

Albert MOSSÉRI

DU MÊME AUTEUR

Aux Editions Le Courrier du Livre, Paris :

La santé par la nourriture

La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées

*Pour soigner sans opération hernie, hémorroïdes, ptoses,
varices*

Jeûner pour revivre

Confiez votre santé à la nature

Aux Editions Aquarius, 14 ch. Palu, CH 1292 Pregnier
(Suisse)

L'Antimédecine

Vivre sans sida (Le goulag du sida)

Chez l'auteur : A. Mosséri, 10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube)

Revue *Les Hygiénistes* (specimen contre trois timbres)

Renseignements, livres, cures, etc.

**L'HOMME,
LE SINGE
ET LE PARADIS**

**ÉTUDE SUR LA NUTRITION
ET LA SANTÉ**

**Le Courrier du Livre
21, rue de Seine, 75006 Paris**

DÉDIÉ

*Au lecteur intelligent
pour qu'il fasse connaître
ce livre
aux personnalités malades
dans le monde de la littérature,
des arts, de la musique, de la
poésie, du cinéma, de la chanson,
du théâtre, des beaux arts,
de la politique et de la
science.*

L'AUTEUR.

ISBN : 2-7029-0203-0

© 1989 Le Courrier du Livre.

SOMMAIRE

Prologue

CHAPITRE I

Le régime paradisiaque

Les misérables	26
La longévité	27
Le vice le plus vieux	28
La vie éternelle	29
Au jardin d'Eden	31
Images du passé	35
Le berceau primitif	37

CHAPITRE 2

Les primates

L'homme préhistorique	39
L'homme des cavernes	42
Les déviations de l'instinct chez l'homme et l'animal ..	45
L'adaptation : plutôt un état pathologique	47
Comme en agriculture	48
Les causes de la déviation de l'instinct	49
Nous sommes apparentés aux singes	49
L'homme et les singes	51
Le nombre des repas	56
Des selles sans odeur	58
La sexualité	60
La maternité	61
Les petits repas	62
Le goût pour les douceurs	67
La boulimie	69
La variété	72
Le mythe des aliments nourrissants	74

Fin de l'espèce humaine	77
Les Lois de la Nature	79
Les singes et le sida	81
Le menu des rois	81

CHAPITRE 3

Le mythe des protéines

Le régime « équilibré »	85
Contestation sur les besoins en protéines	86
La flore intestinale	88
Les protéines et les muscles	90
Bâtir des muscles	91
Les transmutations biologiques	93
Le régime des singes	95
Les gorilles	97
Un malin	98
Menu des gorilles	100
Les bananes	101
Pas d'aliments d'origine animale ?) .	103
L'ccolade	105
La santé des gorilles	107
Attention : la nourriture n'est pas le seul facteur	108
Pour les maigres	109

CHAPITRE 4

Le régime ordonné par Dieu dans la Genèse

Les aliments concentrés	119
L'eau	120
Le cycle de la nature	121
Les protéines	121
La violence	123
Tableau : composition des aliments	125
Proportions	131
Pureté et extase	131
Une année suffit	133
Le juste milieu dans la chasteté	134
Le mariage	135
Les aliments ordonnés par Dieu	137
A chacun son jardin	138

Méfais des protéines	139
Le mythe des aliments nourrissants	140
Les transmutations biologiques	142
La chute	142
La jeunesse éternelle	143
Comment fermer le robinet	144
Tu enfanteras dans la douleur	144
La perfection	145
La première loi de Dieu concerne les aliments	146
L'ordre de la Nature	147
Le bien et le mal	148
La recherche du paradis perdu	149
L'ordre cosmique et ses lois	150
Tableau des purines	152
Les enzymes	153
Le secret de la réalisation spirituelle	154
La religion, les sectes et les journalistes	154
Moralité des religieux	156
Pour se régénérer	156
Les maigres	158
Une sexualité pure	158
Le savoir intuitif héréditaire	159
Le millet et les racines	160
Au Danemark	161
Les aliments ordonnés par Dieu	162
Le bonheur	164
L'idéal romantique	166
Les théories médicales : des erreurs	166
Les bébés et les protides	167
Le facteur secret	168
Les débutants	168
Le demi-jeûne selon Lowewisdom	169
Une goutte de sperme = 60 gouttes de sang	171
La légende du paradis	172
La leucocytose	174
Pourcentage des protéines pour les bébés	176
Chez les Bouddhistes	177
Philosophie de l'Hygiénisme	178
La spiritualité par la diététique	181
Le régime originel et le péché	182
Travailler 2 heures par jour suffira	184
La Cause des maladies catarrhales et infectieuses	185

Liste des aliments vitalisants et dévitalisants	186
Les légumes	188
Les céréales	190
Les légumineuses	190
Les sous-produits animaux	191
Les assaisonnements	191
Les dents	192

CHAPITRE 5

Le régime de la vie parfaite selon l'Évangile des douze

Présentation	195
L'évangile des douze	196
Tous les animaux étaient végétariens	199
Parabole de l'enfant prodigue	201
Pas de vin non plus	203
Pourquoi on tronque les textes canoniques	204
Des faussaires	205
Comment on falsifie les faits de l'Histoire dans les domaines de la science, de la biologie et de la religion	207

CHAPITRE 6

Le mythe des aliments nourrissants

Trois exemples	210
Le choc produit par les aliments concentrés	210
En douceur	211
Pas de stimulation	212
Les aliments à effet	212

CHAPITRE 7

Combien de repas par jour

Les mini-repas	216
Le régime idéal primitif conforme aux Lois de la Nature	218
Les aliments conservés	218

Epilogue

Une prodigieuse découverte (la langue colorée durant la deuxième phase du jeûne)	220
---	-----

PROLOGUE

Dieu avait chassé Adam et Eve du Paradis, car ils s'étaient mal comportés à son égard, cherchant à violer les *Lois de la Nature*. En effet, ils avaient versé dans la débauche et la luxure à l'aide d'aliments aphrodisiaques qu'ils prirent pour des pommes, car leur culture était primitive et leur connaissance du règne végétal limitée. Ils avaient l'instinct presque aussi parfait que celui de leurs cousins les singes, ou même celui de leurs frères inférieurs du règne animal. Toutefois, ils étaient affligés d'un défaut héréditaire qui leur donnait le Libre Arbitre, ou l'étincelle qui est une parcelle de l'intelligence divine.

Grâce à cette parcelle d'intelligence providentielle, ils découvrirent tant de secrets — les lois de la chimie, celles de l'hérédité, de la pesanteur, de l'atome, des mathématiques, etc., que tout leur paraissait possible. Seulement, la sagesse leur manquait et ils se comportèrent comme des génies dans un asile d'aliénés, devenus fous par excès d'intelligence.

J'ai été récemment faire un tour au Paradis ; je n'y ai trouvé personne. Le jardin d'Eden était délaissé, les vergers abandonnés et les milliers de tonnes de pommes détruites avec des prétextes économiques incompréhensibles, insoutenables et insensés.

J'allai donc voir le gardien Mathusalem, un vieux patriarche de 740 ans qui jouait avec son petit fils de 90 ans, à peine sorti de la puberté. Son fils de 120 ans venait de se marier avec une belle du même âge.

— « Où sont-ils passés ? » lui demandais-je.

— « Ils sont tous à côté. »

— « A côté ? »

— « Oui, la porte à côté, c'est l'Enfer et tous ses

départements : le Goulag atomique, le Goulag médical, le Goulag des sectes religieuses, le Goulag des prêtres, le Goulag des drogués, le Goulag des esclaves de la finance internationale et des affamés, le Goulag des prolétaires. - Voulez-vous visiter ? »

— « Oui. Ce monde me paraît étrange et digne d'un roman fiction d'anticipation. Je ne pensais pas qu'il pût encore exister. J'en ferai le sujet de mon prochain livre. Il passionnera les enfants qui sont avides d'histoires invraisemblables et admirateurs de Dracula, de Barbe Bleue et de Frankenstein. »

— « Alors, venez avec moi. Prenez ce masque à gaz pour ne pas respirer les odeurs de pollution et celles qui sont dégagées des chambres à gaz, des fours crématoires attendant aux salles de la vivisection, aux hôpitaux, aux abattoirs. Prenez surtout ce deuxième masque pour cacher votre visage radieux, car un être en bonne santé, ils n'en ont pas vu depuis environ 20000 ans, date à laquelle l'un de leurs génies sataniques découvrit le feu. Vous verrez qu'avec le feu ils ont dévasté la terre, inventé les armes de la mort et détruit toutes les principales vitamines par la cuisson insensée des aliments. Je vous répète, portez ce deuxième masque. Ils n'ont pas vu un homme sain de corps et d'esprit depuis 20000 ans. Ils risquent de vous prendre pour un extra terrestre et de vous tuer. »

C'est ainsi que ce patriarche m'ouvrit la porte de l'Enfer. C'était sombre, la pollution atmosphérique du tabac, des usines et de la mauvaise haleine des gens empêchait les rayons du soleil d'arriver jusqu'à terre. C'était dantesque. Noir de monde. Pas de place pour circuler, pour marcher. Les rues, les maisons, les chambres, les appartements, tout était occupé et réservé à l'avance. Et dire qu'ils payaient très cher tous ces pas de portes.

Tous ceux que j'avais connus jadis et qui étaient morts de maladie étaient là. Je les ai reconnus. Costi mort à 19 ans parce que le Docteur Méphistophélès voulait à tout prix casser sa fièvre par des antibiotiques. Gabriel mort à 20 ans à cause des médicaments censés le guérir de la typhoïde. Ma grand-mère tuée par le Docteur Knock parce qu'il voulait fortifier son cœur défaillant. Lisiac tué par les rayons et l'opération, suite à une petite tumeur à la gorge. Mon père tué par la peur, la veille de se faire opérer de la prostate.

Mon frère qui s'était suicidé à 23 ans au Caire et ma soeur à 40 ans au Canada. Mon ami le plus cher au monde, Victor Matalon, mort à 25 ans et à qui j'avais dédié un ouvrage. Mon amour pour lui était sacré, pur et fraternel. Ma tante Olga morte à 86 ans, en Israël, pour avoir toute sa vie ingurgité des médicaments. Mon oncle Alfred Kibrit mort à 50 ans avec le concours de ses médecins. Monsieur Stambolli, mort à 60 ans, suite à une attaque d'apoplexie sans gravité. « Mosséri, m'avait-il dit la veille, les médecins m'ont tué. Sauve-moi. » J'ai aussi vu 3 morts de mes malades que je n'avais pu sauver. Ils ne me reprochaient rien, sachant qu'ils étaient venus se soigner chez moi un peu trop tard. Ils reprochaient plutôt à leurs parents de m'avoir traîné devant les tribunaux alors que les médecins avaient accompli leur besogne bien avant moi.

C'était tous des parents, des amis, des voisins, des patients, morts avant l'âge normal de l'être humain qui est de 150 ans. (Sept fois la période de croissance, comme pour tous les animaux.) Et puis il y avait les parents et les enfants qui pleuraient et qui souffraient de leur deuil. Qui pleurerait la mort d'un vieux de 150 ans ? Personne. La naissance, la puberté, la grossesse et la ménopause sont des étapes de la vie, comme la mort en est une. Elles devraient être source de joie et non de tristesse, ni de maladies. Les maladies de l'enfance, les maladies de la vieillesse, les troubles de la ménopause et puis l'accouchement médical, — voilà selon la médecine l'état normal de l'être humain ! Des bobards, c'est-à-dire des conceptions médicales.

Dans cet Enfer, tout le monde se plaignait. L'un de gastrite, l'autre de sinusite, le troisième d'asthme, le quatrième d'insomnie, de constipation, de cancer, de troubles nerveux, mentaux... Personne n'était en bonne santé, même pas les jeunes. En effet, quand on m'avait emprisonné en 1977 durant 4 mois pour exercice illégal de la médecine — autant dire exercice illégal de la sorcellerie que je ne pratiquais pas, car je laissais ce domaine exclusif aux médecins — quand j'étais en prison, dis-je, j'avais remarqué que tous les prévenus prenaient des médicaments le soir. Or la plupart avaient 20 ans ! J'étais le seul à ne pas en prendre. Bref.

Je me dirigeai ensuite vers le bureau des statistiques. Celles-ci montraient plus de 33 000 maladies diverses dont

souffraient les habitants des divers Goulags de l'Enfer. Les pensionnaires de tous ces Goulags se plaignaient sans arrêt. Douleurs, insomnies, tics nerveux, maladies insupportables.

Je n'ai pas vu de vergers, ni de jardins potagers. Mais comment se nourrissaient-ils ? Mon enquête m'a fait découvrir des choses horribles. En effet, pour se nourrir ils tuaient des bêtes innocentes et mangeaient leurs cadavres. L'abattoir du Goulag était très vaste. On entendait les cris des animaux qu'on tuait, cris qui se mêlaient aux plaintes interminables des habitants. Les mains de ces derniers étaient tachées de sang et leur coeur sclérosé. Ils avaient perdu la tête et se nourrissaient en plus des aliments destinés aux autres espèces. Ils mangeaient les céréales destinées par la Nature aux oiseaux.

Il y avait plusieurs chefs. Le premier, c'était le docteur Méphistophélès. C'était un génie médical, tout comme Pasteur. Il avait découvert le moyen d'annuler la *Loi de Cause à Effet*, et fut honoré du Prix Nobel de la médecine. Le tabac ne devait plus causer de bronchite, ni de cancer du poumon. L'alcool n'attaquait plus le foie. Le café ne provoquait plus d'insomnie et n'affaiblissait plus les nerfs. Les fromages fermentés ne donnaient plus d'infection. On pouvait ainsi se jeter du haut de la tour Eiffel sans se casser le cou et sans parachute s'il vous plaît. Les lois de la pesanteur étaient suspendues, annulées par ce génial médecin. Tout le monde le respectait et l'honorait. Les malades ne guérissait pas, mais peu importe. Il pouvait garantir la mort rien qu'en la programmant.

Certains récalcitrants, préférant la mort de Dieu sans traitements, l'enragèrent. En effet, son pronostic médical était ainsi démenti. La mort n'était plus garantie. On chuchotait qu'il se trompait parfois. Que les condamnés ne mouraient pas toujours selon ses prévisions. Ça l'irritait beaucoup, surtout quand des malades culottés abandonnaient la médecine salvatrice pour s'en remettre à la Nature.

