plus ébouriffant, c'est qu'il existe encore des médecins qui croient qu'il suffit d'introduire dans l'estomac d'un malade suffisamment de vitamines, de sels minéraux et de protides, pour que ceux-ci soient absorbés dans le sang et utilisés. Décidément, la sottise souffle où elle veut.

Un aliment qui n'est pas digéré ne profite à personne.

Conditions qui amoindrissent le pouvoir digestif: maladies digestives, diarrhée, ulcère, perte des dents, gastrite, migraine, entérite, affections intestinales, manque de sommeil, manque de repos, nausée, vomissements, opérations anesthésiques, dépressions mentales, affections hépatiques, affections rénales, diabète, alcoolisme, allaitement, soucis, peur, chagrin, neurasthénie, psychonévrose, mal de Bright, maladies cardiaques, maladies nerveuses, hyperacidité, manque de bains de soleil, manque d'exercices, tabac, café, thé, condiments, alcool, cacao, chocolat, etc.

Toutes les influences qui énervent le corps amoindrissent son pouvoir digestif.

Les aliments ne sont pas des médicaments

C'est une folie de vouloir corriger les lacunes alimentaires en donnant des vitamines concentrées ou des minéraux. Du reste, le pouvoir d'absorption et d'utilisation de l'organisme n'en est pas le moins du monde accru. D'ailleurs, ces substances ne sont pas utilisables en l'absence des protides, des glucides et des lipides.

Le seul système raisonnable qui assure le retour à la santé est celui qui corrige les causes qui ont déclenché les troubles et qui les maintiennent. Avec la santé, la digestion, l'absorption et l'assimilation redeviennent normales.

Traiter les malades avec des doses de vitamines ou de minéraux concentrés, en ignorant les causes diverses de leurs troubles, c'est revenir à la vieille pratique des poisons pharmaceutiques. N'est-ce pas au juste une autre façon médicale de «guérir» la maladie sans supprimer la cause?

Il n'y a pas plus de logique à vouloir «guérir» les effets de l'alcoolisme en prescrivant des vitamines et des minéraux, qu'il n'y en a à vouloir les «guérir» en ordonnant des médicaments.

On pourrait rétorquer que les vitamines réelles sont des médicaments. Mais direz-vous que l'eau est un médicament quand on l'emploie pour raviver un homme mourant de soif? Décidément, ce serait absurde.

L'eau et les vitamines réelles sont des substances alimentaires quel que soit leur emploi.

Quand aux vitamines synthétiques, ce sont des drogues qui resteront toujours des drogues.

Par ailleurs, on rabâche constamment que certaines maladies sont guéries par l'ingestion d'oeufs, de viande, de fruits, de lait, etc. N'est-ce pas une erreur de la dernière gravité que d'insister sur l'importance d'un seul facteur?

La nutrition idéale n'est possible que si les quantités et les proportions appropriées sont toutes présentes dans l'alimentation, mais pas forcément à chaque repas. Les repas n'ont pas besoin d'être «balancés». Il suffira de les varier pour obtenir les meilleurs résultats.

Le régime lacté

Toutes les vertus qu'on attribue au régime de lait sont inexistantes. Le lait n'est pas un aliment de protection.

Les rats de laboratoire deviennent anémiques quand ils sont nourris exclusivement de lait.

L'usage abusif du lait chez les enfants les rend susceptibles aux infections et même, à la longue, à la tuberculose.

Les expériences de Lyman et de Raymond sur des lapins nourris uniquement de lait de vache ont révélé qu'ils meurent tous d'acidose.

Le lait produit la constipation chez 80% des personnes, et la diarrhée chez les 10%. Il cause beaucoup de gaz et de malaises abdominaux. Chez certains, le lait donne la nausée, les catarrhes, l'hypertension et surmène le coeur, le foie, l'estomac, les intestins, les reins, la poitrine et les glandes du corps.

La plupart gagnent du poids sur un régime lacté, mais ce gain est malsain, car les tissus acquis sont de mauvaise qualité.

Il arrive souvent que le lait mine la santé et épuise les forces.

Le régime carné

Voilà un régime on ne peut plus malsain. Il serait criminel de l'ordonner à un mal portant.

La nutrition symptomatique

On utilise souvent les aliments en tant que palliatifs, c'est-à-dire pour soulager les symptômes. A titre d'exemple, on prend le miel pour soulager la toux, la sécheresse et l'irritation de la gorge, le lait tiède est donné pour empêcher l'insomnie, on nourrit les ulcéreux jour et nuit pour soulager le malaise stomacal, on suralimente les nerveux pour pallier leurs symptômes nerveux, et une catégorie d'incorrigibles mangent pour soulager le mal de tête.

La majorité des gens mangent pour ne pas sentir le malaise que l'ébriété alimentaire provoque quand on les prive de leur

nourriture habituelle.

Ceux qui s'enivrent de nourriture mangent pour soulager la nausée ressentie quand leur estomac est vide.

L'attachement morbide à la nourriture est aussi réel que l'attachement à la morphine, et produit à peu près les mêmes souffrances. Quand ces personnes qui s'adonnent aux excès de table sont privées de nourriture, elles souffrent des mêmes symptômes que celles qui s'adonnent à la morphine et qui sont privées de leur drogue.

Les régimes symptomatiques ressemblent en tous points aux prescriptions médicamenteuses pour soulager les symptômes.

Certains naturistes n'ont pas encore appris qu'ils faut supprimer la cause, au lieu de traiter les symptômes.

Quand on prend du son ou tout autre chose pour guérir la constipation, sans supprimer la cause opérante, que fait-on au juste sinon traiter un symptôme?

Prenons encore l'exemple des régimes prescrits aux ulcéreux. Ils ont pour but d'épuiser l'excès d'acide stomacal - ce qui est purement symptomatique -, et non de procurer les aliments appropriés pour nourrir le patient. Ces régimes de Gribouille ne servent qu'à maintenir et aggraver l'ulcère. Ils sont carencés en vitamines et en minéraux.

N'importe quel guérisseur peut nourrir le patient pour soulager un symptôme et, du même coup, aggraver son état.

Le meilleur exemple est celui des diabétiques. Leur régime n'a aucun effet régénérateur sur le tissu pancréatique. Au contraire, il accroît l'état toxémique du patient. Plusieurs régimes peuvent donner une urine sans sucre. Mais ces régimes sont tellement déficients qu'ils jettent les fondations de troubles métaboliques plus sérieux que le diabète même.

Idiosyncrasies

Certaines personnes anormales souffrent après l'absorption de certains mets, et jettent toujours le blâme sur l'aliment ingéré. Et cependant, ce n'est pas l'aliment qu'il faut incriminer.

Par exemple, certains ont des éruptions cutanées à la suite d'un repas de fraises ou d'un autre aliment. Ces personnes doivent être soumises à un régime exclusif de fraises jusqu'à la disparition totale des symptômes.

Le fromage cause chez certains la constipation, ce qui indique l'énervation. Il faut corriger la cause de l'énervation.

Chez d'autres, les oranges, les poires, les pommes, les choux cuits ou les choux-fleurs cuits donnent des gaz.

Plusieurs personnes ont une langue chargée et des catarrhes tant qu'elles prennent du lait.

Souvent, une variété de fruits donne la diarrhée.

Les oeufs et la viande peuvent donner des crises d'asthme chez ceux qui sont déjà empoisonnés par un abus azoté.

Les épinards incommode quelques individus qui se sentent lourds après le repas. Tous ces dérangements peuvent être dus à une mauvaise association, à un abus, à une suggestion négative concernant l'aliment particulier sensé causer le malaise en question, ou simplement à un trouble de la digestion.

Il faudrait tenir compte de tous les facteurs en réglant le régime d'un patient. Quand la digestion n'est pas satisfaisante, il vaut mieux éliminer momentanément les aliments qui dérangent, si on est sûr de leur influence.

La nutrition durant la convalescence

Durant la convalescence, il ne faut pas surcharger les organes digestifs. La règle est la modération. Les associations doivent être simples, et les aliments de même.

Ici, c'est un régime de «croissance» dont on a besoin. Néanmoins, il est nécessaire d'aller graduellement vu la débilité des organes digestifs.

Durant les prodromes d'une fièvre aiguë, telle que la pneumonie par exemple, le sang et les tissus du patient s'appauvrissent en alcalins. Cet appauvrissement est général, mais se localise plus particulièrement dans les poumons, ou dans l'organe le plus affecté. Les éléments alcalins sont utilisés pour neutraliser et désintoxiquer les déchets qui occasionnent l'affection.

Certains voient dans ces raisons la justification de l'emploi des jus de fruits pour les cas aigus, dans le but de procurer les éléments alcalins.

Il est donc évident que le régime de convalescence doit être riche en éléments alcalins pour compenser ce qui est utilisé dans le travail de l'élimination.

D'habitude, on sert aux malades un régime déficient en alcalins, ce qui mine leur santé.

Les glucides, protides et lipides concentrés sont déficients en éléments alcalins, car la cuisson les a dépouillés de leurs précieux atouts. Un tel régime ne peut pas maintenir la santé, encore moins la rétablir. Il est acidifiant et ne contient pas suffisamment d'éléments alcalifiants.

Il est donc essentiel d'établir un régime différent. On donnera des fruits frais et des végétaux verts ou leurs jus, ce qui rétablira la santé.

Les fruits et les légumes nourrissent convenablement le sang plus que tous les autres aliments réunis, et en sus ne surmènent pas la digestion, l'absorption et l'assimilation.

La question n'est-elle pas de savoir comment se débarrasser des irritations chez les malades? Or, tous les médicaments, ainsi que le régime habituel, favorisent l'irritation et entravent le rétablissement.