Se basant sur le pronostic médical d'une mort prochaine, les parents eurent recours à l'euthanasie. Mais comme ce pronostic faisait parfois erreur, on tuait souvent des malades qui eussent guéri autrement. Et les criminels de l'euthanasie étaient régulièrement relâchés par les tribunaux devenus complaisants vis-à-vis de la médecine.

Le docteur Méphistophélès ayant breveté son invention

— celle d'annuler les *Lois de la Nature* — il créa le monopole de la médecine. Mais ce n'était pas le seul.

Il y avait aussi le chef Satan, représenté par Goethe dans Faust. Ce diable promettait la force, la santé, la vigueur, la jeunesse par un moyen frauduleux, celui de la stimulation. Or personne ne se doutait que la stimulation épuisait les énergies au lieu de les augmenter. Personne ne se doutait que le coup de fouet, au lieu d'ajouter apparemment des forces, finissait par les tarir. Les citoyens du Goulag s'adonnaient ainsi à tous les stimulants pour vivre des paradis artificiels : café, tabac, alcool, hormones, drogues, etc.

Les prénoms les plus courants étaient : Faust, Panurge, Candide, Pecus, Crédule, Bébête. En effet, une loi avait été promulguée, défendant aux citoyens l'usage des prénoms antiques du calendrier, en faveur de ceux que je viens de citer. Pour se mettre au goût du jour, à la page.

Une société honorable s'était posé pour but de conseiller le suicide comme sortie honorable pour les vieux malades. Plusieurs y avaient adhéré. Des auteurs célèbres avaient ainsi mis fin à leurs jours, pour mourir dans la dignité, comme ils disaient. C'était une sorte d'euthanasie ou d'auto-euthanasie. Une loi fut promulguée dans le Goulag qui donnait à cette Société un but non lucratif et un statut. Il s'en fallut de peu que Beethoven, sourd, n'eût adhéré aussi. Seulement l'invalidité et la maladie n'étaient pas inévitables. Combien de sourds avaient retrouvé l'ouïe à la suite d'une cure de jeûne et d'un retour à une alimentation naturelle. Montherlant, Romain Gary, et d'autres s'étaient suicidés ne sachant pas que la Nature pouvait les guérir.

Dans la région sud du Goulag, les engrais chimiques avaient transformé la terre en désert aride. Plus rien ne poussait. Alors on pensa à rentabiliser les morts et on installa une usine de saucisses. Les saucisses avaient bon goût, et personne ne savait qu'elles provenaient des cadavres humains. L'inventeur de la méthode fut d'ailleurs honoré et une médaille lui fut décernée, comme on l'a bien vu dans son film « Soleil vert ».

Dieu était déçu. Il chercha un moyen d'en finir avec les humains. Il rendit certaines femmes stériles, mais le docteur Méphistophélès découvrit un médicament pour que les femmes accouchent, non seulement de jumeaux, mais de

triplées et même de quintuplées. Encore une fois, il avait transgressé les *Lois de la Nature*.

Toutefois, certains médicaments faisaient que les femmes accouchaient de monstres qui n'avaient ni bras, ni jambes. Méphistophélès était triomphant : c'était le règne de la thalidomide. Un village allemand en avait parqué 5 000, nés de la sorte. Le public s'en émut. Et Dieu aussi. Il abaissa la moyenne de vie de 150 ans à 70 ans seulement, pour délivrer la terre d'un maximum de débauchés. Mais Méphistophélès, comme pour se moquer de Dieu et de ses Lois Divines, inventa *la Pilule*.

Dieu voulait que le sexe servît à la multiplication de la race. La femme ne devait trouver le bonheur que dans l'accomplissement de sa vocation, c'est-à-dire la maternité. Méphisto dit non. Il n'y aura plus de famille. Rien que le plaisir. C'est ainsi qu'il détourna le but du sexe vers le plaisir et la concupiscence. Et la femme devint un objet de plaisir. La pilule, qui était une hormone, commença à dérégler l'équilibre endocrinien de la femme et à la viriliser. Elle eut le cancer, puis Dieu la punit en la rendant stérile.

Comme la maladie, la stérilité des femmes, les guerres, les vies courtes, les suicides, l'euthanasie, comme tout cela ne suffisait pas pour éliminer la race humaine, alors Dieu créa l'homosexualité. Il ne voulut pas modifier les gènes ni les chromosomes, alors il fit que la production des hormones mâles soit en-dessous de la normale et vice versa pour les femmes. Avec une nourriture artificielle, rien de plus facile en quelques générations. Une expérience l'avait démontré avec des chats devenus homosexuels par une alimentation artificielle. C'est ainsi que les homos se multiplièrent. Qui pouvait leur reprocher quoi que ce soit ? Ils avaient une attirance l'un pour l'autre. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas. Ils vivaient heureux ensemble. Ils vivaient un enfer particulier, tout comme leurs amitiés particulières. Dieu les avait damnés et condamnés à un bonheur stérile. C'était le moindre des purgatoires dans un monde où les Goulags étaient régis par la violence : guerres, maladies, dictatures. Ce fut ainsi une sorte d'euthanasie douce de la race humaine qui ne se multiplia plus. Et si jamais un remède naturel était trouvé à cette tare, il faudrait bien plusieurs générations de vie saine avant que tout soit rentré dans l'ordre.

Un récent Goulag venait d'être installé à la demande générale des médecins qui réclamaient toujours et tout le temps un accroissement de leurs énormes revenus ¹. C'était le Goulag du Sida avec son marché inexploité de plusieurs milliards. Le virus enfin découvert et démasqué fut accablé et incriminé comme étant la cause, alors qu'il avait toujours existé dans la Nature sous une forme ou sous une autre. Seulement, à force d'aider les défenses naturelles de l'organisme avec des antibiotiques, l'usage répété de ces poisons avait fini par affaiblir ces défenses naturelles, tout comme une béquille affaiblit les muscles. Et les organismes ainsi devenus vulnérables, furent la proie du virus appelé pour éliminer les sujets inaptes. On sait que les homosexuels à partenaires multiples ont des blennorragies répétées, qu'ils soignent par des antibiotiques également répétés.

Enfin, tous ces Goulags me donnèrent le vertige et j'eus hâte de revenir au Paradis où j'habite.

J'avais dit que le Paradis était délaissé et vide. Ce n'est pas tout à fait vrai. Il y avait plusieurs habitants et plusieurs départements. Il y avait d'abord les Hounzas, ce peuple qui ignore la maladie et dont on lira l'étonnante histoire dans mon livre « La santé par la nourriture » (Courrier du Livre, Paris). Il n'y avait ni guerres, ni maladies d'aucune sorte. Personne n'avait de rhumatisme, ni de diabète, ni le cancer, ni la bronchite, ni la grippe, ni rien de rien. Les femmes n'avaient même pas de menstruations.

Les hôpitaux avaient été transformés en musées pour objets de torture, scalpels, médicaments, rayons, cautérisations, etc.

Les tribunaux avaient été transformés aussi en salles de culture physique et les prisons en bains turcs. En effet, il n'y avait plus de prisonniers ni d'avocats. Ces derniers avaient été recyclés dans l'agriculture biologique. Quant aux généraux, aux politiciens, aux médecins et aux chirurgiens, ils avaient été exilés sur la Lune avec tout leur arsenal.

Dans les écoles du paradis, on enseignait qu'une bombe atomique ayant détruit toute l'humanité ou presque, la Terre fut désaxée par le choc et son parcours modifié autour

1. Ainsi qu'à la demande des hommes politiques qui les servent, Jean-Marie Le Pen, vient, en effet, de demander au Parlement qu'on installe des « sidatoria » à l'instar des sanatoria d'autrefois.

du Soleil. Le résultat fut qu'aux Pôles Nord et Sud il n'y avait plus d'été, mais un hiver perpétuel. Le sol était constamment recouvert de glace et d'icebergs géants invivables. L'agriculture y était impossible et les esquimaux, obligés de se nourrir de poisson, ne vivaient en moyenne que 27 ans. Les jardins et les vergers, autrefois florissants, avaient été transformés en désert glacial. N'avait-on pas découvert, en effet, des mammouths ensevelis dans la glace et qui n'avaient pas eu le temps de digérer leur repas, trouvé intact dans leur estomac ? Le cataclysme les avait surpris d'un seul coup. N'avait-on pas découvert aussi, au Pôle Nord, du charbon sous terre, prouvant qu'il existait une végétation florissante ? C'était l'enfer à l'envers par la glace et le froid, alors que maintenant, au Paradis, le Pôle Nord et le Pôle Sud étaient des endroits merveilleux où le printemps était permanent et les vergers florissants avec tous les fruits succulents sur une terre fertile et accueillante.

Au Paradis, plus de service militaire, ni d'armées. Ni guerres, ni révolutions, ni chômage. Un printemps perpétuel. Le pôle Nord et le pôle Sud étaient devenus des terres fertiles où poussaient les fruits. La glace et les icebergs avaient fondu. Les esquimaux avaient une taille moyenne de 1,80 m et vivaient, non plus 27 ans comme jadis, mais 150 ans comme tout le monde. Les déserts que les engrais chimiques avaient rendu stériles durant des millénaires, avaient vu fleurir les jardins et les vergers. La température y était devenue fraîche et agréable.

Les services publics étaient gratuits. Le téléphone gratuit. Le métro et les autobus, gratuits. La poste gratuite.

Les gens ne travaillaient plus que deux heures par jour. Les taxes étaient abolies et le fisc aussi. Les gens n'avaient plus de dépenses médicales, plus de tabac, de café, de poisons inutiles. Et plus d'alcool non plus. Les salaires étaient tombés à 20 % de ce qu'ils étaient avant et les syndicats dissous, faute d'adhérents et de grèves. Les gens passaient le reste du temps à des oeuvres d'art, de poésie, de théâtre, de peinture, de sculpture, du sport, à la musique et à la méditation. Ils cultivaient toutes les fleurs et en découvraient d'autres.

Les usines nucléaires, les fabriques d'alcool, de café, de thé, de chocolat, de médicaments, de conserves, de tabac et d'armements, avaient toutes été transformées en musées

antiques d'objets de torture, utilisés par une race d'hommes éteinte et maléfique. Les abattoirs avaient été fermés.

Au début, ce fut la panique générale à la Bourse des Valeurs. Tous les cours avaient chuté au plus bas. Toutes ces industries criminelles et autrefois prospères avaient été liquidées et jetées au rebus, à la ferraille, les monopoles cassés et démantelés. La famine avait disparu dans le tiers monde, car on ne leur vendait plus des armes pour leur prendre leurs matières premières.¹

Même le lion et les tigres broutaient l'herbe avec le mouton. Comme la Bible l'avait prédit dans ce roman d'anticipation et de vision prémonitoire. La Bible n'est pas une science fiction. Pas plus que ce prologue.

Dieu était content de son oeuvre.

Dieu n'est pas mort comme l'avait affirmé Nietzsche. La Nature ne meurt jamais. Elle est éternelle.

1. Lire *L'Ile des Pingouins*, par Anatole France.

CHAPITRE 1

LE REGIME PARADISIAQUE

« Et Dieu dit : « Ecoutez-moi, je vous ai donné toute plante portant semence qui se trouve sur la face de la terre et chaque arbre portant des fruits qui contiennent des graines ; ce sera votre nourriture... » Et Jéhova planta un jardin à l'est, et c'est là qu'Il mit l'homme qu'Il avait formé. Et de la terre, Jéhova Dieu fit pousser chaque arbre agréable à voir et qui produit de la nourriture, de même que l'Arbre de la Vie au milieu du jardin et l'arbre de la connaissance du bien et du mal... Dieu prit l'homme et le plaça dans le jardin d'Eden pour le travailler et le garder. Puis Dieu ordonna à l'homme, en lui disant : « Tu mangeras librement de chaque arbre de ce jardin, sauf de l'arbre de la connaissance du bien et du mal... »

Voyons l'interprétation que nous donne Shelton de cette légende du Paradis. « L'histoire Biblique du Paradis d'Eden n'est pas l'histoire du Paradis la plus ancienne que nous ayons, quoique ce soit celle qu'on connaisse le plus. En effet, Virgile semblait se référer à cette même tradition quand il faisait l'éloge de l'Age d'Or dans ses *Georgiques* ; « Avant que la race humaine impie ne tue ses taureaux laborieux. » - Dans ses *Métamorphoses XV*, Ovide dit : « L'âge d'or était béni car la terre produisait des arbres et des plantes et la bouche humaine n'était pas polluée par le sang. En ce temps, les oiseaux volaient dans l'air en toute sécurité, sans peur, et se promenaient librement dans les champs. Les poissons n'étaient pas victimes de l'hameçon et de leur propre crédulité. La trahison n'existait nulle part. On ne craignait pas l'injure — la paix régnait partout. Mais dans les temps qui suivirent, un innovateur, de toute façon

malfaiteur, quel que soit son nom, réduisit à zéro et se moqua des aliments purs et simples, puis avala dans son ventre vorace de la chair provenant des carcasses. »

« Je crois qu'il est significatif, poursuit Shelton, que l'histoire selon laquelle l'homme est destiné à se nourrir d'un régime sans effusion de sang, n'est pas spéciale aux peuples de la Mésopotamie. En effet, on en trouve des traces dans le folklore de divers peuples. Dans l'histoire de la Bible, il est ordonné à l'homme de se nourrir de « chaque plante portant semence qui se trouve sur la surface de la terre et de chaque arbre dont les fruits portent des graines » Al fut ainsi placé dans un verger pour le cultiver et manger ses fruits.

Ceux qui se moquent des traditions et qui refusent de penser qu'elles peuvent avoir une base de vérité, admettront au moins, que le régime du paradis est conforme aux caractéristiques diététiques évidentes de l'homme, ce qui n'est pas le cas pour l'image de l'homme préhistorique que nos *scientifiques* ont dépeinte pour nous. Ne pouvons-nous donc pas supposer, avec justifications considérables à l'appui, qu'au-delà du mythe, se trouve cachée la vérité sur des faits réels ? Si nous acceptons la mythologie comme étant une anthropologie déguisée, et peut-être embrouillée, la légende du paradis peut nous révéler davantage sur nos ancêtres préhistoriques que n'importe quelle collection de poteries brisées et d'os desséchés.

« La tradition du paradis semble indiquer qu'il existait une arboriculture primitive comme source alimentaire de premier choix pour l'homme. En effet, la culture originelle de l'homme était surtout celle des arbres et des jardins.

« La révolution agraire, que nous décrivent les archéologues comme ayant eu lieu il y a 6 ou 7000 ans, semble avoir pour cause l'invention des instruments de labour que sont : le taureau, l'âne, le cheval, l'éléphant, les esclaves humains qui fournissent la force motrice. Ce sont ces développements qui ont permis l'évolution des vastes cultures après celle des jardins et des potagers travaillés à la main.

« La légende du Paradis ne dit pas que l'homme primitif était un carnivore, ni même un mangeur de céréales ».

Adam et Eve ne mangeaient ni viande ni pain, ni céréales ni gâteaux.

La *Genèse* va même jusqu'à dire qu'à l'origine il n'y avait pas d'animaux carnivores : « ... Et pour chaque bête de

la terre, pour chaque oiseau dans l'air et pour tout ce qui rampe sur la terre, pour tout ce qui a le souffle de la vie, j'ai donné chaque verdure en tant que nourriture. » Cette phrase semble indiquer que l'alimentation de tous les animaux, tout comme celle de l'homme, devrait être tirée du règne végétal et non provenir du carnivorisme. La paléontologie ne nous fournit pas des preuves irréfutables selon lesquelles il fut un temps, sur notre globe, où le règne animal tout entier était végétarien, mais il n'est pas impossible que nos carnivores soient les descendants modifiés d'ancêtres qui étaient parfaitement adaptés à un régime végétal. Les paléontologues affirment que durant la période dite Eosène, il n'y avait pas d'animaux carnivores. Si nous admettons comme vraies toutes leurs périodes et leurs ères, il s'ensuit que tous nos carnivores proviennent d'ancêtres se nourrissant autrefois symbiotiquement.

« Implicitement, quand il est dit : « Je vous ai donné toutes plantes portant semences qui se trouvent sur la surface de la terre », cela peut aussi signifier qu'à l'origine il n'y avait pas de plantes vénéneuses. Le tabac, la belladone et tant d'autres plantes portant semences qui sont hautement toxiques et même mortelles, ne sont sûrement pas des aliments convenables pour l'homme. Avant que la terre ne commençât à produire des épines et du chardon, n'engendrait-elle pas aussi des plantes vénéneuses ? Sinon, que veut dire la légende ? »

Doit-on prendre ces légendes au pied de la lettre comme Shelton semble le faire ? Ont-elles la rigueur de la vérité ?

« Plutarque commente l'expression significative d'Ovide, « un innovateur malfaiteur » en ces termes : « Pour ma part, je me demande quels sentiments, quel esprit ou quelle raison on pouvait imaginer chez le premier homme qui pollua sa bouche avec le sang, qui permit à ses lèvres de toucher la chair d'un être assassiné et qui répandit sur sa table des formes mutilées de corps morts, pour ensuite considérer comme des aliments et des mets délicats ce qui n'était que des êtres vivants doués de mouvements, de perception et d'une voix. »

« Des anthropologues et des paléontologues de réputation mondiale affirment que l'homme n'est devenu mangeur de chair qu'après la période hypothétique dite « glaciaire », quand furent détruites les grandes forêts de fruits et de noix

qui lui fournissaient la plus grande partie de son alimentation.

Les misérables

« Les premiers misérables qui s'adonnèrent à la consommation de la chair avaient peut-être pour excuse d'avoir été à ce moment-là totalement sans ressources et dépourvus de tout. »

« Ayant donc abandonné le régime du Paradis et ayant commencé à manger de tout ce que la terre procure, y compris les animaux de tout genre, il semble qu'il se soit passé beaucoup de temps avant qu'une portion de la race ait commencé à réaliser que l'alimentation au petit bonheur n'était pas la meilleure en ce qui concerne la santé. On pense ainsi que les Sociétés Orphiques de la Grèce, qui furent créées dès le XIIe ou le VIIIe siècle avant J.-C., et qui se réclament du légendaire Orphée, leur fondateur, constituaient les premiers Occidentaux qui organisèrent une révolte contre les pratiques sacerdotales, impliquant le massacre des animaux. Je suggère la possibilité et même la probabilité que les pratiques alimentaires carnivores aient surgi, non par nécessité comme le prétendent couramment les végétariens, mais qu'elles ont découlé directement de ces pratiques sacerdotales. »

Nous voyons donc que Shelton attribue la nourriture carnée à la magie et à la sorcellerie des anciens prêtres. Il attribue aussi la cuisson aux mêmes causes.

« Le Jardin d'Eden, qui fut le foyer originel de l'Homme d'après ses traditions, contenait probablement plusieurs fruits inconnus de nos jours. En effet, on a découvert des restes de fruits, de noix et de légumes vieux, dit-on, de plus d'un million d'années, en Afrique de l'Est. Il n'y a pas de doute que plusieurs autres variétés qui n'ont pas été déterrées sont perdues à jamais. Les scientifiques disent que l'homme avait l'habitude de manger un fruit qui ressemble aux cerises. Enfin, voilà une concession difficilement avouée de la part des partisans de la tradition carnée. En effet, rien d'autre ne les intéresse vraiment que la chasse et la pêche comme sources uniques d'alimentation de l'homme. Quoiqu'il en soit, il n'y a pas de doute que plusieurs variétés de fruits, de légumes et de noix qui n'ont pas été déterrées sont perdues pour le monde.

Si les plantes vénéneuses ne portant aucun fruit, sauf les épines, se sont répandues sur la terre par la faute des carnivores, il est toujours possible de restaurer le jardin et le verger. En effet, la terre donnera des laitues à la place de la belladone ; elle donnera des pommes à la place du sumac. La terre ne refuse pas de redevenir la mère des pommes des Hespérides. La terre riche et maternelle, quand elle retournera à produire des plantes, pourra reproduire l'Age d'Or. Ses fruits deviendront abondants alors qu'ils sont rares de nos jours. Les bois, les champs et les jardins pourront devenir de nouveau un Jardin des Merveilles et l'homme pourra abandonner son régime de sang et de carcasses. Les avantages de la verdure sur le sang sont bien nombreux et radicaux. »

La longévité

Shelton fait remarquer ensuite que toutes « les légendes du Paradis établissent un rapport direct entre la longévité et l'alimentation, — une alimentation spéciale que l'homme a perdue. On a été jusqu'à interpréter cela comme s'il existait un aliment magique de longévité, mais cette interprétation est tirée par les cheveux. On n'a pas besoin de faire entrer en scène la magie ».

On dit couramment que le lait caillé est un aliment de longévité. C'est une erreur. Il n'existe pas d'aliments-miracles. Mais il y a des aliments qui empoisonnent et qui raccourcissent la vie.

« Selon la version de la Genèse, la tradition veut qu'Adam fût expulsé du Jardin d'Eden, non parce qu'il avait mangé l'aliment défendu, mais pour l'empêcher de manger le fruit de l'Arbre de Vie. « Et Jéhova dit : attention, Adam est devenu l'un des nôtres, discernant le bien du mal, et pour l'empêcher de manger aussi de l'Arbre de la Vie et de vivre éternellement, Dieu le renvoya du Jardin d'Eden. » Il est clair que la phrase du dieu demeure incomplète dans ces lignes, mais l'histoire indique clairement que le fruit de l'Arbre de Vie était supposé apte à permettre à l'homme de vivre indéfiniment ».

Je ne comprends pas l'intérêt qu'on puisse porter à la vie éternelle qui me paraît aussi inconcevable que le zéro ou l'infini.

« L'Arbre de la Vie figure de façon assez marquée dans

les traditions des autres peuples. Par exemple, un mythe grec dépeint des nymphes dansant autour de l'Arbre de la Vie. Ensuite, dans un texte épique de Sumer, Gilgamesh avait la permission d'entrevoir l'Arbre de la Vie. Il quitta la belle cité d'Uruk à la recherche du secret de la vie éternelle. Voyageant plusieurs jours, il entra avec un soupir de soulagement dans la lumière du jardin de la déesse qui vivait au bord de la mer. Il n'avait jamais contemplé, même à Uruk, une si belle vue. Au milieu des bassins et des fleurs se trouvait l'arbre sacré des dieux, l'Arbre de la Vie, couvert de tous genres de fruits parfumés et délicieux. ...Gilgamesh se tint et admira la paix du jardin... »

« Ce jardin de la déesse où Gilgamesh aperçut l'Arbre de la Vie chargé « de tous genres de fruits parfumés et délicieux », n'était pas le logis paradisiaque traditionnel de l'homme. En effet, Eden n'était plus. On a dû penser que l'Arbre de la Vie avait été transplanté. Dans le poème épique de Sumer, l'Arbre de la Vie que Gilgamesh avait la permission d'apercevoir, portait plusieurs variétés de fruits et non une seule. Ainsi, au lieu d'un seul fruit qui devait nourrir parfaitement l'homme et lui donner une jeunesse éternelle dans la vie, l'arbre portait une variété de fruits (c'était peut-être un verger plutôt qu'un seul arbre) qui étaient censés lui fournir tous ses besoins nutritifs.

La phrase de la Genèse selon laquelle l'homme fut expulsé du jardin pour l'empêcher de manger de l'Arbre de la Vie, semble avoir la même signification que ces lignes d'Hésiode : « Les Dieux n'ont-ils pas caché à l'homme les moyens de la vie ? » Hésiode ne voulait peut-être pas se référer directement à l'Arbre de la Vie, mais il semblerait avoir en tête quelque moyen qui permettrait à l'homme de vivre indéfiniment. Comme dans la version de la Genèse, les dieux empêchèrent l'homme d'avoir accès au moyen de la vie pour l'empêcher de vivre.

Le vice le plus vieux

Sur ce même sujet, le Dr Félix Oswald avait écrit : « Les aliments anti-naturels sont la cause principale de la dégénérescence humaine. C'est le vice le plus vieux. Si nous réfléchissons au grand nombre d'abus diététiques ruineux et à leur emprise sur la grande partie de la race humaine, nous serions tentés d'écarter toutes les interprétations symboli-

que de la légende du paradis, et de considérer la chute de l'homme comme étant causée littéralement et exclusivement par les aliments défendus. De siècle en siècle, cette même cause a multiplié la somme des maladies sur terre. »

Il est certain qu'il faut écarter tout symbolisme concernant la légende du Paradis. On ne peut pas, en effet, nier l'influence des mauvais aliments sur le caractère de l'homme, sur son comportement et sur sa destinée. Son bonheur et son malheur dépendent en fin de compte pour une large part de ce qu'il mange, de ce qu'il boit. Viande, tabac, alcool, café, aliments protidiques : voilà ce qui empoisonne le corps et l'esprit. Voilà les causes de la maladie, de la violence, des psychoses, des névroses, des obsessions mentales, du dérangement psychique, etc.

« Les mythes anciens de la Mésopotamie et de l'Égypte soulignent le rapport spécial qui existe entre l'homme et la nature. L'on ne devrait donc pas être surpris de voir cette relation reconnue. En effet, l'homme dépend des aliments pour sa vie. L'intégrité et l'efficacité de son corps dépendent, non seulement des aliments convenables, mais aussi d'un équilibre sans excès de tous les éléments nécessaires dans les processus de la nutrition.

L'importance des aliments dans la préservation de la santé et la prolongation de la vie, se remarque quand nous pensons à la lèpre. En effet, avant le règne de Henri VIII, quand les légumes faisaient défaut, l'Angleterre avait plusieurs hôpitaux pour lépreux. Mais quand les légumes furent introduits dans ce pays, la lèpre disparut aussitôt. On a prétendu que la lèpre est la forme la plus grave du scorbut. Je n'en suis pas sûr. Mais il est plus que probable qu'un régime qui donne le scorbut jettera aussi les fondations de la lèpre. »

La vie éternelle

Pensant à la vie éternelle, à la mort, Shelton écrit : « Le corps humain se renouvelle de lui-même. En effet, des cultures de tissus humains dans le laboratoire ont pu être gardées indéfiniment, ce qui montre que ce renouvellement tissulaire est une réalité. Mais nous observons ce fait invariable dans le corps humain que ces processus de renouvellement ne dépassent même pas l'enfance et l'adolescence pour maintenir l'efficacité de l'organisme. Par

contre, pour les cultures de laboratoire, les tissus humains qui sont convenablement pourvus d'oxygène, d'éléments nutritifs et de chaleur, et dont les déchets sont éliminés, ne sont pas affectés avec le temps par le processus du vieillissement. Le fait que les tissus sont à même de se renouveler, a été démontré suffisamment dans le laboratoire avec des cultures de tissus. Toutefois, il semble qu'il existe un besoin, pour certaines activités glandulaires que l'homme perd après l'enfance. Peut-être que cette perte serait la conséquence d'une nutrition imparfaite.

« Pourquoi, donc s'exclame Shelton, l'homme vieillit-il et meurt-il ? Non seulement il est pourvu de son milieu propre de culture pour nourrir ses cellules et assurer leur renouvellement, mais il fournit sa propre chaleur, il prend constamment de l'oxygène et possède des moyens très efficaces pour éliminer ses déchets. Pourquoi donc ses tissus, s'ils sont maintenus dans leur état intégral, ne se comportent-ils pas comme le font les tissus fragmentés et cultivés en laboratoire ? Est-ce que la vie perpétuelle, dans des conditions favorables, devient une possibilité, comme certains savants l'indiquent maintenant ? Y a-t-il du vrai dans les histoires de longévité que nous avons héritées du passé lointain ? Peut-on restaurer une longue vie similaire chez l'homme ? Est-ce qu'une vie plus longue à l'avenir dépendra d'une meilleure nutrition ou d'un drainage plus efficace ? Ou bien ces deux facteurs dépendent-ils eux-mêmes d'une meilleure alimentation ?

L'homme est responsable du milieu interne dans lequel il baigne biologiquement. Mais s'il le dégrade en ne se soumettant pas aux lois physiologiques et biologiques qui gouvernent sa vie, il engendrera en lui-même et chez sa progéniture les toxines endogènes qui s'accumuleront dans son milieu intérieur. C'est seulement quand les sous-produits de l'activité de la vie peuvent être éliminés constamment et complètement que l'on peut espérer maintenir les cellules et les tissus propres et doux pour éviter le vieillissement. Mais quand ces déchets sont laissés s'accumuler dans les canaux de la vie, nous vieillissons et mourons.