Il faut donc exclure du régime tous les aliments irritants ou stimulants, et ceux qui fermentent rapidement. On supprimera, entre autres, farine, pâtés, macaronis, riz, assaisonnements, conserves, sel, sucre, confitures, gâteaux, etc.

Tous les autres aliments doivent être pris à l'état intégral et naturel, sans condiments. Le pain complet est donc un aliment nocif.

Il faut aussi se méfier des fruits séchés à l'acide sulfurique, tels que les pommes, les poires, les pêches, les abricots, etc. L'acide

sulfureux dérange le métabolisme, détruit le sang, les cellules, et surmène les reins.

Il faut se garder des confitures faites de fruits sulfurés ou autrement.

composition des confitures industrielles

10% fruits

10% jus de fruits

70% glucose

10% sucre

+ produits chimiques nocifs

Le tout est accommodé à l'acide sulfurique pour donner la consistance de la gelée, et additionné d'un autre produit chimique à base de goudron qui donne une couleur de fraise. On lui adjoint du benzoate de soude pour prévenir la décomposition. Voilà le poison qu'on débite au consommateur ignorant.

Tenez le public bien au courant, au moyen de statistiques et d'annonces, des cas individuels de toutes les maladies des médecins ou de leurs familles.

G.B. Shaw

Les microbes ne causent la maladie, pas plus que les mouches ne causent la saleté.

Le germe n'est rien, le terrain est tout.

A l'avenir, il n'y aura plus besoin de faire la guerre, les médicaments suffiront pour anéantir la civilisation.

A.I. Mosséri

Que celui qui possède une bonne dentition lève la main

Les géologues et les paléontologues ont découvert parmi les fossiles des crânes datant de la préhistoire. Les dents ne révèlent aucun signe de carie; l'émail est plus dur et d'une épaisseur double de celui de nos contemporains.

Quand à la dentition des races dites civilisées, n'en parlons pas. Elle est totalement ravagée depuis l'enfance, et même bien avant la naissance!

En 1913, le docteur A. Freedman Foot a examiné 1694 enfants dans ses six cliniques. Onze seulement avaient une dentition normale.

Le docteur Louis Goldstein, de New York, a déclaré qu'il n'a jamais vu un enfant qui possède une dentition parfaite, et rien qu'un seul adulte, c'était une jeune femme.

Les bactérien ne causent pas de caries

Malgré le nombre grandissant des dentistes, des pâtes dentifrices et des brosses à dents, les caries dentaires augmentent de jour en jour causant à leur tour des malaises, des désordres nerveux, une mauvaise digestion, etc.

«Dire que les dents propres ne se carient jamais est une absurdité», écrit le docteur H.J. Morris. En effet, beaucoup de personnes ont des dents cariées quoiqu'elles les brossent régulièrement.

Signalons en passant que tout le monde ferait mieux de supprimer les pâtes dentifrices et les brosses à dents pour toujours.

On prétend que le sucre et les fruits acides sont nocives à l'émail d'une dent normale. Il n'en est rien. Les docteurs E. Howard, Turison, et bien d'autres, ont prouvé que des dents saines immergées dans une solution de sucre ou de fruits acides pendant des mois entiers ne révélaient aucune érosion.

Le sucre n'est nocif aux dents qu'après avoir pénétré dans l'estomac et dans le sang, et altéré de fond en comble le métabolisme. Le sucre industriel a une grande affinité pour le calcium. Quand il est consommé en grandes quantités, il dépouille les tissus et les dents de leurs réserves calciques.

Il s'ensuit que le traitement de la pyorrhée exige la suppression des amidons, sucres, douceurs et sirops.

On prétend encore que le développement des bactéries sur les dents détermine des caries dentaires. Or, aucune expérience n'a encore étayé cette épaisse absurdité. Les bactéries ont un rôle secondaire et ne peuvent rien quand la résistance est forte. L'acide lactique, par exemple, ne cause aucun tort à l'émail dentaire.

Le docteur Howe a déclaré qu'il a essayé par tous les moyens de provoquer la carie dentaire chez des singes. Il a trouvé que tant que l'alimentation demeurait saine, ni une longue fermentation dans la bouche, ni l'injection des microorganismes de la carie même n'ont pu engendrer un seul cas. Les expériences du docteur Hatch en 1917 en Amérique, de Sir James McIntosh, de Warwick James et de Lazarus-Barlow confirment celles du docteur Howe.

Il est donc impossible de déterminer une carie dentaire ou une pyorrhée en maintenant la fermentation buccale, en donnant ou en injectant les bactéries associées aux caries dentaires. Les microbes ne causent pas de caries. La cause est bien plus lointaine.

Le fait de brosser les dents ne peut pas prévenir une carie quand le régime est malsain.

La nutrition malsaine cause la carie

Chacune de nos dents se forme plus ou moins avant la naissance. Il s'ensuit que toute dénutrition chez la mère détermine une prédisposition à la carie et aux cavités chez l'enfant. Si pendant la grossesse le régime de la mère est déficient, la nature se charge de donner au fœtus le calcium nécessaire en puisant dans les réserves maternelles dans les limites du disponible. C'est donc la mère d'abord qui aura des caries. Mais si les réserves de la mère sont très pauvres, non seulement elle aura des caries, mais l'enfant naîtra avec une déficience calcique et des caries préparées.

Les femmes sauvages et les animaux n'ont pas de dents cariées durant la grossesse.

Après la naissance, un régime défectueux aboutit à un développement défectueux de la dentition temporaire ou permanente.

Des animaux en croissance soumis à un régime déficient ont révélé ce qui suit: caries dentaires, crâniennes, maxillaires, caries des autres os, distorsion et dénutrition thoracique, le pelvis, etc., déformés, le scorbut, des dents mal posées et tordues, des tortueux, etc.

La carie signifie la décomposition ou l'inflammation ulcéreuse des os.

Le docteur Howe a soumis des animaux à un régime carencé. Les dents en furent affectées jusqu'à l'émail, partie la plus dure et la plus résistante du corps.

Les os et l'émail ont une charpente organique qui renferme des minéraux. Sans cette charpente, et même dans l'émail qu'on croyait totalement inerte, il existe une circulation qui est influencées par les vitamines et les sels.

Une carence, par exemple, de vitamine C affecte et ronge la pulpe en peu de temps. La reprise des aliments riches en vitamine C rétablit à la pulpe sa consistance à peu près originale, après une destruction plus ou moins totale.

Vingt-quatre heures sur un régime de jus d'oranges, écrit le docteur Howe, suffisent à mettre au travail la fonction réparatrice de la dentine chez les animaux.

Un docteur avait déclaré qu'il a personnellement noté une très grande amélioration à la suite de l'adoption d'une alimentation

saine.

Quand on se soumet à une nourriture saine, écrit encore le docteur Howe, le processus destructeur interne peut s'arrêter, et le processus réparateur peut reprendre si la destruction n'est pas très avancée.

Howe et beaucoup d'autres ont prouvé qu'un régime malsain consistant en pain, lait, bouillie, sucre blanc, viande, oeufs, café et douceurs déterminait le rachitisme, le scorbut, ainsi que la carie dentaire chez les animaux. La raison en est la carence en vitamines et en sels minéraux. Si cette carence est grande, les animaux se carient non seulement les dents, mais aussi le crâne, les côtes, l'épine dorsale et les os des membres.

Un régime défectueux affaiblit les nerfs aussi bien que les dents. Il affaiblit la résistance à la douleur et au choc.

Notons en passant que le docteur H. Shelton maintient avec raison que si les gens se faisaient arracher les dents sans anesthésique, ils souffriraient moins par la suite, et le taux de mortalité dans ce cas tomberait à zéro.

Les dents reçoivent leur nourriture du sang. Elles sont sujettes aux mêmes lois et aux mêmes besoins nutritifs que les autres os. Elles subissent de bons ou de mauvais changements, suivant la nutrition générale du corps.

Quand la nutrition est malsaine, les dents peuvent être dépouillées *par l'intérieur* de leurs sels, jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'une mince coquille. La carie commence donc *à l'intérieur* et peut détruire totalement la dent.

Les cavités se forment *de l'intérieur* avant que l'émail ne soit affecté. Le fait de broser la surface des dents ne contribue nullement au maintien d'une dentition saine.

Une bouche saine se nettoie d'elle-même. Les bactéries ne peuvent pas y subsister.

Les expériences du docteur Howe sont probantes. Il a soumis des animaux à des périodes alternées de nutrition défectueuse. La structure des dents devenait alternativement molle ou dure selon que la nourriture était défectueuse ou non.

Durant ces expériences, le docteur Howe a injecté des microorganismes dans la gencive de ses cobayes dans le but de provoquer la pyorrhée. Or, aucun cas de pyorrhée n'a pu être provoqué, ce qui prouve qu'elle est un résultat et non «une cause».

La carie dentaire est le résultat du dérèglement du métabolisme calcique, quelle qu'en soit la cause. Souvent, il faut invoquer le régime défectueux. Parfois encore d'autres influences altèrent le métabolisme.

Dans les cas de troubles digestifs prononcés, par exemple, les dents peuvent être détruites. L'hyperacidité aussi peut déterminer la destruction de la dentition.

Chez certaines tribus, on taille les dents pour leur donner une forme pointue croyant les rendre plus belles. Or, tant que la nutrition est correcte, ces dents taillées ne se carient pas.

Un animal peut se casser une dent, mais elle ne se carie pas.