Au Jardin d'Eden

Ce fut le Jardin d'Eden — le Paradis — et non les troupeaux des bergers — que l'homme avait considéré comme étant sa place d'origine. Il ne semble pas qu'il ait pensé de lui-même être à l'origine un chasseur, un abatteur de bêtes, un buveur de sang ou un serviteur de troupeaux et d'élevages.

Il est aussi intéressant de noter, poursuit admirablement Shelton dont l'esprit incisif est remarquable, qu'aucune des traditions et des mythes, même les plus vieux, ne comportait un Paradis avec des champs de seigle, d'avoine ou autre, pas plus qu'il n'était pourvu abondamment de volailles ! Il me semble très significatif que dans tous ces mythes de Paradis, l'aliment qui devait entretenir la vie de l'homme fût le fruit de l'Arbre de la Vie, et non un troupeau de vaches et de moutons ou encore un champ de céréales. Je répète : les mythes de l'homme semblent indiquer une culture primitive d'arbres.

Il est aussi très significatif que dans les mythes anciens, les hommes préhistoriques ne remplissaient pas les tables de leurs dieux avec les carcasses brisées d'animaux abattus, mais avec des fruits succulents, du blé et de l'huile. Nous n'imaginons jamais le nectar des divinités païennes comme une boisson alcoolique, mais comme un jus exprimé, de sorte que les Anciens ne les avaient jamais dépeints comme jouissant d'une fête de renard. Faisant allusion à l'Age d'Or, Virgile parle du temps « avant que les races impies ne fêtent avec des boeufs massacrés ».

Il est difficile de concevoir un peuple ayant très longtemps vécu de la chasse et de la pêche, qui a trouvé son plus grand plaisir dans les produits de la chasse, bâtir une tradition qui dépeint une vie passée meilleure, avec des ancêtres vivant des fruits des arbres et, comme les mythes l'indiquent clairement, qui ne se souciaient pas du tout de la chair des animaux. Or les mythes, pour autant qu'ils renferment un brin de vérité, semblent être le miroir du mode de vie des peuples dans le passé proche ou lointain.

Poursuivant son étude sur le Paradis Terrestre, le H.M. Shelton cite dans le volume 38 n° 7 de *Hygienic Review*, le Prof. Henry Bailey Stevens de l'Université de New Hampshire : « L'homme avait commencé dans un jardin : voilà un mythe qui a fait le tour du monde. » En effet, ce

paradis primitif figure de façon saillante dans les légendes des Sumériens, des Babyloniens, des Perses, des Egyptiens, des Hébreux, des Indiens et d'autres peuples anciens. Nos traditions les plus anciennes nous racontent un temps passé quand la vie sur cette terre était heureuse, symbolisée par les beautés et les merveilles du jardin d'Eden avec ses fruits tendres, colorés et délicieux, ses belles vierges et ses jeunes gens virils. Ces légendes décrivaient l'homme, non comme oisif ou chasseur, ou pêcheur, non comme un consommateur d'abats, mais comme un travailleur entretenant son jardin. Sa première maison fut un jardin et son premier travail, celui d'un jardinier. C'était son jardin et son arboriculture qu'il évoquait de façon si frappante dans ses légendes. On nous dit que quelque part, le long de son chemin, l'homme avait pris le mauvais tournant et perdu sa voie.

Selon le *Dictionnaire Biblique* de Harper, « Paradis est un mot perse signifiant jardins merveilleux autour de palais royaux ». Or l'histoire de la Bible ne mentionne aucun palais royal. Elle ne mentionne qu'un jardin merveilleux couvert d'arbres de toutes sortes, agréables à la vue et produisant des aliments convenables. Il n'est pas probable que l'homme primitif ait vécu dans des maisons. Certes, les légendes de l'Age d'Or et les changements qui suivirent indiquent que l'homme vécut dans des caves et des huttes bien plus tard dans l'histoire. Au début, il était un animal vivant en plein air, s'abritant dans les bosquets, tandis que le climat favorisait une telle vie durant toute l'année.

On trouve dans la culture sumérienne, qui avait constitué plus tard la fondation de la civilisation babylonienne, l'histoire de l'Eden et la chute de l'homme. Dans cette histoire sumérienne, l'animal qui tenta Eva n'était pas un serpent mais un loup. D'autre part, dans l'histoire hindoue, au lieu de deux arbres spéciaux — l'arbre de la Vie et l'arbre de la Connaissance du Bien et du Mal — il n'y avait que l'Arbre de la Vie.

Le Paradis sumérien, qui se trouvait au sud-est de la Perse ou dans le Golfe Persique sur une île, était « pur, propre et clair... où les lions ne tuaient pas et où les loups n'attaquaient pas le mouton ». Il était arrosé par une eau pure provenant de la terre, selon la Genèse. On pense raisonnablement que la légende Biblique du Paradis est une version plus ou moins purifiée de la légende sumérienne qui

est plus ancienne. Eden, endroit où le jardin Biblique se trouvait, était censé provenir de l'Edin sumérien, ce qui veut dire une plaine.

Dans l'histoire Chaldéenne, le jardin d'Eden était situé à peu près au même endroit que dans la Genèse. Eden était un territoire plus grand que le jardin. Le Paradis était peut-être une île très boisée, entourée de rivières, produisant plusieurs fruits agréables au regard et au palais, et convenables comme nourriture. Eden devait être un endroit très beau et merveilleux. Et le Paradis était simplement un bijou dans ce cadre enchanteur.

L'Eden Perse était aussi un jardin car les Iraniens avaient aussi leur tradition de l'Eden. En effet, le professeur Eliot Smith signale que les histoires similaires sont relatives dans les traditions de la plupart des peuples, et il pense qu'elles préservent un rapport vraisemblable des conditions originales de l'humanité. De son côté, Schonfield dit que l'histoire du Jardin d'Eden, telle qu'elle est relatée dans la Bible, « révèle dans ses descriptions une forte influence Egyptienne, quoique cette histoire possède des affinités mésopotamiennes, surtout dans l'Épique Sumérienne du Paradis ». Enfin, le professeur Bibby, membre de l'expédition archéologique danoise, dit : « Il est plus que probable que Bahrein soit la cité légendaire Dilmus mentionnée dans l'épique de Gilgamesh comme étant la patrie d'Adam et d'Eve. »

Dans son *Odyssée*, Homère se réfère à un Paradis au bout du monde. Mais dans *Les Travaux et les Jours*, Hésiode dépeint le déclin sombre de l'Age d'Or qui devient l'Age d'Argent, puis de Bronze et enfin l'Age de Fer. Cette histoire se retrouve à peu près dans les mythes Babyloniens et Indiens, et caractérise la croyance répandue dans un Paradis des premiers temps. Certes, la légende du Paradis, ou celle de l'Age d'Or, est l'une des plus anciennes et des plus répandues de toutes les légendes de nos mythologies. Ovide nous donne l'essentiel de la tradition de l'Age d'Or, dans lequel « les vents de l'ouest maintenaient un printemps éternel », et « la terre fertile non altérée par la charrue et inexploitée produisait abondamment ». Durant cette période, il n'y avait ni vice, ni crime. Ensuite, après avoir décrit les grandes cruautés infligées sur les animaux pour s'approprier leur chair en tant qu'aliment, il dit : « Il n'était pas

ainsi dans l'Age d'Or où l'on se nourrissait de fruits, et où les bouches n'étaient pas polluées de repas sanglants. »

Empédocle nous a préservé la légende et la dépeint comme suit : « Les arbres portaient des fruits toute l'année, leur feuillage aussi persistait toute l'année car ils étaient nourris à jamais d'un air salubre. »

Selon mon point de vue, poursuit Shelton, le mythe du Paradis nous donne un aperçu du mode de vie qui est bien plus ancien que celui des anthropologues, qui ont un penchant pour l'interprétation du passé en termes d'un présent non corrigé. Le sens même du mot Paradis semblerait impliquer un statut culturel avancé. Dans les vieilles traditions, ce mot est associé couramment avec le commencement de la vie. Cela indique donc que l'homme pensait s'être épanoui culturellement dès sa venue sur terre. Selon ce point de vue, l'état suivant fut un état de détérioration où l'homme avait perdu son statut originel. Est-ce là ou était-ce le sens de « la chute de l'homme » ?

« Eden signifie merveille, et l'usage de ce mot pour décrire la terre où se trouvait le Paradis indique qu'elle était très belle, riche en végétation au point de rivaliser avec le Paradis même. Le Paradis se situait à l'est de l'Eden. La tranquillité, l'isolement et la beauté remarquable de l'endroit le qualifiaient justement pour en faire l'habitation de l'homme. Jusqu'où à l'ouest s'étendait l'Eden ? Jusqu'où au nord et au sud ? Dans une telle terre de paix et d'abondance, l'homme primitif aurait pu vivre, se multiplier et se propager sans avoir à lutter contre des bêtes féroces pour avoir le droit de vivre. C'est là qu'il aurait pu établir le commencement d'une culture qui était bien supérieure, à celle qui fait notre orgueil aujourd'hui, quoique bien différente.

Les civilisations les plus anciennes dont il nous reste des traces — celles d'Égypte, de Summer, de Crète — étaient centrées autour de cités ou palais dans lesquels vivaient les seigneurs, les prêtres et leurs serviteurs, entourés de jardins et de vergers magnifiques. La ville Sumérienne d'Uruk était « une ville enchanteresse qui aurait pu être le Jardin d'Eden. » Durant des siècles, elle était évoquée avec vénération bien au-delà de l'Age d'Or de l'Empire babylonien. Ninevah était aussi un vrai paradis. Ces anciennes cités étaient-elles copiées sur le Paradis perdu ?

Images du passé

Ces mythes du Paradis perdu ont-ils surgi de l'aspiration profonde de l'homme vers un climat doux, une terre fertile où il pourra s'échapper et fuir les méfaits mortels de la civilisation moderne ? Ou bien ces mythes sont-ils des images retouchées et vagues d'un passé qui était aussi réel que le présent ? Sont-ils des fictions poétiques ? Sont-ils les utopies des fuyards qui cherchent à s'échapper ou sont-ils des traditions raisonnables et fiables d'un passé qui fut autrefois celui de l'homme ? Et les *Iles des Gens Bénis* d'Hésiode, étaient-elles de pures inventions ou bien aussi réelles autrefois que les îles que nous connaissons aujourd'hui ? Et les Utopies imaginées, que différents hommes ont créées durant la période historique, étaient-elles des abstractions illusoire de l'existence Edénique que l'homme avait connue autrefois avant d'avoir délaissé son mode de vie primitif ?

Les ethnologues et les anthropologues suggèrent souvent dans leurs travaux que l'homme avait vécu autrefois durant la « dernière période inter-glaciaire », ses meilleurs jours. Nombreux sont les savants qui affirment que les temps les meilleurs pour l'homme sont passés et que les types supérieurs d'être humains appartiennent à une période bien lointaine. Certains savants affirment en plus que toute l'humanité moderne n'est qu'une maladie. Est-il significatif ou non que les *Âges d'Or* sont toujours dans le passé lointain ? Les *Âges d'Or* décrits dans Homère, Hésiode, dans la Bible, dans les Épiques Sumériennes et ailleurs dans les légendes d'Afrique et d'Amérique, témoignent tous, par leurs traditions verbales et écrites, d'un passé glorieux.

Les mythes anciens des temps antédiluviens nous parlent d'un Age d'Or, mais ils ne disent pas un mot de l'Age de Glace. Ces légendes nous dépeignent un monde avec un climat éternellement printanier, sans changement de saison, dans lequel l'homme vivait en paix et où il se nourrissait des fruits spontanés de la terre. Il n'était pas mangeur de chair et ne buvait pas le sang. Il n'était pas malade durant cette période bénie et vivait très longtemps. Légendes ? Certes. Mais qui est assez téméraire pour affirmer que ces légendes ne sont pas les mémoires effacées d'un passé réel ? Ne peut-on pas voir dans ces traditions d'un Age d'Or, des

évoqueries vagues d'un état de choses qui était une réalité autrefois ?

Le caractère presque universel et la persistance de la tradition du Paradis semblent indiquer qu'elle renferme en elle-même autre chose qu'une simple fantaisie poétique. Il est douteux que la tradition du Paradis eût pu se fixer de la sorte dans l'esprit de l'ancien monde, si le contact de l'homme avec une meilleure vie, si la paix et l'abondance, n'avaient touché qu'une petite partie de la race. Il semblerait, au contraire, qu'elle ait été générale et effective. Un Age d'Or avec un climat génial, un sol fertile, l'abondance et la paix, convenaient mieux à l'homme pour satisfaire ses besoins, depuis l'origine, que les conditions imaginées par les savants, conditions qui représentaient l'homme comme étant autrefois un chasseur.

Les mythes et les traditions de l'homme nous révèlent probablement davantage sur son passé que quelques os desséchés et autres pots cassés, si on sait les interpréter correctement. Tant qu'on dénigra l'histoire traditionnelle de l'Age d'Or qui précéda le monde en perdition dans lequel nous vivons, tant qu'on la qualifia de fantaisie créée par l'esprit primitif, on ne saura pas capter le message qu'elle renferme. Très peu, sinon aucune des traditions de l'humanité, furent créées de toutes pièces, et je pense qu'elles représentent une image plus précise de l'humanité antique que les suppositions des anthropologues et des archéologues. Nous ne devons pas nous couper de ce qui pourrait être une source fertile d'informations. Il ne faut pas rejeter les légendes anciennes de l'homme, ni les considérer comme étant le produit de l'imagination infantile des hommes d'autrefois.

N'est-ce pas significatif que tous les Paradis de tous les anciens peuples furent des jardins de légumes et des vergers pleins de fruits, au lieu d'être des élevages d'animaux engraisés ? C'était des jardins merveilleux et non des terrains de chasse. Le fait que toutes les légendes ne se réfèrent pas au même Paradis, mais que chacune d'elles représente une période séparée et heureuse de chaque peuple, renforce leur témoignage en faveur du végétarisme de nos ancêtres. Partout c'est le même idéal végétarien qu'on retrouve. On ne trouve nulle part la viande et le sang du chasseur représentés comme un idéal.