La seule raison pour laquelle les enfants civilisés n'ont pas d'aussi bonnes dents que les sauvages, c'est que leurs mères se nourrissent mal, et nourrissent leurs enfants durant leurs six premières années également mal.

Nous soutenons avec Mellanby (Angleterre) que «l'abus de céréales - pain, riz, macaronis, etc. - est néfaste à la dentition». Les céréales dénaturées sont les plus dangereuses. L'acidité qu'elles engendrent épuise les sels du corps dans le processus de neutralisation. Les populations qui subsistent principalement de pain blanc ont les dents plus cariées que celles qui subsistent d'autres céréales également dénaturées. A noter que le pain complet est encore malsain.

Les recherches ont prouvé que les races qui ne mangent pas de céréales du tout ont les meilleures dents, et que celles qui absorbent des céréales, de la viande et peu de fruits ou de légumes verts, ont une dentition déplorable. De toutes les céréales, le blé est le plus acide.

La décomposition calcique de l'émail est provoquée par plusieurs années de déficience en calcium et en phosphore. Il n'est pas toujours possible d'en arrêter la décomposition ou d'amener une amélioration. Le docteur H. Shelton n'a pu observer qu'un seul cas où une amélioration prononcée de l'émail a suivi une révolution alimentaire.

Tous les aliments dénaturés dépouillent les dents de leur calcium. Les fruits, les légumes et les noix crus sont les meilleurs aliments pour former de bonnes dents.

La mastication prévient la carie

Les aliments tendres favorisent la carie dentaire, car ils ne réclament aucune mastication. Aucune dent ne peut avoir de nutrition parfaite si elle n'est pas utilisée, exercée. Or, les aliments crus sont les meilleurs, car ils donnent aux dents un exercice salutaire, en même temps qu'ils les nettoient. Les aliments cuits salissent la bouche et favorisent la carie par acidification.

Les mauvaises dents sont dues à une mauvaise santé

Le lait, les vitamines C, B, les tablettes de phosphore, les pilules de vitamines, le jus d'orange, l'huile de foie de morue, rien de tout cela ne peut prévenir la carie.

Voilà ce qui a porté pas mal de dentistes à se convaincre qu'aucun régime ne peut sauver les dents. Et pourtant, les faits sont là, clairs comme le jour: les peuples dont l'alimentation est saine ont une bonne dentition, tandis que ceux qui mangent mal ont une mauvaise dentition.

Pour comprendre le problème, il faut savoir d'abord qu'un régime spécifique, un aliment spécifique, un traitement spécifique ne font rien à rien. La *Loi du Minimum* exige que l'ensemble de l'alimentation soit sain.

Une bonne dentition dépend donc d'une bonne santé.

Or, une bonne santé ne dépend nullement d'une bonne dentition.

Si on veut préserver ses dents, on évitera toutes les causes de mauvaise santé, même les plus insignifiantes. Aucun programme

ne peut préserver les dents, s'il ne bâtit une parfaite santé. Aucun système spécifique non plus ne peut réussir. Autrement dit, la santé des dents peut être préservée par le même mode de vie qui préserve celle de tous les tissus et de toutes les structures du corps. Nous devons apprendre à penser en ces termes: *bâtir une santé*, car la santé doit être édifiée. Nous devons nous appliquer à comprendre que la santé de tout l'organisme procure la santé à chaque partie de cet organisme, que la santé d'une seule partie de l'organisme n'est pas possible tant que les autres parties ne sont pas aussi saines. L'organisme est un tout indivisible dans l'état de santé comme dans celui de «maladie». Une seule partie ne peut pas être «malade» si toutes les autres ne sont pas «malades».

L'état de santé de la bouche indique celui de tout l'organisme, j'espère qu'on l'aura déjà compris. Il s'ensuit évidemment que «la maladie dentaire locale» n'existe pas. Les conditions qui déterminent la carie sont toujours celles de l'ensemble de l'organisme. Les 75% des enfants qui présentent de sérieuses caries dentaires souffrent en même temps d'autres troubles aussi sérieux. La carie dentaire n'est pas la cause de ces troubles. C'est le dérangement général qui en est la cause et de la carie et des autres troubles de l'organisme.

Les dents ne sont pas indépendantes de l'organisme, certains l'oublient. Les dents malades font partie d'un organisme malade.

En d'autres termes, la santé des dents fait partie de la santé de tout l'organisme.

Les maladies dentaires font partie de l'état pathologique général. Ceux qui cherchent une cause unique de la carie dentaire sont insensés. Comme les yeux, le cœur, etc., les dents dépendent de tous les facteurs vitaux. La base d'une bonne santé est en même temps la base d'une bonne structure et d'un bon fonctionnement de tout l'organisme.

Tout facteur physique, émotionnel, nutritif, etc. qui altère la nutrition cause la carie dentaire.

La base d'une bonne dentition est la santé. En d'autres termes, une bonne dentition est impossible dans un organisme malade.

Aucune carie, avons-nous répété, n'est possible quand le corps est parfaitement sain. On maintient un tel corps par des habitudes normales, supérieures et hygiéniques.

Tout ce qui est essentiel à une bonne santé est également essentiel à une bonne dentition.

Etant donné que les dents font partie intégrante du corps, leur santé dépend de la santé générale du corps tout entier.

Les cavités peuvent souvent se combler

Depuis longtemps déjà, les hygiénistes ainsi que d'autres soutiennent que les dents peuvent se cicatriser. Aujourd'hui, il n'y a plus de doute sur la question.

Les dents sont des os. Dans des conditions favorables, les os se cicatrisent et se régénèrent.

Même l'émail des dents pourrait se réparer, comme le docteur H. Shelton l'a prouvé sur l'une de ses propres dents qui s'était cassée.

Les cavités dentaires peuvent se combler d'elles-mêmes. Plusieurs dentistes l'ont écrit.

Le succès n'est pas assuré dans tous les cas, car le pouvoir de régénération est limité, il faut le reconnaître.

La réparation des dents dépend d'une alimentation saine et d'une amélioration générale de la santé. Tous les facteurs qui aident la nutrition sont favorables à la réparation. Exemples: les bains de soleil, l'exercice, le repos, etc.

Soins aux caries

Il faut sauver à tout prix les dents cariées. Donc, les renforcer en les plombant sans employer de produits chimiques. Une dent trop délabrée sera arrachées en usant d'un anesthésique local très léger. Un dentier est indispensable à ceux qui n'ont pas de dents.

L'abus de noix peut causer les abcès.

Le médecin est convaincu que s'il vous dit la vérité sur votre santé, à savoir que vous êtes glouton, buveur et paresseux, et s'il refuse de prescrire toniques et drogues, ses enfants mourront de faim.

G.B. Shaw

NOUS NE SOMMES PAS CE QUE NOUS MANGEONS

La maladie provient du ventre, je jeûne est donc le meilleur remède.

Le Prophète Mahomet

Il est grand temps de comprendre que la *nourriture* n'est pas la même chose que la *nutrition*. Il faut apprendre à distinguer entre la consommation abondante d'aliments «nourrissants» d'un côté et la bonne nutrition de l'autre.

Tous les jours, autour de nous, nous pouvons remarquer que le fait de pouvoir consommer beaucoup d'aliments «nourrissants» ne signifie pas forcément être en à même d'y puiser la force, ni d'en tirer l'énergie.

L'aliment est l'un des nombreux matériaux, et pas le seul, nécessaires au processus de la nutrition. L'eau et l'air sont également nécessaires. Mais aucun de ces matériaux, pris seul ou ensemble, ne constitue la nutrition.

La nutrition est un processus vital exercé uniquement par des organes vivants. C'est un processus de croissance, de développement, de revigoration.

Le fait de bien manger, de bien boire et de bien respirer est en lui-même nécessaire, mais pas suffisant pour procurer santé, force et vigueur.

La nutrition est avant tout une fonction. Or, nous ne pouvons pas nous procurer une meilleure fonction nutritive qui si nous augmentons notre capacité pour une meilleure nutrition.

Cette capacité n'est pas un ingrédient, ni une chose qu'il faut chercher. Il n'existe pas de médicaments qui puissent l'augmenter, qui puissent exercer pour nous les fonctions vitales.

Le pouvoir de manger, de respirer, de fonctionner, en un mot de vivre, réside en nous-mêmes, pas en dehors de nous.

La capacité ne peut s'accroître que par l'emploi sage et intelligent des forces de l'organisme et par l'économie dans leurs dépenses. A cet effet, on conservera les énergies et l'on supprimera les gaspillages et les pertes inutiles.

Tout en sachant que la capacité potentielle est en fonction de l'hérédité, la personne dont cette capacité potentielle est amoindrie ne peut la rétablir que par les processus normaux et réguliers de récupération. Aucune mesure, aucun processus dissipant ne peut forcer la capacité à s'accroître.

Les aliments ne font pas l'homme. Les poissons, par exemple, ne produisent pas de cerveaux, comme on le pensait, pas plus que les fèves et la viande ne produisent des muscles. Autrement, on aurait pu acquérir de vastes cerveaux et des muscles gigantesques, car les poissons, les fèves et la viande existent en abondance. La manducation des citrouilles ne donnera pas des têtes molles, pas plus que celle du foie ne produit pas un foie géant.

Les aliments ne sont que les matériaux mis à l'usage de l'homme pour se développer, exactement comme les briques sont des matériaux mis à la disposition du constructeur pour bâtir une maison.

Les aliments consommés sont des substances INERTES et n'ont pas, par conséquent, le pouvoir de produire des organismes vivants. Les aliments ne peuvent pas agir. Ils subissent l'action propre de l'organisme vivant qui choisit de ce qu'il ingère ce dont il a besoin, et rejette le reste.