La tradition du Paradis s'harmonise avec l'idée que l'homme était, dès le commencement, une créature élevée et noble. Elle ne s'accorde pas avec la théorie fantaisiste de l'évolution à partir de quelque forme inférieure du singe. L'Age d'Or, qui a dépassé de loin la vie Paradisiaque, fut un temps où le corps des hommes était le produit des vergers et des jardins potagers, alors que la chasse et l'abattage des animaux n'existaient pas.

Le berceau primitif

Cet état idyllique devait être le berceau primitif de l'humanité et exister sûrement avant la séparation des familles, d'où les principales races sont sorties. En effet, il serait hautement improbable et contraire aux lois de la logique d'admettre que des phénomènes locaux tout à fait similaires se soient produits dans tant de points différents du globe, comme c'est le cas pour une tradition presque universelle — la tradition du Paradis.

Partout, l'Age d'Or est associé à l'abstinence d'aliments carnés et aux sacrifices sans effusion de sang. Or, les « scientifiques » nous ont présenté un homme primitif bien différent. Mais pourquoi alors rencontrons-nous tant de détermination chez l'homme préhistorique, tandis que la tradition du Paradis était encore fraîche dans sa mémoire, pour tenter d'oublier son passé sanguinaire ? Pourquoi l'homme aurait-il encore la nostalgie du retour au jardin d'Eden ? Si l'homme est vraiment un tigre et non un primate supérieur, pourquoi cherche-t-il à effacer son passé sanguinaire ?

Si l'homme avait vécu presque un million d'années de boyaux et de sang, sinon d'abats et de viande de rejet, comment expliquer l'amour des hommes pour les fruits ? En effet, les fruits du verger ont toujours été une tentation pour le sens gustatif humain et ont toujours fourni à son corps les meilleurs éléments nutritifs. La plupart des gens ont un penchant naturel pour les fruits et les désirent fortement. On en a tellement envie, parfois, qu'on parcourt des kilomètres pour chercher le fruit favori. »

J'ai observé que les gens qui fument et ceux qui mangent beaucoup de pain, de macaronis, de riz, n'aiment pas les fruits. Ceux qui mangent beaucoup de viande aussi. En effet, un corps intoxiqué s'éloigne des acides contenus

dans les fruits, et ceux qui mangent du pain n'ont plus besoin de fruits.

« Chacune des anciennes civilisations qui furent découvertes, nous dit-on, révèle l'histoire d'un paradis perdu ou détruit. Les mythes qui y ont survécu, et il est certain que nous n'avons hérité que d'un petit nombre de mythes préhistoriques — révèlent tous une ère passée très éloignée où l'homme vivait mieux. Partout les hommes ont la nostalgie d'un monde passé qu'ils ont perdu. D'une façon ou d'une autre, l'homme fut dépossédé de son paradis qui fut détruit.

Il existe suffisamment de similitude entre toutes ces anciennes histoires du Jardin d'Eden pour suggérer qu'elles ont toutes une origine commune. Ce sont des relations du même événement, qu'elle qu'en soit la vérité qui se cache derrière elles, sinon c'est la même histoire modifiée par le temps et par son passage d'une région à une autre.

Mais la tendance, chez les chercheurs, est de rejeter l'histoire du Paradis et de la considérer comme étant de la poésie et de l'allégorie. Or, cette histoire ne semble pas être de la poésie, ni porter les signes de l'allégorie. « Je pense, conclut Shelton, que les auteurs qui nous ont préservé les anciens récits du Paradis, du Jardin d'Eden et de l'Age d'Or, voulaient que l'on prenne ces histoires littéralement comme une tradition reflétant l'état véritable de l'homme dans une ère de la préhistoire. L'Arbre de la Vie, l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal, le serpent et les anges avec les épées brillantes, ce sont là sans doute des symboles. Mais les symboles sont utilisés pour transmettre des idées. Ces anciennes légendes nous donnent une idée du mode de vie primitif de l'homme. »

Depuis le début du XXe siècle, de nombreuses communautés végétariennes se sont formées, mais n'ont pas duré longtemps. Celles qui se sont formées dans les pays chauds ont été décimées par la consommation des bananes que les indigènes mangent cuites. La dernière communauté lancée par Shelton et Vetrano a disparu comme toutes les autres. Verra-t-on un jour un paradis s'instaurer sur notre terre ?

CHAPITRE 2

LES PRIMATES

L'HOMME PREHISTORIQUE :

Avant d'étudier la position de l'homme parmi les autres primates, voyons l'homme préhistorique. Comment se nourrissait-il depuis sa création ? Quel était l'état de sa santé ? Ses organes se sont-ils adaptés aux changements de régime qu'il a subis par suite de changement dans ses conditions de vie ?

Dans la revue **VSD**, nous lisons un article inspiré par **Guy-Claude Burger**. « **La médecine de demain, écrit Danyèle Dulhoste dans** cette revue, citant Burger, considèrera sans doute la médecine actuelle comme une aberration entretenue par une effrayante ignorance... Après quinze ans d'observations, de réflexion et de pratique personnelle, je suis convaincu que la nutrition originelle est capable de guérir la plupart des maladies. J'ai vu défiler chez moi des gens atteints des maux les plus divers, que ce soit de cancer, de polyarthrite, d'arthrose, de sclérose en plaques, de cataracte, de calvitie ou d'obésité, et j'ai constaté tant de régressions dans la maladie et même de guérisons que je suis de plus en plus convaincu d'avoir percé le mystère de ces fléaux.

« Et ce mystère serait notre alimentation.

Tous se passe comme si nous alimentions un moteur de voiture avec un carburant qui ne lui est pas adapté. Il tousse, s'encrasse, s'use prématurément et finit par tomber en panne.

C'est exactement ce qui se produirait avec notre organisme.

Jusque dans un passé proche, en effet, l'homme consommait à l'état cru les aliments qu'il trouvait dans la nature.

Son code génétique s'est donc constitué dans ce milieu primitif, pour assimiler les substances présentes dans les aliments originels.

Et cela depuis vingt-cinq millions d'années.

Et puis soudain, voici cinq cent mille ans, apparaît le feu, et plus récemment encore, il y a huit mille ans, l'élevage, la culture et ce que nous appelons l'art culinaire, avec tout ce que cela suppose de cuisson, d'artifices et de mélanges en tout genre.

Quand on sait, dit-il encore, que nos structures métaboliques mettent environ cent mille ans à s'adapter génétiquement et immunologiquement aux mutations nutritionnelles, on peut se poser une question toute bête : ne nous sommes-nous pas trompés de carburant ? »

Notons d'abord, en passant rapidement, que la médecine de demain gardera exactement les mêmes bases que celle d'aujourd'hui, et si jamais elle vient à considérer cette dernière comme « une aberration », ce sera uniquement pour faire croire qu'elle a changé. Or la médecine ne changera jamais dans ses principes fondamentaux :

1) supprimer les symptômes au lieu d'éliminer les causes,

2) rechercher les remèdes, c'est-à-dire rechercher l'impossible. En effet, on ne peut supprimer les effets qu'en supprimant les causes,

3) la médecine ne s'intéresse pas aux causes de la maladie et ne s'y intéressera jamais pour des raisons multiples que nous avons développées abondamment ailleurs dans nos écrits.

D'autre part, Burger croit avoir découvert les causes des maladies dans une alimentation artificielle, alors que les hygiénistes le clament au monde depuis deux siècles. On s' imagine toujours être le premier à découvrir une vérité car on oublie volontiers, par vanité déplacée, le travail des précurseurs.

L'Hygiénisme, ni même la Naturopathie, n'ont commencé avec Burger.

Il dit, enfin, que nos « structures métaboliques mettent cent mille ans environ pour s'adapter génétiquement et immunologiquement aux mutations nutritionnelles ». Or

nous avons montré dans notre livre « La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées » (éditeur : Courrier du Livre, Paris 6) que l'adaptation ne s'est pas faite. Nos organes sont restés les mêmes depuis le début. Nous avons toujours les intestins du végétarien et non ceux du carnivore, et ainsi de suite.

Bref, revenons à ce qui intéresse pour l'instant.

Une émission récente sur la troisième chaîne donnait un compte rendu détaillé des travaux en cours d'une équipe de savants sur la santé de l'homme préhistorique.

Il ressort de ces recherches que l'homme était végétarien il y a un million d'années et plus loin, jusqu'à l'origine estimée à 6 millions d'années. Burger parle de 25 millions d'années comme étant l'arrivée de l'homme sur terre. Peu importe la différence, c'est l'ordre de grandeur qu'il faut retenir.

On sait, d'autre part, que les méthodes modernes peuvent donner l'âge exact d'un crâne ou d'un os découverts dans les entrailles de la terre.

Tous les os découverts qui avaient un âge supérieur à 1 million d'années, étaient dépourvus de caries, de tuberculose, de syphilis, de cancer et même de cicatrices profondes. Les dents sont striées horizontalement, ce qui montre que l'homme était végétarien à cette époque. Il s'ensuit par conséquent que durant la longue période où l'homme était végétarien, il ne souffrait pas des maladies mentionnées. Et si ses os ne décelaient aucune fracture, c'est qu'il ne faisait pas la guerre.

La guerre serait-elle causée par le mode d'alimentation artificiel ? De plus, l'arthritisme n'apparaît dans les os trouvés qu'avec la découverte et la culture du blé et autres céréales, c'est-à-dire il y a 8 à 10 mille ans.

D'autre part, depuis un million d'années, l'homme devint chasseur. Mais comme la découverte du feu et surtout celle du blé sont venues beaucoup plus tard, on peut assurer, sans se tromper, qu'il mangeait rarement la viande crue qui, du reste, est répugnante, et qu'il ne mangeait pas de pain avant 10000 ans.

Nous mangeons donc mal depuis environ 1 million d'années.

Et c'est depuis lors que l'humanité est bien malade et

que les guerres n'ont jamais cessé à un endroit ou à un autre du globe.

Il ne faut pas conclure par là que le végétarisme suffit pour pacifier les peuples ou pour guérir les maladies. La consommation des céréales, celle des aliments artificiels, etc. sont aussi nocives que celle de la viande.

L'HOMME DES CAVERNES

ETAIT CARNIVORE

Mais le sous-entendu est un mensonge !

Selon les paléontologues et les anthropologues, des tribus nomades ont profité de la récession de la période glaciaire pour émigrer vers l'ouest, venant de l'orient aride pour trouver un abri dans les caves de l'Europe du sud. Et certaines preuves laissent à penser que l'homme des cavernes était carnivore. Il chassait des chevaux sauvages et des mastodontes au sud de la France, disait-on, par nécessité. Il mangeait la viande crue probablement, n'ayant pas encore découvert le feu.

Toutes ces affirmations des biologistes sous-entendent plusieurs mensonges et même un doute.

1) Si l'homme des cavernes était vraiment carnivore, il n'est pas dit que toute la race humaine l'était. En effet, l'homme des cavernes n'était qu'une infime partie de la race humaine éparpillée sur tout le globe terrestre. Ainsi quand on affirme que l'homme des cavernes était carnivore, on laisse entendre que toute la race humaine l'était. Le but évident est de défendre la viande et de prôner sa consommation. Cela ressemble aux demi-mensonges relayés par les journalistes qui sont des spécialistes dans le domaine de la désinformation. C'est ainsi, par exemple, qu'ils rapportent *un* vol, en ajoutant que le délinquant est un algérien. Voilà qui laisse entendre que tous les algériens sont des voleurs et qui jette le discrédit sur ces étrangers. C'est perfide.

2) D'autre part, on affirme que l'homme des cavernes a chassé, pêché et gardé des troupeaux, durant plusieurs milliers d'années. Cela laisse entendre que l'homme des cavernes a mangé de la viande durant tout ce temps, et qu'il s'en est habitué et adapté.

En supposant que l'homme des cavernes était carnivore durant plusieurs milliers d'années, cette période est minime par rapport aux millions d'années qui l'avaient précédée. Il faut plutôt présenter les choses autrement, en disant que l'homme a toujours été végétarien durant des millions d'années, mais qu'une infime partie de la race versa dans le carnivorisme durant quelques milliers d'années seulement. Autrement, on déforme la vérité dans le but évident de prôner la consommation de la viande.

3) Durant une famine, nous voyons un troupeau de vaches mourir plutôt que de manger des veaux, qui meurent aussi d'inanition. Durant une famine, nous voyons des troupeaux de chevaux, d'éléphants, de chameaux émaciés, etc., mourir d'inanition plutôt que de manger leurs petits. L'instinct de préservation — qui représente la première loi des espèces vivantes — ne va pas jusqu'à pousser ces animaux à devenir carnivores en cas de famine. Mais l'homme en cas de famine n'hésite pas à devenir carnivore et même cannibale, je dirai pour son malheur. Nous verrons cela plus tard avec cette équipe de sportifs dont l'avion s'est écrasé sur une montagne en Amérique du Sud.

Nous avons tous vu à la télé les ravages de la famine en Ethiopie, avec des animaux émaciés et décharnés, debout ou étendus en train de mourir.

Bref, dire que l'homme des cavernes était carnivore par nécessité, c'est laisser entendre que cela s'accorde avec son instinct de préservation, ce qui est un mensonge, comme nous venons de le voir.

En vérité, si l'homme des cavernes était carnivore, la majeure partie de l'espèce humaine vivait dans un climat tempéré et se nourrissait d'aliments végétariens, comme c'était le cas auparavant durant des millions d'années.

Santé de l'homme des cavernes

Quelles furent les conséquences de la nourriture carnée sur la santé de l'homme des cavernes ? Il dégénéra au point que certains Néanderthaliens parvinrent au stade de la bête sauvage, marquée par une acromégalie chronique. Et ses restes révélèrent des états pathologiques tels que le rachitisme, la tuberculose, l'arthritisme et d'autres affections que nous connaissons de nos jours. C'est ce que l'examen de ses

os a révélé. Mais cela ne révèle pas toutes les maladies dont il était sûrement atteint.

Enfin, on dit que cet homme a vécu plusieurs milliers d'années. Or, c'est pratiquement une impossibilité avec son régime carné. On ne peut pas vivre presque exclusivement de viande sans subir une dégénérescence et l'extinction de la lignée au bout de quelques générations.

Même pour les chiens domestiques, qui sont carnivores, les spécialistes et les auteurs sur les animaux domestiques mettent en garde contre un régime exclusif de viande, à cause des conséquences néfastes qu'il produit.

Un autre exemple frappant, c'est celui de l'oiseau Australien Kea. Cet oiseau était frugivore. Il était noble et beau. Mais voilà quelques temps, il vira vers le carnivorisme et dégénéra en quelques siècles seulement. C'est là un exemple remarquable de ce qui attend l'animal quand il s'éloigne de son mode normal de nutrition et descend au carnivorisme.

« Les partisans de la consommation de la viande chez l'homme, avertit Shelton, devraient d'abord s'engager dans une étude du rôle de la nutrition anormale dans la désagrégation des organismes et dans la détérioration de leurs caractéristiques, au lieu de nous montrer les spécimens misérables et fragmentaires de l'humanité (l'homme des cavernes), comme étant un modèle et une norme de l'humanité ».

L'homme des cavernes avait un crâne épais, le front bombé et une allure simiesque, autant de dégénérescence provenant d'un mode de nutrition s'éloignant de la nutrition normale destinée à l'homme par la Nature.

Et en Chine aussi

Il n'y avait pas que dans le sud de la France où on a découvert un homme des cavernes, et nous avons vu que ce n'était pas une preuve suffisante selon laquelle l'homme est normalement un carnivore.

On a trouvé près des caves de Choukoutien, en Chine, des crânes appartenant à l'homme depuis 50000 ans environ. Ces crânes avaient l'allure simiesque et les os épais. Les anthropologues découvrirent que ces créatures vivaient presque entièrement de viande.

Or ce n'est pas parce qu'une petite partie de l'espèce

humaine vivait, misérablement, de viande, qu'il faut en déduire que le régime normal de l'homme est un régime carnivore.

LES DEVIATIONS DE L'INSTINCT chez l'homme et l'animal et leurs conséquences

L'homme jouit de l'intelligence, mais ne suit pas beaucoup son instinct. Par contre, l'animal a moins d'intelligence, mais suit davantage son instinct.

Si l'homme suivait pleinement son instinct, la plupart des gens n'auraient pas mangé la viande à l'état naturel, c'est-à-dire crue et sans assaisonnement ni préparation. Ceux qui aiment la viande dans cet état sont la minorité avec un instinct dépravé. En effet, l'homme ne possède pas les équipements anatomiques et physiologiques pour tuer une bête et pour la manger.

Cela ne veut pas dire que les animaux ont l'instinct parfait. Toutefois, ils le suivent plus que l'homme. En effet, les physiologistes ont classé les singes parmi les frugivores, mais on a vu parfois et rarement des singes manger de petits animaux. Ces singes n'ont pas suivi leur instinct pour une raison qu'on ignore et pour leur malheur. C'est ce qui a porté certains auteurs à déclarer que le singe — et donc l'homme — est un petit carnivore. C'est une erreur, car le tableau d'anatomie et de physiologie comparées, établi par les grands physiologistes, classe l'homme et le singe parmi les frugivores. Leurs organes anatomiques et physiologiques ne sont pas adaptés à la viande.

L'animal qui mange les aliments qui ne lui sont pas destinés par la Nature le paye dans sa santé, comme l'homme subit les pénalités à la suite de ses transgressions pour avoir mangé le fruit défendu.

C'est ainsi que dans la nature sauvage, le cancer est répandu et plusieurs animaux souffrent d'hypertension, de durcissement des artères, de rhumatisme, et d'autres maladies nombreuses.

L'excès nutritif, comme les carences nutritives, produisent la dénutrition. Une plante arrosée à l'excès finit par crever, tout comme celle qui ne reçoit pas d'eau du tout.

L'excès d'aliments azotés, que la médecine préconise, finit par produire des croissances cancéreuses et l'infection de l'organisme.

« L'antithèse du développement provenant d'une alimentation illégitime et excessive, est courante dans la nature. Je rejette le point de vue théologique selon lequel, des glaciers du nord aux côtes de l'Inde, seul l'homme est vil. Il y a un tas de preuves qui montrent que l'homme n'est pas le seul animal qui ait goûté du fruit défendu et qui paye pour avoir transgressé la loi. Tout n'est pas pour le mieux dans le meilleur des mondes, dans le royaume où l'on lutte pour sa survie ».

« Dans le domaine de l'évolution pathologique chez les animaux, les paléontologistes ont montré plusieurs exemples de changements chez un grand nombre d'espèces : certaines parties atrophiées au point de devenir de simples vestiges ; alors que d'autres parties se sont hypertrophiées jusqu'à l'acromégalie. Nous voyons dans la nature sauvage un grand nombre d'asymétries, de dystrophies, d'atrophies, d'hypertrophies, d'acromégalies précoces, de précocités, de disharmonies, de gigantismes, de monstruosités, de parasitismes, de dégénérescences, et d'autres anomalies qui montrent à quel point le royaume animal s'est éloigné des normes de comportement ». Shelton.

Quand je lis Marchesseau et Burger préconiser un peu de viande en disant que l'homme est un petit carnivore, comme le singe, cela me fait sourire. Prétendent-ils que l'instinct est parfait chez l'animal ?

« La physiologie est déterminée par le comportement biologique, poursuit Shelton. Les changements structuraux proviennent des perversions nutritionnelles et des nourritures illégitimes. Les développements antithétiques en tant que compensations et corrélations, les atrophies dans certaines structures osseuses, simultanément à un accroissement morbide ou à des hypertrophies chez d'autres, ces développements pathologiques surviennent par suite d'habitudes alimentaires biologiquement illégitimes.

« Mais le biologiste, incapable de distinguer entre la pathologie et la santé, entre ce qui est normal de ce qui est anormal, considère tous ces changements comme des normes de la biologie. Il voit l'acromégalie (comme celle des incisives supérieures de l'éléphant moderne) et l'atrophie

(comme celle des incisives inférieures chez le même éléphant) comme de simples « variations ».

« C'est ainsi que de nombreuses pathologies dans la nature sont considérées par le biologiste comme étant des développements normaux, lesquels sont camouflés par l'usage des termes incorrects suivants : *adaptation, variation, mutation, et spécialisation* ».

« Le biologiste et l'anthropologue, étant peu familiers avec les états pathologiques, ont tendance à considérer comme normal tout ce qu'ils rencontrent très répandu dans la nature. J'ai souvent conseillé aux biologistes d'étudier la pathologie, mais qui suis-je pour prétendre donner des conseils à un corps de savants érudits ! Un vrai savant peut apprendre d'un microbe, mais le pédantisme du biologiste moyen lui a fermé l'esprit devant tout ce qui proviendrait en dehors du cercle fermé de sa spécialité. Il préfère demeurer ignorant plutôt que d'admettre qu'une personne étrangère à son cercle sait ce qu'il ne sait pas ». — Shelton.

L'adaptation ? Plutôt un état pathologique

L'idée scientifique est que l'homme s'est adapté depuis tant de siècles qu'il consomme la viande et le pain. Mais que voyons-nous ? L'homme ne s'est pas du tout adapté à ces aliments illégitimes. Ses griffes n'ont pas poussé. Il n'a toujours pas de fourrure. Son foie est toujours très petit et ses intestins pas aussi courts que ceux des carnivores. Il n'a pas développé un gésier broyeur comme celui des granivores. En un mot, il n'y a pas eu adaptation. On lira le premier chapitre de mon livre « La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées » (Ed. Courrier du Livre, Paris).

Selon le Dr René Larger, cité par Shelton, les paléontologues n'ont pas reconnu les développements pathologiques qu'ils ont toujours considérés comme des développements normaux. (*Contre-Evolution* par le Dr R. Larger.)

Le front bombé chez l'homme des cavernes est un développement pathologique, tout comme les développements acromégaliques ou atrophiques que l'on voit partout dans la nature sauvage, et qu'on prend pour des développements normaux.

« L'anthropologue qui étudie les restes des hommes préhistoriques, de même que le biologiste qui étudie les spécimens tordus et déformés d'espèces vivantes, ignorent le

caractère pathologique de ce qu'ils considèrent comme une *adaptation*.

— *Question* : Quand est-ce qu'une anomalie n'est pas une anomalie ?

— *Réponse* : Quand c'est une « adaptation » !

« L'asymétrie à tous les niveaux est toujours une indication d'anomalie. Que ce soit dans la nature ou dans la domestication, les aliments illégitimes ou en excès, accompagnés d'indolence, comme c'est d'habitude le cas, produisent des croissances morbides et des monstruosité.

« L'éléphant est un géant acromégalique. Or, c'est l'animal le plus glouton. C'est aussi un assassin de végétaux, ce qui lui procure des aliments illégitimes, donc pas convenables. Comparativement, les cas légers d'acromégalie humaine et de gigantisme sont plus courants qu'on ne l'avait cru. En effet, nous sommes fiers d'avoir une grande taille, mais le gigantisme naissant est un développement pathologique indésirable. D'ailleurs, cet accroissement de la taille est accompagné de nombreux stigmates d'anomalies croissantes, telles que la carte dentaire, les tumeurs, les cancers, les névroses, etc.

« Je ne dis pas que les aliments illégitimes sont la seule cause de la dégénérescence humaine, mais c'est sûrement la principale ».

« Au fur et à mesure que le régime devient de plus en plus carnivore, la dégénérescence augmente et s'accélère ». Shelton's Hygienic Review, déc. 1954, p. 90.

Comme en agriculture

En agriculture, les cultures forcées par des engrais chimiques azotés produisent des aliments plus gros, mais malsains. Les grosses tomates, les grosses carottes n'ont pas le goût parfait des aliments normaux cultivés sans engrais chimiques azotés.

Il en est de même chez l'enfant qui est nourri en excès d'aliments azotés. Il pousse plus vite, mais mal. Il devient précoce, sa puberté arrive de bonne heure, il vieillit plus tôt et meurt avant l'âge, rongé par la maladie.

On connaît l'oiseau Australien Kéa qui était végétarien, beau et sain. Pour une raison qu'on ignore, il devint carnivore et dégénéra tout récemment dans notre temps.

Les causes de la déviation de l'instinct

On peut incriminer l'intelligence dévoyée, la sorcellerie, la magie noire, et même la médecine. C'est ainsi que chez les tribus primitives Africaines, on dit que la consommation du cœur d'un ennemi rend courageux, celle de ses testicules rend viril et boire son sang, manger sa chair donnent de la force. En médecine, on prône un régime carné pour fortifier, et pour surmonter la répugnance à manger des cadavres, on les cuit et on les assaisonne pour masquer leur goût dégoûtant. C'est ainsi que l'instinct peut être perverti, même chez les bébés, par les artifices culinaires, par l'exemple de la mère qui est très incitateur ou enfin par l'hérédité.

Enfin, pour déterminer quels sont les aliments spécifiques de l'homme, au lieu de s'en tenir à l'instinct, il est plus sûr d'étudier le tableau d'anatomie et de physiologie comparées pour déterminer quelle est la place de l'homme parmi les animaux. On voit donc l'erreur de l'instinctothérapie.

Nous sommes apparentés aux singes

L'homme est apparenté aux singes, surtout aux grands primates. L'étude de ces animaux est passionnante dans le domaine de la nutrition, de la santé et du comportement.

Dans le numéro hors série, consacré aux grands singes, de la revue *Terre Sauvage* (Ed. Nuit et Jour, 82, rue Paul-Vaillant Couturier, 92300 Levallois-Perret), nous lisons plusieurs études passionnantes à ce sujet. Les singes ne peuvent pas parler. Alors comment communiquer avec eux ? Les Américains ont réussi à leur enseigner le langage des sourds-muets et à leur parler de la sorte. Ainsi, on leur a appris une centaine de mots simples. Les singes rient. Le rire n'est donc pas le propre de l'homme, comme on dit.

Dans le domaine sexuel, il semble que le gorille observe une certaine retenue, alors que les femelles ne sont disponibles que durant une certaine période, seulement tous les quatre ans, entre deux accouchements. N'est-ce pas l'état normal de la femme ? Celle-ci devrait allaiter son bébé durant trois ans et ne pas être disponible durant toute cette période d'allaitement. De toute façon, si elle est en bonne santé, elle est stérile tant qu'elle allaite son petit. Elle tire tout son plaisir de l'allaitement et n'a besoin d'aucun autre plaisir.

Pour l'orang-outan, un autre primate proche de l'homme, la grossesse dure sept à huit mois et le bébé ne pèse que un kilo environ. La période d'allaitement dure trois à sept ans durant laquelle la femelle ne peut concevoir et évite tout contact avec les mâles. Et que pèse le bébé humain ? Trois à quatre kilos, parfois plus ! D'ailleurs, il perd du poids tout de suite dès les premiers jours de sa naissance. La femme est suralimentée, son accouchement est difficile, le bébé est trop gros. Nos bébés ne devraient pas peser plus de deux kilos.

A six mois, l'orang-outan a doublé son poids et pèse environ sept kilos. Les mâles pèsent deux fois plus que les femelles et leur taille est aussi le double. Les ethnologues prétendent que les termites fournissent un apport précieux de protéines. Mais qui prétendraient que ces singes ont l'instinct parfait ? Ne commettent-ils pas aussi des erreurs ? Quand ils grandissent, ils atteignent les cent kilos.

L'orang-outan après son sevrage apprend à sélectionner son alimentation en regardant ses parents. Sa nourriture comprend quelque trois cents espèces végétales, et rarement des insectes ou du miel pour la gourmandise.

Les orangs-outans connaissent parfaitement le moment exact où les arbres donneront les fruits et le jour où ils mûrissent. Ils adorent les figues.

Les petits aiment aussi jouer avec d'autres petits sous le regard attentif de leur mère, qui n'aime pas beaucoup que ses petits s'éloignent d'elle.