Tel aliment peut être sain. Mais il est plus qu'inutile si l'on en consomme plus qu'on n'en peut utiliser, ou au-delà des besoins, sous le prétexte baroque que cet aliment bâtit telle ou telle structure, ou aide telle ou telle fonction. La pratique actuellement à la mode de se nourrir à l'excès est une pratique qui use la vie. A cet effet, certains emploient tous les aliments indifféremment, tandis que d'autres font un usage libéral des jus, des aliments riches en fer, en calcium, en vitamines, etc.

Le fait de se bourrer d'aliments qui sont sensés «bâtir des muscles» ne produit rien, car les muscles sont bâtis par le corps même à la suite de l'exercice.

Il n'existe pas d'hercule qui se soit développé à la suite d'une alimentation herculéenne, mais il y en a qui se sont développés à la suite d'exercices herculéens. Il va sans dire que, sans nourriture, l'exercice ne peut pas développer les muscles, mais il n'en reste pas moins vrai que ce processus de développement est vital qu'aucun de ces deux facteurs ne bâtit effectivement des muscles.

Si un homme est né stupide, la consommation de tous les poissons de la mer ne le rendra pas plus intelligent.

Ceux qui prônent l'emploi de tel ou tel aliment avec l'idée qu'il fortifie, qu'il nourrit, qu'il développe un organe particulier, ou bien qu'il procure des qualités spéciales, ces messieurs sont dans l'erreur. Ceux qui emploient les aliments sur cette base seront déçus, car leur pratique est antihygiénique.

Il faut employer les aliments pour procurer à l'organisme ses besoins. Or, ceux-ci sont déterminés par la constitution de l'organisme, ainsi que par le travail qu'il effectue. Prétendre que l'aliment fait l'homme, donc son caractère, et se nourrir suivant cette épaisse absurdité n'aboutit à rien.

Ce n'est pas ce que nous mangeons qui nous fortifie, mais ce que nous digérons, absorbons, assimilons et approprions. Il importe donc davantage de savoir comment améliorer la digestion et l'assimilation que de s'intéresser à l'aliment à consommer.

L'air, les aliments et l'eau sont les matériaux dont l'organisme vivant est fait. Mais quoique leur qualité soit très important, le processus de leur emploi est plus important encore. Une bonne digestion est aussi nécessaire que de bons aliments et une bonne assimilation n'en est pas moins importante.

Il est déplorable de voir qu'on confond partout la nourriture avec la nutrition, et qu'on préconise en conséquence toujours plus d'aliments. Pourtant, nous voyons tous les jours des gens très maigres se bourrer de mets gras sans être capables de gagner un seul kilo, des malades qui s'empiffrent libéralement d'aliments riches en vitamines sans accuser le moindre progrès, des anémiques qui se nourrissent de fer sans amélioration, d'autres qui se gavent d'aliments riches en calcium sans être à même d'en utiliser le calcium.

Ingérer n'est pas toujours digérer. Nourrir un homme du nombre de calories théoriquement nécessaires ne garantit nullement qu'il tirera toutes les calories de ses aliments. Si, par exemple, les aliments fermentent dans ses voies digestives, il n'obtiendra rien ni aucune calorie des aliments, si les protides dits supérieurs sont fournis abondamment, mais se putréfient dans le canal alimentaire, on ne tire pas tous les acides aminés qu'ils contiennent.

Quand nous nourrissons un homme selon ses besoins théoriques, au lieu de le nourrir selon sa capacité actuelle, nous lui causons

un grand préjudice.

L'expérience mille fois répétée n'a-t-elle pas prouvé qu'on pourrait acquérir plus de force en mangeant moins.

La théorie des carences alimentaires

La plupart de ceux qui écrivent sur le sujet de la santé croient bien faire de consulter auparavant des ouvrages de médecine. Mais comme la médecine ne contient, en général, que des erreurs, ces auteurs ne récoltent de leur lectures que les mêmes erreurs. C'est ainsi que les auteurs naturistes imitent la médecine et tombent dans les mêmes erreurs que les auteurs médicaux.

Les médecins et les naturistes admettent la théorie des carences. Les premiers prescrivent des médicaments nocifs, les autres des remèdes «naturels», des aliments de force, des produits correctifs, des extraits, pour combler ces carences. Ces pratiques sont actuellement tellement profitables, aux premiers comme aux seconds, que ni les uns ni les autres ne nous écouterons jamais. Ils feront même de tout pour défendre la théorie des carences, qui est aussi erronée que celle des calories.

Rappelons qu'un *aliment sain* n'est pas un aliment qui sort d'une industrie ou d'une fabrique quelconque. Ce n'est pas un aliment auquel on a retranché ou ajouté quoi que ce soit. La Nature reste encore, et restera pour toujours, le seul fabricant d'aliments sains. Une amande saine est une amande à l'état naturel et non à l'état de confit. Les cacahuètes saines sont des cacahuètes crues, à l'état naturel, et non à l'état de pâte, de beurre, ou grillées.

«C'est un fait qu'on peut démontrer aisément, écrit Shelton, que l'ingestion de nourriture peut être plus qu'adéquate pour combler les besoins individuels du corps, et pourtant, en même temps, ces besoins ne sont nullement comblés.

On a appliqué le terme *carence primaire* à une nutrition inadéquate résultant d'un régime inadéquat, et le terme *carence secondaire ou induite* à une nutrition inadéquate résultant d'une digestion, absorption et utilisation imparfaites. Or, l'écrasante majorité des carences qu'on rencontre sont des carences secondaires.

Par exemple, dans un état de faible alcalinité - état de soi-disant acidose -, le calcium, quoiqu'abondant dans le menu, ne peut être convenablement utilisé. Comme je l'ai bien expliqué dans *Superior Nutrition*, la nourriture ne signifie pas la nutrition. Et quand les processus digestifs sont défectueux, quelle qu'en soit la ou les causes, l'utilisation des matières premières de la nutrition est empêchée, infirmée.»

L'on peut donner des centaines d'exemples ou d'observations prouvant que les carences dans le corps ne signifient presque jamais des carences alimentaires du régime. Qui ne connaît l'exemple de l'anémique dont le régime contient beaucoup de fer qu'il n'arrive pas à assimiler, et qui reste malgré cela anémique. La cause de l'anémie, ici, n'est sans doute pas une carence en fer dans le régime. Et la carence de fer dans le corps de l'anémique n'est pas non plus causée par une carence de fer dans son régime puisque celui-ci en est saturé.

Dans le tome II du présent ouvrage, nous avons énoncé la loi du minimum de Lieberg dans ces termes: «Le développement des êtres vivants est fonction des éléments nécessaires qu'on se procure le moins.»

La carence d'un élément dans le régime entraîne l'inutilisation de plusieurs autres éléments du même régime. Il s'ensuit qu'une seule carence n'existe réellement pas par rapport à l'organisme. Par conséquent, il n'existe pas de maladies par carence spécifique, ni de remèdes spécifiques.

L'on voit donc pourquoi, pas plus que les médicaments, les aliments spécifiques ne servent à rien. L'organisme ne pouvant utiliser les éléments que corrélativement et dans les proportions naturelles exactes.

Un jour, un lecteur posa la question suivante à Shelton: *Vous affirmez que la toxémie est la cause fondamentale et universelle de toute maladie. N'estimez-vous pas que les carences alimentaires y ont aussi leur part?*

«Il n'y a, répondit Shelton, qu'une demi-douzaine de maladies attribuables avec certitude à des carences caractérisées. Mais dans ces maladies existe toujours une profonde toxémie, et les symptômes sont pour la plupart, sinon tous, des symptômes d'intoxication.

Personne n'est encore parvenu à séparer la carence de la toxémie, pour déterminer l'effet que produirait la carence prise isolément. La grande erreur a été de croire que toute maladie, bénigne ou grave, est nécessairement associée à l'état de carence ... Cette affirmation dénuée de preuves a fait surgir toute une industrie. Les méthodes basées sur elle ont toutes échoué, comme d'ailleurs toutes les méthodes basées sur les mille et une théories échafaudées pour essayer d'expliquer les causes des maladies.

Il y a carence dans tous les états de toxémie caractérisée, quelque bien adapté que soit le régime alimentaire. Car l'énervation arrête les sécrétions et porte atteinte à la nutrition. Et la toxémie diminue le pouvoir que possède l'organisme de fabriquer des substances par synthèse.

Cela signifie que l'énervation et la toxémie sont causes de la carence, et non pas l'inverse. Mon analyse complète des symptômes morbides révèle toujours que ce sont en fait des symptômes d'empoisonnement.

Nous pouvons donc affirmer que la toxémie apparaît comme la cause fondamentale. La carence, elle, est un facteur secondaire, venant compliquer la cause première.»

Les carences nutritives ne sont pas des carences du régime

Les carences nutritives ne se traduisent presque jamais pas des carences de régime. En fait, il est facile de démontrer que l'alimentation peut répondre amplement aux besoins individuels, sans qu'en même temps ces besoins soient comblés.

Par exemple, dans l'état d'une diminution accentuée d'alcalinité - la soi-disant acidose -, le calcium n'est pas convenablement utilisé, bien qu'il soit largement présent dans l'alimentation. Une plus grande alcalinité sanguine accroît l'utilisation du calcium.

Dans les cas de carence en vitamine D, ainsi que dans les diverses maladies intestinales, l'absorption du calcium est limitée quoique l'alimentation consommée en soit largement fournie.

Le fer est d'habitude abondant dans l'alimentation des anémiques, et même dans leurs tissus, et pourtant, ils sont incapables de l'utiliser pour en fabriquer du sang. L'indigestion gastrique peut, par exemple, empêcher l'absorption du fer.

Il est encore remarquable que, dans plusieurs maladies physiques et mentales, la présence des minéraux et des vitamines dans les aliments consommés s'accompagne de leur carence dans le corps. La pratique de fournir plus de minéraux et plus de vitamines à ces malades est futile et inutile.

Enfin, l'hyperacidité stomacale entrave la digestion, amyliacée surtout.

Quand on nourrit davantage un patient incapable d'absorber et d'utiliser les minéraux et les vitamines déjà présents, on surcharge fortement son système nutritif, déjà assez dérégulé.

Il faudrait avant tout rétablir la capacité nutritive, améliorer la digestion et l'assimilation, pour que le patient puisse tirer les substances nutritives des aliments consommés.

Une santé radieuse dépend d'un grand nombre de facteurs. Les vitamines, une alimentation correcte ne sont pas tout.

Pour recouvrer et maintenir sa santé, on a besoin en plus des facteurs suivants: air frais, soleil, exercice, repos suffisant, sommeil suffisant, équilibre émotif, absence d'habitudes dévitalisantes et énervantes.

Toutes les fonctions du corps sont symbiotiques et dépendent les unes des autres. Le succès du processus général dépend du bon fonctionnement de tous les facteurs sans exception.

L'homme ne vit pas uniquement de ce qu'il mange. IL respire, il boit, il travaille, il dort, il se repose, il pense, il s'émeut, il se reproduit, il se comporte bien ou mal, il vit au soleil, à l'ombre, etc.

L'homme n'est pas ce qu'il mange. Il est la somme des effets de tous les facteurs de la vie.

L'exercice, par exemple, améliore son pouvoir d'assimilation, le repos de même quand il est fatigué ou énervé, le soleil l'aide à assimiler ses aliments, à convertir certaines provitamines en vitamines. Par contre, un état toxémique empêche l'utilisation des aliments. Dans ce cas, le jeûne est souvent le moyen le plus sûr et l'unique pour rétablir une nutrition normale.

Une vie simple, bien réglée, bien ordonnée doit s'accorder avec tous les facteurs synergiques vitaux. La vie ne se réduit pas à une question de nourriture.

Tous les efforts qui tendent à traiter l'homme uniquement par le régime doivent aboutir à un échec. Quand on essaye de guérir une maladie uniquement par un régime, sans chercher à abolir la cause, on ne réussit pas.

Notons en passant que les expériences réalisées sur les animaux doivent être confirmées sur les hommes. Les vers du tabac, par exemple, vivent des feuilles de tabac. Or, quel est l'homme qui peut vivre uniquement de tabac?

L'homme n'est pas ce qu'il mange, pas plus qu'il n'est ce qu'il pense. Il est d'abord le produit complexe de l'hérédité et du milieu. Il est ensuite, en grande partie, fonction de sa manière de vivre et de ses omissions.

L'expression «Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es» est trompeuse. Elle a pourtant l'avantage de frapper l'imagination des profanes.

Dire que «L'homme est ce qu'il pense» est également faux, on l'aura compris.

Il est grand temps d'abandonner des conceptions limitées à un seul aspect de la vie. La vie est trop complexe pour qu'on puisse la réduire à de simples formules.

La recherche d'un remède, fut-il un aliment, est une superstition séculaire. On réclame toujours un médicament et un sauveur sans vouloir changer son train de vie morbifique, sans cesser de pécher contre l'hygiène et l'intégrité vitale.

Quand les gens tombent malades, ils essayent en vain psychiatrie, psychologie, massages, hydrothérapie, argile, prières, régimes, etc.

En dernier lieu, ils arrivent chez l'hygiéniste pour lui demander: «En combien de temps pouvez-vous me guérir?»

... et quelle n'est pas leur surprise d'apprendre que les cures, les remèdes, les traitements artificiels et naturels n'existent pas, qu'ils doivent eux-mêmes se débarrasser de leurs superstitions antiques, de leur croyance en l'absolution ou l'expiation vicariante, que personne ne peut les guérir, et enfin qu'ils peuvent recouvrer la santé en cessant de pécher contre leur propre corps.

N'attendez pas l'avènement d'une drogue-miracle, n'espérez pas qu'un jour proche ou lointain on pourra découvrir ce qui redonnera la vigueur au débauché sans qu'il cesse sa débauche, ce qui rendra sobre l'ivrogne sans qu'il interrompe sa soulerie, ce qui pourra guérir le gourmand sans qu'il cesse de s'empiffrer, car ce jour ne viendra jamais.

Un corps vicié, par des habitudes néfastes, ne peut pas retrouver la santé, tant qu'il continue à s'adonner aux mêmes habitudes.

Ce non-sens a été inculqué, consolidé dans l'esprit du public par «l'esprit médical contemporain et les fausses conceptions religieuses actuelles», dont l'origine est un chamanisme, une sorcellerie antédiluvienne.

La beauté et l'extase devant la vie résultent d'un esprit lucide et d'un corps sain. Un train de vie simple, ordonné, sobre, une pensée élevée, rendent la vie plus belle et contribuent à la joie de vivre.

Abandonner tout cela pour sombrer dans la sensualité morbifique, et puis vouloir être guéri pendant qu'on s'adonne toujours à la mauvaise vie, révèle un manque total de bon sens, une absence non moins totale de jugement.

Le capitaine Diamond est né à Plymouth, Mass., le 1er mai 1796, et mort en 1916 à l'âge de 120 ans à la suite d'une erreur d'hygiène qui abrégé assez considérablement ses jours. Son histoire est relatée dans un ouvrage publié en 1915 par le docteur Threshed. «Ce capitaine, écrivait-il, ne semble pas avoir vieilli entre 96 et 119 ans, car je l'ai connu personnellement.»

En 1906, le capitaine Diamond écrivit un ouvrage intitulé: *Le secret pour vivre très longtemps, et pour en jouir le plus possible*. «Voilà 80 ans, écrivait-il, que je m'abstiens de tout produit animal.» A l'âge de 79 ans, il était un infirme chronique. Il souffrait d'un état grave de sclérose - durcissement progressif des tissus, des vaisseaux sanguins et raideur des jointures. Les muscles de ses jambes et de son dos étaient tellement engourdis qu'il ne pouvait pas s'asseoir ou se lever sans de grands malaises, et souvent réclamait l'aide de quelqu'un. La chair de ses mains et de ses avant-bras était tellement raide qu'il était incapable de tenir une fourchette ou une cuillère pour se nourrir. Et pourtant, c'était un végétarien depuis 30 années - ce qui prouve que le végétarisme n'est pas suffisant du tout. Les médecins, incapables de l'aider, le déclarèrent incurable - car hors de la médecine il n'y a naturellement point de salut. Ils lui annoncèrent une mort prochaine. Emu d'avoir à se séparer de ses médecins, et ne sachant pas s'il y en a d'aussi bons dans l'autre monde, il résolut de trouver un moyen pour dissoudre et éliminer les dépôts calciques qui pétrifiaient son corps. Il réussit à découvrir en effet, un moyen ingénieux qui lui permit de se rajeunir et de recouvrer la santé à un tel degré qu'il put malheureusement survivre à tous ses médecins

- eux qui l'avaient tenu pour mort et enterré. Jusqu'aujourd'hui, la médecine considère un tel rajeunissement comme impossible, pour l'excellente raison qu'elle n'a pas réussi à l'expliquer ni voulu le répéter. D'ailleurs, les nombreux sujets qui se sont rajeunis de la sorte n'avaient nullement la sanction de la Faculté. Un jour, une telle infraction sera sévèrement punie, et personne ne guérira, ni ne vivra longtemps sans l'onction et le secours des merveilles de la science médicale. Notre capitaine appliqua donc le moyen qu'il a découvert, et à l'âge de 90 ans sa santé était telle qu'elle lui permit de diriger une classe de culture physique. Si la majorité des médecins n'atteignent jamais les 90 ans, le fait est important, car dans le but de réaliser les progrès de la science médicale, les médecins sont obligés de se sacrifier pour leurs patients. C'est d'ailleurs pourquoi la mortalité des médecins dépasse celle de leurs fortunés malades. Le capitaine Diamond pratiquait encore la culture physique après avoir dépassé les 100 ans, et s'exerçait dans un gymnasium où peu d'athlètes pouvaient le dépasser. A l'âge de 108 ans, il circulait en bicyclette et marchait chaque jour trente kilomètres. Il ne manquait pas d'être présent dans les réunions sociales et, à l'âge de 110 ans, il dansa toute la soirées avec, nous dit-il, une jeune fille athlétique de 16 ans!

Etes-vous curieux de connaître la découverte ingénieuse qui lui permit de recouvrer la santé? Eh bien, voilà: il changea de fond en comble son train de vie, il refusa de manger des aliments cuits, se sustenta entièrement de fruits crus, non assaisonnés, s'abstint de consommer des céréales, des graines, de la farine, il ne but que de l'eau, distillée ou l'eau fraîche des pluies et rejeta tous les médicaments.

Officiellement, la sclérose est donc incurable. Mais les hors-la-loi sans nombre qui se guérissent de la sorte tous les jours, et qui vivent frauduleusement longtemps, seront un jour exilés ou châtiés sans pitié.

Quand on découvre le microbe, comme il arrive souvent chez les personnes qui ne sont pas malades, on sauve la théorie en traitant le microbe d'imposteur ou de pseudo-microbe.

G.B. Shaw

LE SOL DENATURE

«Nous préférons vivre moins, mais mieux», bourdonne-t-on à mon oreille. Vous vivez moins, mais pas forcément mieux.