« Un jeune de trois ans et demi attire l'attention de sa mère en tendant la main, paume vers le ciel dans un geste de mendicité bien connu chez les chimpanzés. Mais la mère semble peu disposée à satisfaire la requête de son fils. Le petit commence alors à s'énerver, pique une violente colère et entame une série d'acrobaties plus inquiétantes les unes que les autres : il se tient sur un pied au bout d'une maigre branche, menace de se lancer dans le vide et revient à la charge, moulinant l'air de ses bras. Après cette "crise", la mère, excédée, mais vaincue, cède à ses exigences alimentaires. Le jeune orang-outan n'a donc pas utilisé une branche pour rapprocher un fruit convoité, comme aurait pu le faire le chimpanzé. Il s'est servi d'un instrument incomparablement plus sophistiqué : sa mère. Parfois, elle

lui donne un coup avec sa main, mais suivi tout de suite d'une caresse pour le consoler. »

Quand un jeune se perd dans la forêt, il pousse des cris stridents pour appeler sa mère qui accourt vers lui. Mais quand il grandit, sa mère cherche à l'éloigner d'elle. S'il mendie quelque fruit, avec la main tendue et la voix languissante, sa mère le repousse en lui lançant des cris aigus et même en levant sa main sur lui.

Après le repas du matin, qui dure deux heures ou plus, les gorilles font la sieste sur l'herbe. Les petits, eux, jouent ensemble et ne dorment pas.

La mortalité des bébés gorilles est assez élevée à cause du froid et du manque d'hygiène. Leur croissance est deux fois plus rapide que celle des bébés humains. Ils dorment douze à treize heures. Leur régime comprend du céleri sauvage, gaillet, chardons, orties. Ils ne boivent jamais, car leurs aliments sont toujours aqueux. Ils ne mangent pas d'aliments concentrés. Ils mangent aussi des baies, des moelles de jeunes pousses, l'écorce de certains arbres qu'ils découpent avec leurs dents acérées.

Les gorilles mesurent deux mètres trente de hauteur et pèsent environ cent quatre-vingt kilos. Ils ont une force gigantesque et ne mangent pratiquement aucun aliment azoté concentré, sinon rarement. Comment forment-ils toute cette musculature impressionnante sans produits azotés ? Nous le verrons plus loin, mais pour l'instant, voyons un peu et étudions ces gorilles, autant que nous puissions le faire, à travers les études des célèbres chercheurs anglais et américains.

L'HOMME ET LES SINGES

L'homme fait partie des singes du point de vue anatomique et physiologique. Toutefois, il existe 193 espèces vivantes de singes et de gorilles.

Selon Desmond Morris dans son livre de vulgarisation, *Le singe nu* (Grasset) : « Voilà bien des millions d'années que ses instincts originaux le conduisent... et il ne doit pas espérer se débarrasser avec un haussement d'épaule de l'héritage génétique qu'il a accumulé tout au long de son évolution.

« On peut comparer l'homme à d'autres espèces auxquelles il semble s'apparenter étroitement. D'après ses dents, ses mains, ses yeux, et diverses autres caractéristiques anatomiques, c'est manifestement un primate, mais d'une sorte très bizarre. Cette bizarrerie devient évidente lorsqu'on étale en une longue rangée les peaux de cent quatre vingt douze espèces vivantes de singes et qu'on essaie alors d'insérer une peau humaine dans cette collection. Où qu'on la mette, elle paraît déplacée. On finit par la disposer tout au bout de la rangée, auprès de la dépouille des grands singes sans queue, comme le chimpanzé ou le gorille... Cette peau est pratiquement nue... Quand on la compare aux différentes espèces de primates, le contraste est spectaculaire. Certaines espèces de singes et de gorilles ont bien de petites plaques de peau nue sur l'arrière-train, le visage ou la poitrine, mais il n'y a rien, chez aucun des 192 autres espèces, qui approche l'aspect physique de l'homme. Dès lors, et sans pousser plus loin les recherches, il est raisonnable de qualifier cette nouvelle espèce de « Singe nu ». C'est un nom simplement descriptif, résultant d'une observation qui n'implique aucune hypothèse particulière. Cela nous aidera peut-être à conserver un certain sens des proportions et à préserver notre objectivité.

« Le zoologue doit ensuite établir des comparaisons... et en conclure que le singe est un mammifère fouisseur ou aquatique, à moins qu'il ne se soit produit quelque chose de bizarre, voire d'unique dans l'histoire de son évolution. Il faut par conséquent fouiller son passé, pour examiner le plus attentivement possible ses ancêtres immédiats ».

Il nous paraît très fantaisiste de qualifier l'homme à l'origine comme un singe fouisseur ou aquatique. N'oublions pas surtout que la théorie de l'évolution n'est qu'une hypothèse et qu'elle n'est pas prouvée.

« Nous nous contenterons, poursuit Desmond Morris, de résumer les conclusions des paléontologues et des ethnologues ».

« Le groupe des primates auquel appartient le singe nu, est issu, à l'origine, d'une famille d'insectivores primitifs. Ces premiers mammifères étaient de petites créatures insignifiantes, qui trottaient nerveusement à l'abri des forêts, pendant que les reptiles régnaient en souverain sur le monde animal. Il y a 50 à 80 millions d'années, après

l'effondrement des grands reptiles, ces petits mangeurs d'insectes commencèrent à s'aventurer sur de nouveaux territoires. Ils s'y répandirent et prirent de nombreuses formes étranges. Les uns devinrent herbivores et s'enfouirent sous le sol, par besoin de sécurité... Les premiers insectivores commençaient à élargir leur régime et à maîtriser les problèmes digestifs que leur posait un goût prononcé pour les fruits, les noix, les baies, les bourgeons et les feuilles... »

Oublions ces histoires de l'homme-insectivore que l'imagination des chercheurs a inventées de toute pièce, et retenons le seul fait palpable qui note « le goût prononcé pour les fruits, les noix, les baies, les bourgeons et les feuilles ». Parmi toutes ces hypothèses, c'est bien la seule réalité. Tout le reste n'est que fiction. Bref, poursuivons.

« Il y a entre 25 et 35 millions d'années, ces pré-singes avaient déjà commencé d'évoluer en singes proprement dits. Ils commençaient à avoir de longues queues, qui faisaient contrepoids et leur taille se développait considérablement. Certains étaient en passe de devenir des spécialistes mangeurs de feuilles, mais la plupart avaient un régime étendu et varié. A mesure que le temps passait, certaines de ces créatures simiesques se faisaient plus grandes et plus lourdes. Au lieu de trotter et de bondir, elles se mirent à se balancer en utilisant leurs mains, l'une après l'autre, pour s'accrocher aux branches. Leur queue devint inutile. Leur taille, tout en les rendant moins agiles dans les arbres, les incitait à des sorties au niveau du sol.

« Déjà, à ce stade — à la phase du singe — tout les encourageait à se cantonner dans le luxuriant confort et la vie facile de leur forêt d'Eden. Des millions d'années de développement s'étaient passées à perfectionner cette aristocratie forestière, et s'ils s'en sortaient maintenant dans leur domaine, il leur faudrait lutter avec les herbivores et les tueurs terrestres, à présent hautement développés. Ils restèrent donc là, à mâchonner leurs fruits et à vaquer tranquillement à leurs occupations ».

« Qu'est-il donc advenu des grands singes primitifs ? On sait que le climat a commencé à travailler contre eux, il y a environ 15 millions d'années, leurs bastions forestiers s'en sont trouvés sérieusement réduits. Un dilemme se posait donc aux grands singes ancestraux : se cramponner à ce qui

restait de leur ancienne forêt, ou affronter l'expulsion du Jardin d'Eden. Les ancêtres des chimpanzés, des gorilles, des gibbons et des orang-outans sont restés sur place et leur nombre n'a depuis cessé de diminuer lentement. Les ancêtres du seul singe survivant — le singe nu — sont partis. Ils ont quitté les forêts pour affronter les animaux vivants en terrain découvert et déjà fort bien adaptés. C'était une entreprise risquée, mais si on se place sur le plan de la réussite dans l'évolution, elle fut largement bénéficiaire ».

« Dans ce nouveau milieu, nos ancêtres voyaient s'ouvrir devant eux des perspectives peu riantes. Il leur fallait devenir de meilleurs tueurs que les carnivores installés ou de meilleurs brouteurs que les herbivores déjà en place. Au lieu de tendre, avec nonchalance, le bras pour cueillir au bout de la branche un beau fruit mûr, le singe en quête de légumes au niveau du sol était contraint de gratter et de fouiller péniblement la terre dure, pour en extraire sa précieuse nourriture.

« Cependant, son régime antérieur n'était pas entièrement à base de fruits et de noix. Les protéines animales avaient, à n'en pas douter, une grande importance pour le singe. Après tout, il était issu d'une vieille souche insectivore et son ancien habitat dans les arbres avait toujours abrité une faune riche d'insectes. Des coléoptères juteux, des oeufs, de jeunes couvées sans défense, des rainettes et des petits reptiles, tout cela entraînait dans son menu ».

On voit que Morris justifie le régime carné en ayant recours à une hypothèse non prouvée des singes insectivores. Certes, on a vu des singes manger des fourmis et des oeufs, mais ce n'était que durant des périodes de pénurie alimentaire, de famine ou de sécheresse. Tant que les fruits et les feuilles sont abondants, les singes ne se tournent jamais ou rarement vers d'autres sources. Il ne faut donc pas tirer de cela une conclusion hâtive en disant que les singes sont de « petits carnivores » ou que « les protéines animales ont pour eux une grande importance ». C'est un biais mental qui porte les mangeurs de viande à chercher des excuses insoutenables pour justifier leur pratique anti-biologique.

« Ce régime (végétarien) ne posait pas de graves problèmes à son système digestif, passablement bien adapté, poursuit Morris ». Puis l'homme devint chasseur, mais par nécessité.

Ensuite, ce furent « les explosions culturelles qui furent spectaculaires. En un demi million d'années à peine, il passait de la découverte du feu à la production d'un engin spatial. C'est une histoire passionnante, mais le singe nu court le risque d'être ébloui par tout cela et d'oublier que, sous le vernis de surface, il est encore essentiellement un primate. Un singe est un singe, un valet est un valet, même s'ils sont vêtus de soie ou de pourpre. Même un singe de l'espace doit uriner. »

En effet, notre équipement anatomique et physiologique n'a pas changé depuis des millions d'années. Il est toujours celui du végétarien. Les canines longues, les griffes n'ont pas poussé. Nos intestins n'ont pas raccourci à la dimension de ceux des carnivores. La période où l'homme était chasseur était certes bien courte dans l'histoire globale où il était toujours végétarien. Mais tout au long de son passionnant livre, Desmond Morris ne cesse de comparer le comportement de l'homme chasseur à celui du singe. Par ce fait, toutes les considérations sont faussées si l'on cherche vraiment à savoir notre identité véritable. L'homme chasseur ne fut qu'un accident de parcours très court. Il ne faut pas se baser là-dessus pour établir la nature biologique de l'homme vis-à-vis du singe.

Ainsi, Desmond Morris dit que « si on accepte l'histoire de notre évolution telle qu'elle vient d'être exposée ici, un fait, dès lors, ressort clairement : nous avons émergé essentiellement en tant que primate carnassier ».

Voilà l'erreur. Nous avons pas du tout émergé comme un primate carnassier. Notre équipement anatomique et physiologique n'a pas du tout varié depuis que nous étions des végétariens.

« Parmi les divers singes et gorilles qui existent aujourd'hui, ce phénomène fait de nous une espèce unique... Alors que nous sommes des végétariens devenus carnivores, le panda est un carnivore devenu végétarien et, comme nous, c'est à bien des égards une créature extraordinaire, voire unique. Il faut noter qu'une modification aussi importante produit un animal à la personnalité double. Une fois passé le seuil, il plonge dans son nouveau rôle avec une grande énergie évolutionnaire, à telle enseigne qu'il emporte avec lui un grand nombre de ses traits d'autrefois. Il ne s'est pas écoulé assez de temps pour qu'il rejette toutes ses

caractéristiques précédentes alors qu'il revêt précipitamment les nouvelles... Il faut des millions d'années pour mettre au point un modèle d'animal radicalement nouveau, ... Tel est le cas du singe nu. Son corps et son mode de vie étaient adaptés à une existence en forêt et voilà que brusquement (brusquement en termes d'évolution) il est jeté dans un monde où il ne peut survivre que s'il se met à vivre comme un loup (carnivore)... Il faut examiner, maintenant, dans quelle mesure précise ces coups du sort ont affecté son corps, et surtout son comportement ; modification dont nous sentons encore aujourd'hui l'influence ».

« Pour mieux le comprendre, on peut comparer la structure et le mode de vie d'un « pur » primate cueilleur de fruits avec ceux d'un « pur » carnivore ».

On voit tout de suite l'erreur de Morris qui ignore sciemment l'homme quand il fut végétarien, pour ne considérer que l'homme carnivore qu'il veut comparer aux singes et aux gorilles. Et juste avant cela, quand il veut examiner les modifications que l'homme a subies dans son corps et dans son mode de vie, il ignore totalement que ces modifications sont « nulles » dans l'anatomie et dans la physiologie de l'homme moderne par rapport à l'homme végétarien des premiers temps. Les organes de l'homme carnivore ne sont pas devenus comme ceux des carnivores. Nous ne le répéterons jamais assez, car l'erreur est très courante chez les biologistes. En effet, inconsciemment, ils veulent défendre leur propre état de carnivores. L'amour qu'ils ont pour la viande influence leur raisonnement. Ils recherchent toujours des biais pour en justifier la consommation. Ils refusent la simple vérité dans un parti pris total et une attitude partielle.

Le nombre des repas

Desmond Morris note ensuite un détail intéressant qui confirme notre nouvelle façon de concevoir le nombre des repas. « Le système digestif des carnivores est conçu pour accepter des périodes de jeûne relativement longues, suivies de repas plantureux. Un loup, par exemple, peut absorber en une seule fois un cinquième de son poids total : l'équivalent d'un steak de 15 à 20 kilos pour vous et moi. Leur alimentation a une haute valeur nutritive et il y a très peu de

déchets. Leurs excréments, toutefois, sont sales et malodorants et la défécation s'accompagne de comportements particuliers... »

Nous concevons, en effet, que nos repas doivent être petits et fréquents. Il ne faut pas se nourrir comme les carnivores avec des repas plantureux et espacés de plusieurs heures de « jeûne », comme Morris le dit. Il nous semble que l'on doit prendre 4 à 7 petits repas chaque jour comme le gorille, et avoir des selles sans odeur comme lui. Ce ne seront plus des repas, mais des grignotages. *Il faudrait supprimer les repas !*

Morris étudie ensuite certaines caractéristiques des carnivores concernant leurs habitudes de chasse. « Comment les comparer avec le mode de vie des singes et des gorilles frugivores ? »

« Chez les primates supérieurs, le sens de la vue domine nettement celui de l'odorat. Dans le monde arboricole, bien voir est beaucoup plus important que bien sentir... Dans la recherche de la nourriture, les couleurs des fruits sont des indices précieux, et contrairement aux carnivores, les primates ont acquis une bonne vision des couleurs... Le sens du goût est plus raffiné, le régime plus varié et plus riche en saveurs diverses. Il y a notamment une forte réaction positive aux denrées sucrées ».