A.I. Mosséri

L'homme est fait d'une «poignée de terre». Il dépend, par conséquent, de la qualité de cette terre qu'il obtient après que le règne végétal l'ait préparée pour lui.

La composition de la terre détermine dans une large mesure le développement végétal, et partant celui de l'homme. La culture du sol est aussi importante que celle de l'âme.

Les engrais détériorent les plantes et, par conséquent, altèrent la viande, le lait, les oeufs, le beurre, etc., et l'homme en subit les conséquences.

Quand on cultive des légumes, et qu'on les récolte chaque année, le sol est privé de ses minéraux et devient dénaturé.

Mais restaurer un sol dénaturé à l'aide d'engrais plus dénaturés encore est une erreur qui ressemble en tous points à celle de vouloir corriger des carences organiques en prescrivant du riz poli, de la farine blanche, du lait pasteurisé et des aliments en conserves.

Sylvestre Graham, J. von Liebeg, Dr Julius, Dr Lahmann, Otto Carqué, Prof. Frank M. Keith, Sampson Morgan et bien d'autres ont lancé un cri d'alarme contre la folie moderne des méthodes de culture.

Les cultures suivies des moissons ou des récoltes dépouillent la terre de ses sels minéraux et amoindrissent peu à peu sa fertilité jusqu'à l'altération de la qualité des plantes. Ensuite, quand les légumes manquent de certains éléments précieux, le lait devient déficient en vitamines ... et ainsi de suite pour la viande, les oeufs, etc.

La santé et le développement de l'homme dépendent du sol sur lequel il vit. Les animaux, de même, en sont affectés. Par exemple, là où la terre est pauvre, le bétail est plus petit.

Un sol pauvre donne des aliments également pauvres qui ne peuvent pas nourrir convenablement l'homme.

Les experts en agriculture veulent absolument que nous formions notre organisme à l'aide de l'emploi excessif du fumier provenant des animaux, des hommes ou d'ailleurs. Or, il ne saurait être question d'autre chose que d'un usage modéré de ce fumier conjointement aux roches minérales, aux larves, au limon, etc.

Les trois éléments prétendus nécessaires à l'agriculture sont l'azote, le potassium et l'acide phosphorique. Or, ces trois engrais agissent en tant que stimulants. Ils forcent une production rapide, une croissance vigoureuse, mais la plante n'a pas de vitalité, de stabilité et de résistance aux insectes.

Certains engrais introduisent dans la terre un excès de potassium ou d'acide phosphorique. Or, la plante n'a besoin que de peu d'acide phosphorique. La première guerre mondiale nous a bien appris qu'on peut avoir des cultures sans potassium, quand celui-ci fait défaut.

D'autres engrais y introduisent un excès d'azote, ce qui rend les plantes sujettes aux parasites, tandis que leur qualité s'altère profondément et que la formulation des racines, des tubercules et des graines est retardée. Les plantes deviennent malades. Les céréales, par exemple, sont de mauvaise qualité et deviennent sujettes aux attaques des insectes. La pomme de terre donne plus de feuilles et pas de tubercules.

Si l'on ajoute, au contraire, au sol des engrais minéraux, roches, lave de volcan, bois, cendres de charbon, sciure de bois ... avec des feuilles et d'autres substances végétales, on aura de meilleurs aliments, riches en minéraux et qui posséderont une grande résistance envers les parasites.

Les engrais minéraux empêchent les insectes d'attaquer les fruits, tandis que le fumier des étables altère la qualité des aliments et les rend vulnérables aux attaques des vers, etc.

Selon Sampson Morgan, une culture «propre» donne une récolte six fois plus grande ou même huit fois plus grande que si on utilise les fumiers écoeurants et nauséabonds qui consistent en excréments renforcés de nitrates et de phosphates.

Notre sol est devenu déficient en calcium, fer, silice, magnésium, soufre, sodium, iode, chlore, etc. Il ne peut donc pas produire des aliments qui contiennent ces éléments précieux. Les animaux nourris d'un sol carencé deviennent sérieusement malades.

Si un seul élément manque à la terre, les plantes en sont affectées. Certaines carottes, par exemple, sont cultivées sur un sol très pauvre. Elles deviennent elles-mêmes si pauvres et minérales, qu'elles déterminent des carences graves et des troubles organiques chez ceux qui en mangent.

D'autre part, les montagnes et le collines n'ont jamais été désignées que pour les arbres.

On exploite tellement la terre qu'un jour elle se transformera en désert, cela s'est déjà produit.

Les animaux refusent de manger les plantes qui croissent sur un tel terrain appauvri.

On incrimine le vent et la pluie dans l'érosion du sol, alors qu'il faudrait plutôt blâmer le labour de la terre et la destruction des forêts.

Selon l'Ecole du docteur Rudolph Steiner, il faudrait planter des arbres fruitiers à côté des plantes potagères, et non séparément. Une symbiose profitable en résulterait.

En dernier lieu, faisons remarquer que la qualité du sol est plus importante que celle du climat pour celui qui recherche la santé.

Ainsi, par exemple, la vallée du Nil est très riche en éléments minéraux, à cause du limon que ce fleuve grandiose amène du sein de la terre et des montagnes d'Abyssinie.

Le fait n'est pas relevé que les médecins eux-mêmes meurent des maladies qu'ils prétendent guérir.

Les médecins, pour sauver la foi en l'inoculation, ont été poussés à accuser leur malade, ou les parents de leur malade, d'avoir contracté la maladie indépendamment de l'inoculation.

G.B. Shaw

NOTES

poids (hauteur en cm moins 100, en kg) - vie

exact - courte

10 kg en moins - très longue

15 kg en moins - longue

poids - mortalité

10% en plus - 20% en plus

15 à 20% en plus - 44% en plus

plus de 25% en plus - 75% en plus

L'idéal est de posséder un corps qui, dans *le moins de volume possible*, pèse le plus!!!

!!! Supprimer la cause au lieu de traiter les symptômes!!!

Lorsque les plantes contiennent 1 ppm de résidus toxiques, l'insecte qui les mange en accumule 10, l'oiseau insectivore arrive à 200, le rapace atteint 4000 et son oeuf 30000. La viande et les produits laitiers contiennent en moyenne 14 fois plus de pesticides que les végétaux.

(Michka, *La spiruline, l'homme et la planète*)

L'entreprise médicale menace la santé.

Ivan Illich

Sur le vaisseau spatial Terre il n'y a pas de passagers, il n'y a qu'un équipage.

Buckminster Fuller

Que ta nourriture soit ton médicament.

Hippocrate

- couper un jeûne:

- le soir par un jus de fruit (un fruit) acide
- en prendre à chaque 3 heures pendant 3 jours au moins
- faire le moins d'efforts possible et, surtout, éviter le surmenage

- après un changement de régime vers une vie plus naturelle, on ressent plus de forces et de vigueur: éviter le surmenage et alterner raisonnablement travail et repos

- une personne saine ne bois que de l'eau, juste quand elle a soif et pour s'étancher
- ne jamais boire en mangeant; laisser au moins: 10 min avant un repas, 30 min après des fruits, 2 h après des glucides et 4 h après des protéides
- ne pas manger «peu et souvent», mais juste quand on a vraiment faim
 - la vraie faim: l'eau à la bouche; la gorge distendue; la bouche propre et saine, pleine de salive naturellement sans avoir à l'avaler, ce qui n'est guère recommandable; sensation d'énergie; dès qu'elle commence, attendre 1/2 heure ou 1 heure - la vraie faim persiste et devient de plus en plus aiguë
- manger en plein air autant que possible
- ne pas manger à des heures fixes sans avoir faim; si jamais on n'en a pas le choix, sauter le repas sans la présence de la faim
- ne pas manger avant d'aller dormir
- ne jamais manger sans tranquillité d'esprit, ni dans la douleur, le malaise physique ou mental, la fièvre
- se reposer avant et après les repas
- ne manger que 2 fois par jour dont la première des fruits - de préférence vers midi, jamais le matin - et faire suivre le repas consistant d'un repas d'au moins 1 heure
- abandonner:
 - drogues, alcool et tabac
 - sel, vinaigre et sucres concentrés (miel, sucre brun, etc.)
 - épices et herbes aromatiques
 - lait et produits laitiers
 - huiles (prendre régulièrement des noix en variant les sortes mais en petite quantité - moins de 50 g par jour)
- préparer les aliments:
 - ne pas les tremper mais les laver rapidement
 - brosser les racines mais ne jamais les peler
 - ne jamais les couper, trancher, hacher, râper, écraser, etc. - ceci leur fait perdre une grande partie de leurs vitamines par l'oxydation (la pomme râpée a perdu 100% de sa vitamine C et la laitue coupée en perd en 1 min 80% de la sienne!)
 - savourer les aliments tels quels - tout assaisonnement (sel, citron, herbes, etc.) altère leurs qualités et modifie leur saveur
- ne jamais cuire les germes - la cuisson tue les effets (le principe) de la germination
- manger tout de suite après avoir préparé le repas et jeter les restes
- préférer les repas monotrophiques (un seul aliment), car prendre trop d'aliments à la fois complique la digestion et encourage les abus
- sinon, les repas doivent aller de l'aliment le plus simple au plus complexe, des liquides aux secs
- ne jamais mélanger d'aliments dans une bouchée
- bien mastiquer et insaliver les aliments, terminer une bouchée avant de passer à la suivante
- manger selon son pouvoir digestif et ses besoins, ni trop ni trop peu
- arrêter de manger juste à satiété ou un peu avant
- manger frugalement, jamais plus de 1 kg par jour

!?! tous les fruits sauf les prunes et les abricots sont alcalifiants; les abricots sont long à digérer

salades et autres feuilles - seules; amidons ou protéides - après
ne pas mélanger:

- amidons et amidons
- amidons et sucres
- protéides et fruits - ! manger les fruits seuls
- protéides et lipides
- protéides et protéides
- protéides et glucides (les légumineuses se digèrent difficilement parce qu'elles en contiennent beaucoup simultanément)
- glucides et lipides
- glucides et acides - !!! surtout pas tomates ou citrons avec pain, pommes de terre, légumes amidonnées, fruits

CITATIONS

L'affairisme pharmaceutique consiste à fabriquer le plus de médicaments possible pour le maximum de malades et à fabriquer le plus de malades possible pour le maximum de médicaments.

Georges Barbarin

Il faut modifier la théorie pour l'adapter à la nature, et non la nature pour l'adapter à la théorie.

Claude Bernard

Voici que je vous donne toute herbe porteuse de semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre fruitier porteur de semence: ce sera votre nourriture.

La Bible, Genèse, 1.29

C'eût été un bien pour l'Humanité que les cuisiniers ainsi que leur art fussent anéantis.

Buchan

Un malade qui s'acharne à obtenir des selles louables quotidiennes en violentant son intestin est tout pareil à un enfant mal avisé qui, ayant la promesse d'une partie de plaisir pour le lendemain, imaginerait de relever l'index du baromètre afin de lui faire annoncer le beau temps.

Dr Burlureux

Un médecin vaut mieux que deux; deux valent mieux que trois, etc.; avec l'augmentation du nombre des médecins diminue toujours l'éventualité de la guérison.

Cicéron (Marcus Tullius Cicero)

Une sorte de péril plus sensible résultait de l'état physiologique de la population presque tout entière. «La santé des pauvres est ce qu'elle peut être, disaient les médecins, mais celle des riches laisse à désirer.» Il n'était pas difficile d'en trouver les causes: l'oxygène nécessaire à la vie manquait dans la cité, on respirait un air artificiel; les trusts de l'alimentation, accomplissant les plus hardies synthèses chimiques, produisaient des vins, de la chair, du lait, des fruits, des légumes factices. Le régime qu'ils imposaient causait des troubles dans les estomacs et dans les cerveaux. Les milliardaires étaient chauves à dix-huit ans, quelques-uns trahissaient par moment une dangereuse faiblesse d'esprit; malades, inquiets, ils donnaient des sommes énormes à des sorciers ignares et l'on voyait éclater tout à coup dans la ville la fortune médicale ou théologique de quelque ignoble garçon de bain devenu thérapeute ou prophète. Le nombre des aliénés augmentait sans cesse; les suicides se multipliaient dans le monde de la richesse et beaucoup s'accompagnaient de circonstances atroces et bizarres, qui témoignaient d'une perversion inouïe de l'intelligence et de la sensibilité.

Anatole France, *L'île aux pingouins*

Utiliser un remède, c'est créer une seconde maladie artificielle pour guérir la première.

Dr Hufeland

Les fausses opinions ressemblent à la fausse monnaie qui est frappée d'abord par de grands coupables et dépensée ensuite par d'honnêtes gens qui perpétuent le crime sans savoir ce qu'ils font.

Joseph de Maistre

Quand on cherche la vérité, on ne doit pas compter les suffrages.

Leibnitz

Plus d'hommes ont été victimes des médicaments que de la guerre, la famine et la peste réunies.

Dr Magonsood

C'est une grâce d'amour de vivre d'aliments innocents, car le régime végétarien ne contribue pas pour peu à la pureté de l'âme.

Michelet

C'est de l'estomac que provient la maladie, par conséquent, le jeûne est le meilleur remède.

La réplétion est le poison de l'intelligence.

L'excès de table et la boisson sont mortels à l'homme comme l'excès d'eau est mortel à la plante.

Le Prophète Mohammed

Le médecin est un homme que l'on paie pour conter des fariboles dans la chambre d'un malade jusqu'à ce que la Nature l'ait guéri ou qu'il les remèdes l'aient tué.

Molière

Ce n'est pas aux médecins que j'en ai, mais à leur art.

Un corps sain renferme peu de déchets suffisamment pour nourrir peu de microbes, tandis que dans un corps malade l'augmentation des déchets permet la prolifération et la nutrition d'un grand nombre de microbes.

C'est un ordre superbe qui mène ceux qui suivent; ceux qui ne le suivent pas, il les entraîne, et leur rage, et leur médecine ensemble.

Les médecins appellent secours ce qui le plus souvent est empêchement.

Laissons un peu faire: l'ordre qui pourvoit aux puces et aux taupes pourvoit aussi aux hommes qui ont la patience pareille à se laisser gouverner que les puces et les taupes; nous avons beau crier Bihora, c'est bien pour nous enrouer et non pour avancer.

Faites ordonner une purgation à votre cervelle: elle y sera mieux employée qu'à votre estomac.

La drogue est d'un secours infime et de sa nature ennemie de notre santé.

Montaigne

Très peu savent qu'il vaut mieux se nourrir comme tout le monde mais frugalement, c'est-à-dire de peu, que de manger des aliments sains avec excès.

Il faudrait radier du registre médical les médecins incapables de se guérir ou qui tombent malades.

Le diagnostic médical est une escroquerie ingénieuse pour prendre à l'hameçon l'homme le plus naturiste. Il consiste d'abord à aiguïser la curiosité naturelle du patient pour l'aguicher, ensuite à le mater par la peur, et enfin à lui vider le portefeuille.

Il nous revient à l'esprit le cas d'un riche Américain, diagnostiqué par son médecin comme incurable, et condamné à mourir dans l'agonie. Il liquida ses affaires à grande perte, écrivit son testament et attendit la mort. Cependant, sur le conseil d'un ami, il abandonna son médecin, jeta tous les médicaments, et se fit soigner par un naturiste. En quelques mois, il s'était complètement rétabli. Mais il n'oublia pas le médecin qui l'avait condamné à mourir et à liquider ses affaires. Il le traîna en justice et lui réclama plusieurs dizaines de milliers de dollars, comme dommage et intérêt. Mais il avait eu tort de guérir et de démentir ainsi le pronostic médical, il perdit le procès.

Les médecins prescrivent des médicaments dont ils savent peu pour guérir des maladies dont il ne savent rien.

Les drogues ont tué plus de gens que la table, et la table que la guerre.

Si l'on jetait tous les médicaments dans la mer, ce serait pour le bonheur des hommes et ... le malheur des poissons.

Albert Isaac Mosséri

Croyez-moi: il vaut mieux abandonner remèdes et médocastres; ils ne servent qu'à faire du mal.

Si vous ne vouliez pas vous droguer, vous vous porteriez mieux.

Napoléon

Derrière ces brillantes façades, la société actuelle entretient soigneusement les vices qui créent la maladie.

Dr Pathault

Si on ne laisse pas aux maladies leur durée déterminée, si l'on intervient par des médicaments irritants, alors il arrive que des maladies de peu d'importance se changent en graves maladies et que la quantité des maladies, d'abord petite, devient très grande.

Platon

Les voluptueux hésiteront peut-être à se soumettre à toutes ces règles. Qu'ils sachent alors qu'ils cessent d'avoir des droits à une bonne santé: elle n'est point pour eux.

Salgues

Jetez les médicaments aux chiens.

Shakespeare

Ce n'est pas la faute aux médecins si le service médical de la communauté, tel qu'il fonctionne en ce moment, se révèle une absurdité criminelle ... Qu'une nation saine d'esprit accorde aux chirurgiens, pour vous couper la jambe ou l'appendice, des rémunérations telles qu'au boulanger pour fournir le pain quotidien; cela suffit pour nous faire désespérer d'une maturité humaine. Plus la mutilation est épouvantable, plus le mutilateur est honoré!

C'est une folie de croire que le vivisecteur tiendrait pour plus sacrée la vie de l'animal humain que celle des autres animaux.

Il est parfois nécessaire de pendre un homme ou d'abattre une maison, mais nous avons bien soin que ce ne soit ni le bourreau, ni le démolisseur qui en soient juges, sinon pas un cou ne serait en sûreté, pas une maison ne serait stable. Et cependant, du médecin nous faisons un juge.

Le médecin défend de toutes ses forces la vaccination car elle signifie pour lui le pain de ses enfants.

Les médecins prétendent que là où il n'y a pas de microbes celui-ci échappe à l'observation puisqu'une maladie ne peut pas «exister» sans microbes.

Tous les traitements médicaux sont des expériences que l'on pratique sur les malades.

Des monstruositées comme la vaccination sont fondées non sur la science, mais sur l'argent.

Les modes ne sont, après tout, que des épidémies que l'on a fait naître, ce qui prouve que les épidémies peuvent être provoquées par des commerçants, donc des médecins.

Quoique la vaccine ait tué plus d'enfants que la petite vérole, les médecins répètent encore comme des perroquets que la vaccination a aboli la petite vérole.

C'est contraire à la science que de prétendre ou de croire que les médecins ne pratiquent pas des opérations inutiles ou n'inventent pas ni ne prolongent les maladies.

Après avoir scandalisé le public, la profession médicale s'efforce de le rassurer à l'aide de mensonges d'une effronterie qui vous coupe la respiration.

Traitez les personnes qui vous prétendent pouvoir guérir les maladies comme vous traitez les diseurs de bonne aventure.

Les modes de l'année comprennent des traitements, des opérations et des remèdes spéciaux aussi bien que des chapeaux, des manches, des poèmes et des jeux.

On sacrifie amygdales, appendices, luettes et même ovaires parce que la mode exige qu'ils soient enlevés, et parce que les opérations sont très profitables.

Si une maladie attaque normalement 15% de la population et si l'effet d'un remède prophylactique est en réalité d'augmenter la proportion jusqu'à 20%, la publication de ce chiffre de 20% convaincra le public que le remède en question a réduit le pourcentage de 80%, alors qu'il l'a augmenté de 5%.

La science médicale se différencie encore très imparfaitement de la sorcellerie vulgaire des guérisseurs.

Ce que le public réclame c'est un charme magique bon marché pour écarter toutes les maladies.

De tous les intérêts antisociaux, le pire de tous est l'intérêt calculé sur la mauvaise santé.

Plus la santé s'améliorera dans le monde, plus le médecin sera obligé de vivre d'imposture.

Une maladie grave ou un cas de mort est une réclame pour un médecin, comme une condamnation à mort est une réclame pour l'avocat de la défense.

Il y a une mode pour les opérations comme il y a une mode pour les manches et les jupes.

La profession médicale en arrive de plus en plus à représenter, non la science, mais ce qu'il y a de plus désespérément, d'amèrement contraire à la science.

Pour la masse, tout malade de Pasteur qui ne mourrait pas était miraculeusement sauvé d'une mort atroce par la bienfaisante magie blanche de ce sorcier.

En présence de la pression économique, il est naïf d'attendre que l'enseignement médical de même que la pratique médicale puissent être, le moins du monde, scientifiques.

Les annonces pharmaceutiques garantissent que leurs derniers médicaments sont exempts des effets désastreux de leurs précurseurs, lesquels jouissaient tout aussi bien de la même garantie!

G.B. Shaw

L'enfantement ne devrait pas causer plus de douleur que la déglutition ou la défécation. Il s'agit de se conformer aux lois de l'hygiène naturelle.

Il est aussi absurde de vouloir guérir, immuniser, absoudre ou offrir un sacrifice que de prétendre soustraire un doigt aux lois de la souffrance SANS l'ôter du feu. En dépit de la médecine ou de la religion, chaque transgression aux lois naturelles porte en elle-même la sanction d'une souffrance à laquelle nul n'échappera.

Si demain matin tout le monde a la santé et la garde intacte, six mois suffiront pour qu'il ne reste plus un seul médecin, psychiatre, ou dentiste dans la cité. Chacun d'eux ira à la recherche d'une prairie plus verdoyante. Voilà la raison fondamentale qui empêche le corps médical de s'intéresser à la santé.

Dr Herbert McGolphin Shelton

Celui dont l'estomac est plein est incliné aux mauvaises actions.

Le Talmud

Quand une auto a un bon moteur, elle consomme peu d'essence et donne le maximum de travail; de même, un corps sain a besoin de très peu d'aliments.

Les spécialistes sont ceux qui étudient de plus en plus un sujet qui s'étend de moins en moins jusqu'au point de savoir tout à propos de rien.

Dr James C. Thomson

LA TOXEMIE - Le processus de construction tissulaire - métabolisme - comprend la construction des cellules - anabolisme - et la destruction des cellules - catabolisme. Les tissus détruits sont toxiques et quand on a une bonne santé, c'est-à-dire quand l'énergie nerveuse est normale, ces tissus sont éliminés du sang aussi vite qu'ils sont produits. Quand l'énergie nerveuse est dissipée, quelle qu'en soit la cause - physique, surexcitation mentale ou mauvaises habitudes -, le corps devient énérvé. Quand il devient énérvé, l'élimination est retardée, causant une rétention des toxines dans le sang ou Toxémie. Cette accumulation de toxines quand elle s'établit continuera jusqu'à ce que l'énergie nerveuse soit rétablie par la suppression des causes. La soi-disant maladie est l'effort de la nature pour éliminer les toxines du sang. Toutes les soi-disant maladies sont des crises de Toxémie.

LA FAIBLESSE - Le corps est fort ou faible selon le cas, cela dépend entièrement de l'énergie nerveuse, si elle est forte ou faible. Et l'on se souviendra que les fonctions du corps sont bien ou mal accomplies selon la quantité d'énergie produite.

LES BEBES - On ne devrait pas toucher trop les bébés, ni les laisser dormir sur les bras de leurs mères, ni les exposer à des fortes lumières, à de hautes voix, des bruits, à trop de chaleur ou froid, ni les cahoter dans des voiturettes, des autos, des trains, des autobus.

LES ECOLIERS - On *énerv*e les écoliers quand on les pousse à travailler, à s'exercer, à faire toute chose surexcitante. Le jeu devrait être limité. Si durant le jeu ils deviennent comme hystériques, arrêtez le jeu.

LA CAUSE - Toute chose employée dans l'idées de guérir, de soulager, de pallier, dénote un manque de clarté dans la compréhension de la cause. Les mots «médical», «médecins», «maladie» et «remède» sont devenus concrets dans notre entendement, et ils façonnent nos idées et nos croyances. Ces croyances sont tellement arbitraires que les écoles et les cultes nouveaux sont forcés vers les conceptions conventionnelles. Ils peuvent déclarer, par exemple, qu'un nerf sur lequel il y a une pression est la cause de tout état pathologique. Mais il ne se donnent pas la peine de trouver pourquoi un nerf pressé crée un état pathologique tandis qu'un autre ne crée rien.

Le psychologue ne se donne pas la peine d'expliquer pourquoi les soucis affectent un sujet et pas l'autre; pourquoi l'espoir rétablit un patient et pas l'autre; pourquoi la négation ne guérit pas toujours; pourquoi la foi ne guérit pas toujours; répondant à la question en déclarant qu'il n'y avait pas assez de foi, etc. Il n'y a pas plus insensé que celui qui se trompe lui-même.

Dr John H. Tilden

La vaccination est la plus grande escroquerie médicale de tous les temps.

Prof. Tissot

Apprenez qu'il n'y a point de basilic (remède) dans la nature, qu'on se porte toujours bien avec de l'exercice et de la sobriété.

L'art (médical) de faire subsister ensemble l'intempérance et la santé est un art aussi chimérique qu la pierre philosophale, l'astrologie judiciaire et la théologie des mages.

Voltaire

REFERENCES

revues: *La nouvelle hygiène* (dir. Gérard Nizet)
Hygienic review
Dr Shelton's Hygienic Review
Alfred W. Mac Cann (ou Mc Cann)
Tilden, *Toxémie et désintoxication*
trophologie - Sylvestre Graham
orthotrophie - nutrition correcte: **orthos** - droit, **trophê** - nourriture (Shelton)
Trall
Jennings
Page
Densmore
Lahmann (et Louis Kuhne)
Linghar
Otto Carqué
Alfred W. Mac Cann
Ragnard Berg (chimiste suédois)
Dr Vetrano (E-U)
Dr Razon (Israël) - régime à 100% cru sans transition
Dr E.H. Dewey
Dr Weger

BIBLIOGRAPHIE

Albert Isaac Mosséri - 10290, Rigny-la-Nonneuse (Aube) ('74)

L'hygiénisme. Petit guide du débutant: disciplines de la santé naturelle, Massongy, Les Hygiénistes, 1995, 21 cm, 31 pp., ISBN 2-9506469-4-8 (br.), 30 F.

Mangez nature, santé nature, Massongy (Ferme de Quincy, 74140), Les Hygiénistes, 1992-, 21 cm, ISBN 2-9506469-0-5 (éd. complète) (br.).

L'homme, le singe et le paradis. Etude sur la nutrition et la santé, Paris, le Courrier du livre, 1989, 22 cm, 223 pp., ISBN 2-7029-0203-0 (br.), 90 F.

La santé par la nourriture. Orthotrophie. L'art de se nourrir pour se fortifier, nouvelle édition revue et complétée [réunit *L'art de se nourrir pour se fortifier*, 4e éd., et *La santé par la nourriture*, 5e éd.], Paris, Le Courrier du livre, collection Le Système hygiéniste, 1974, 22 cm, 415 pp., ISBN 2-7029-0248-0 (br.), 45 F.

Tilden, John H. (Dr), *Toxémie et désintoxication* [Traduit de l'anglais par Georges Wyckaert. Avec cinquante conseils pratiques pour la santé, par A. I. Mosséri], Paris, Éditions de la Nouvelle hygiène, 1958, in-16, 18 cm, 30 pp., 100 F.

La Science de la santé. Le Système hygiéniste et les lois de la vie, d'après les travaux du Dr H.-M. Shelton, Paris, Éditions de la Nouvelle hygiène, 1957, in-16, 19 cm, 119 pp., 390 F.

('74 - Orthotrophie)

Le Courrier du Livre:

La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées

Pour soigner sans opération: hernie, hémorroïdes, ptoses, varices

Jeûner pour revivre

Confiez votre santé à la nature (disciplines de la santé naturelle)

Aquarius (14 ch. Palu, CH-1292 Pregnier, Suisse)

L'antimédecine

Vivre sans sida (le goulag du sida)

Chez l'auteur: **Albert Isaac Mosséri - 10290, Rigny-la-Nonneuse (Aube)**

Revue *Les Hygiénistes* (spécimen contre 3 timbres)

Renseignements divers, livres, etc.

Jeûner pour revivre, 24 cm, 311pp., ISBN 2-7029-0095-X, 96 F.

Comment soigner sans opération hernie, hémorroïdes, ptoses, varices, déplacements de la matrice, 18 cm, 93 pp., ISBN 2-7029-0102-6, 30 F.

Confiez votre santé à la nature, 21,5 cm, 127 pp., ISBN 2-7029-0165-4, 60 F.