Le besoin de varier tout le temps son menu serait donc naturel aux végétariens contrairement aux carnivores. Varier les fruits, varier les légumes. Eviter la monotonie.

« L'alimentation, poursuit Morris, s'étend sur la plus grande partie de la journée. Au lieu des grands repas gargantuesques suivis de longs jeûnes, les singes et les gorilles mâchonnent sans cesse : c'est un constant grignotage. Il y a, bien sûr, des périodes de repos, généralement au milieu du jour et pendant la nuit, mais le contraste est néanmoins frappant. La nourriture est toujours là, attendant qu'on la cueille et qu'on la mange. Pour se nourrir les animaux n'ont qu'à se déplacer selon que leurs goûts changent ou que varie la saison de tel ou tel fruit. On n'observe aucun « stockage » de nourriture sauf, de façon provisoire, dans les bajoues de certains singes ».

Pour les gens qui travaillent, cela posera certains problèmes évidemment. Mais, quand les camarades carnivores prennent leur café ou qu'ils fument, rien ne vous

empêchera d'avaler quelques dattes. On peut toujours se débrouiller pour croquer une pomme cachée dans un tiroir et hors de la vue des autres. On ne pourra pas évidemment manger une laitue au bureau ! Et puis, à la sortie du travail, juste au moment de quitter, on peut bien croquer une pomme en route, en attendant le repas du soir qu'on prendra une heure plus tard. Même avant de dormir, on peut manger un fruit non acide. (L'acidité perturbe le sommeil.)

Des selles sans odeur

Morris passe ensuite à la question des excréments des singes. « Leurs excréments sont moins malodorants que ceux des carnivores. » Voilà qui confirme notre règle que les selles doivent être sans odeur.

Les primates sont grégaires sinon ils seraient vulnérables. Ils coopèrent entre eux pour s'entraider. Ils n'ont pas besoin toutefois d'exécuter des manoeuvres compliquées et coordonnées pour se nourrir. Le primate vit dans l'instant, au jour le jour.

« Comme ses réserves alimentaires sont proches et n'attendent que d'être cueillies, il n'a pas à parcourir de grandes distances. On a soigneusement étudié des groupes de gorilles sauvages, les plus grands des primates vivants, et l'on a suivi leurs déplacements. On sait donc aujourd'hui qu'ils parcourent en moyenne un peu plus de 500 mètres par jour. Parfois, ils ne se déplacent que quelques dizaines de mètres. Les carnivores, au contraire, doivent fréquemment parcourir des kilomètres... »

« La faiblesse du singe chasseur était évidente malgré ses armes pour tuer ». « Une aide génétique était nécessaire, note Morris, et des changements biologiques dans la nature du singe chasseur devaient accompagner ce processus ». Malheureusement pour Morris, ces aides génétiques ne vinrent pas !

« Outre qu'il est devenu un tueur, le singe chasseur (l'homme) a dû modifier la chronologie de son comportement alimentaire. Plus question de grignotages occasionnels : il fallait de grands repas espacés. On a commencé à pratiquer le stockage de nourriture... ». Hélas, l'homme moderne a dû espacer ses repas, à cause de son travail et des aliments trop lourds qu'il mange dorénavant (pain, viande).

Les fruits et les légumes passent vite, tandis que le pain et la viande réclament de longues heures de digestion pénible.

« Voilà, conclut Morris, comment le singe chasseur a assumé le rôle d'un redoutable carnivore, et changé en conséquence ses façons de primate. J'ai laissé entendre qu'il s'agissait de changements biologiques profonds plutôt que de simples changements culturels et que la nouvelle espèce avait subi des modifications d'ordre génétique. On peut considérer que c'est là une hypothèse injustifiée. On est en droit d'estimer — si grande est la puissance de l'endoctrinement culturel — que ces modifications auraient pu aisément s'obtenir par l'éducation et par le développement de traditions nouvelles. J'en doute. Il suffit de regarder le comportement de notre espèce aujourd'hui pour voir qu'il n'en est rien. Le développement culturel nous a permis d'avancer de façon de plus en plus impressionnante dans le domaine de la technologie, mais partout où ces progrès entrent en conflit avec nos caractères biologiques fondamentaux, ils se heurtent à une vive résistance. Les types de conduite fondamentaux établis au temps lointain où nous étions des singes chasseurs apparaissent encore dans toutes nos activités, si nobles soient-elles. Il nous arrive souvent de courber la tête devant notre nature animale et d'admettre tacitement l'existence de la bête complexe qui se réveille en nous. Si nous sommes sincères, nous conviendrons qu'il faudra, pour la changer, des millions d'années et le même processus génétique de sélection naturelle qui l'a fait apparaître. D'ici là, nos civilisations ne pourront prospérer que si elles ne heurtent pas nos exigences animales fondamentales, ni ne tentent de les supprimer ».

Attention. Quand Desmond Morris parle de changements biologiques profonds, il a en tête le comportement et non l'alimentation. Il dit bien que « nos antiques instincts de primates continuent à réapparaître sous des formes atténuées ». De toute façon, Morris ne tire pas la conclusion qui s'impose, à savoir que les changements génétiques ne s'étant pas produits au moment où l'homme passa de l'étape de végétarien à celle de carnivore, il subit en conséquence les méfaits de son régime carné.

« Ainsi apparaît notre singe nu, vertical, chasseur, manieur d'armes, territorial, néotène, cérébral, primate par ses origines, carnivore d'adoption, et prêt à conquérir le

monde. Mais il représente, dans le processus de l'évolution, un phénomène très neuf, un prototype, et les nouveaux modèles ont souvent des imperfections. Pour lui, les principaux inconvénients naîtront de la disparité entre son développement, entre ses étonnants progrès dans le domaine culturel et son développement génétique beaucoup plus lent. Ses gènes resteront à la traîne et viendront constamment lui rappeler que, malgré ce qu'il a pu faire pour modeler son environnement, il reste tout de même un singe nu ».

Morris avoue implicitement et assez clairement que l'évolution physique de l'homme n'a pas suivi son changement du végétarisme vers le carnivorisme. Il se plaint que cette évolution soit lente et aurait préféré qu'elle soit plus rapide pour permettre à l'homme de manger de la viande sans inconvénients ! Mais Morris évite soigneusement de parler de régime alimentaire, et surtout de tirer des conclusions concernant la santé. La santé est la dernière chose qui intéresse Morris, pour ne pas dire qui ne l'intéresse pas du tout.

La sexualité

Dans le domaine sexuel, « le singe nu se trouve aujourd'hui dans une situation quelque peu déconcertante. En tant que primate il est tiré dans une direction, en tant que carnivore d'adoption il est entraîné dans une autre et dans une autre encore en tant que membre d'une communauté éminemment civilisée ».

Mais les implications de ce comportement sexuel n'intéressent pas du tout Desmond Morris. Peu importe s'il en souffre, s'il tombe malade.

« Il ne semble pas que chez les autres primates femelles les séquences sexuelles soient couronnées par un orgasme ». Voilà qui se rapproche du nombre très élevé de femmes frigides dans notre espèce. Où est donc ce « besoin » sexuel dont on parle ?

D'autre part, « il est étrange, remarque Morris, qu'un décalage existe entre le mâle et la femelle en ce qui concerne le temps nécessaire mis pour parvenir à l'orgasme et à la dissipation de la tension ». Peut-être faut-il incriminer les aliments aphrodisiaques (protéines, etc.) que l'homme

consomme, contrairement au gorille dont il se rapproche le plus.

« Comment, demande ensuite Morris, notre comportement sexuel se compare-t-il avec celui des autres primates vivants ? ».

« On voit dès l'abord que l'activité sexuelle est beaucoup plus intense dans notre espèce que chez tout autre primate, y compris ceux d'entre eux qui sont les plus proches de nous ».

« La période de réceptivité sexuelle de la femelle du singe est plus limitée. Elle ne dure en général qu'environ une semaine ou un peu plus, de son cycle mensuel. Cela constitue déjà un progrès par rapport aux mammifères inférieurs, où elle se limite plus strictement à la période réelle d'ovulation, mais dans notre espèce la tendance chez le primate à une plus longue réceptivité a été poussée à son extrême limite, si bien que la femelle est réceptive pratiquement à tout moment ». — Nous dirions que cette réceptivité hors des limites, ou presque, de l'ovulation est anti-physiologique et anti-naturelle. Cela nous rappelle la méthode Ogino de contraception basée sur le calendrier. Dans cette méthode, il est conseillé d'avoir des rapports en dehors des périodes où la femme est fertile. Or, une femme saine et normalement constituée ne devrait avoir du plaisir, à notre avis, qu'aux périodes de fertilité seulement.

La maternité

« Dès l'instant, poursuit Morris, où la femelle du singe est enceinte ou bien si elle nourrit son petit, elle cesse d'être sexuellement active. Là encore notre espèce a étendu les activités sexuelles durant ces périodes, si bien qu'il n'y a qu'une brève période juste avant et juste après la parturition où l'accouplement soit sérieusement limité ». — Il est évident que les rapports sexuels ne sont d'aucune utilité pour la femme enceinte, ni pour celle qui allaite. L'allaitement est en soi un plaisir sexuel qui comble la femme. Les rapports durant ces périodes stériles sont certainement nocifs pour la femme, mais pas forcément pour l'homme !

« La naissance terminée, il faut parfois 2 à 3 jours pour que jaillisse le lait maternel, mais dès l'instant où ce phénomène a commencé, la mère nourrit alors régulière-

ment le bébé, pendant une période qui peut se prolonger jusqu'à 2 ans. La durée moyenne d'allaitement est toutefois plus courte et les usages modernes tendent à la réduire à 6 ou 9 mois. Durant cette période, le cycle menstruel de la femelle est arrêté et ne reprend généralement que lorsqu'elle cesse de donner le sein et qu'elle sèvre le bébé. Si les enfants sont sevrés anormalement tôt ou s'ils sont nourris au biberon, ce retard n'a pas lieu bien entendu, et la femelle peut reprendre plus rapidement ses activités reproductrices. Si, en revanche, elle adopte le système plus primitif et si elle nourrit son bébé pendant 2 ans pleins, elle risque alors de n'avoir de progéniture qu'environ une fois tous les 3 ans. L'allaitement est parfois délibérément prolongé ainsi, en guise de contraceptif ».

Comme le lait maternel n'apparaît que 2 ou 3 jours après l'accouchement, Shelton en déduit que le premier jour de sa naissance, le bébé devrait jeûner. De toute façon, les gros bébés perdent du poids après la naissance, même s'ils sont nourris.

D'autre part, concernant la durée d'allaitement, une période de 2 ans est la meilleure pour la santé du bébé, exactement comme pour les singes. Quant aux femmes qui refusent d'allaiter leur bébé, c'est littéralement un crime. Rien ne peut remplacer le lait maternel pour la santé du bébé. En cas de force majeure, celui d'une nourrice fera l'affaire, parfaitement. A la rigueur, le lait de vache cru, tiédi et dilué. Le lait en poudre, non sucré, semble être aussi acceptable que le lait de vache nature.

Avec un allaitement naturel de 2 ans, la femme n'aura un enfant que tous les 3 ans. La Nature n'a jamais voulu que la femme ait un bébé chaque année.

Les petits repas

Arrivons à l'essentiel qui est notre alimentation.

« En tant que primates typiques, écrit Desmond Morris, nous devrions passer notre temps à mâchonner de petits repas. Mais nous ne sommes pas des primates typiques. Notre évolution carnivore a modifié tout le système. Le carnivore typique se gave en faisant de gros repas largement espacés dans le temps et c'est nettement cette méthode d'alimentation que nous avons adoptée. Cette tendance

persiste même longtemps après la disparition des exigences imposées par la chasse primitive. Il nous serait aujourd'hui très facile de retourner à nos anciennes habitudes de primates si nous en avions l'inclination. Malgré cela nous nous imposons des heures de repas bien précises, tout comme si nous continuions à chasser activement. Bien rares sont ceux, si même il en existe, parmi les millions de singes nus vivants, qui pratiquent le système d'alimentation par petits repas fréquents, caractéristiques des autres primates. Même dans des conditions d'abondance, nous mangeons rarement plus de 3 ou 4 fois par jour au maximum. Pour bien des gens, le régime alimentaire ne comprend qu'un ou 2 repas par jour. On pourrait avancer qu'il s'agit d'un usage commode imposé par la culture, mais on n'a guère de preuves à l'appui de cette thèse. Il serait parfaitement possible, étant donné l'organisation complexe des réserves de nourriture dont nous jouissons aujourd'hui, de concevoir un système efficace permettant de s'alimenter par petits repas répartis tout au long de la journée. Une alimentation fractionnée de cette façon pourrait s'obtenir sans aucune perte d'efficacité, dès l'instant où le schéma culturel s'y serait adapté, et cela éliminerait les grandes interruptions dans d'autres activités causées par l'actuel système du « repas principal ». Mais en raison de notre lointain passé de carnassiers, l'alimentation fractionnée ne suffirait pas à satisfaire nos besoins biologiques fondamentaux ».

Voilà qui est net. Voilà l'opinion de l'auteur cité clairement exprimée. Tout d'abord, nous aimerons savoir en quoi nous ne sommes pas des primates typiques, comme l'affirme Morris. A cela il répond que « notre évolution carnivore a modifié tout le système ». Où sont donc les signes de cette prétendue évolution ? Nous n'en trouvons aucun. Nos minuscules « canines » n'ont pas poussé à la dimension de celles de carnivores. Elles n'arrivent même pas à celles des singes qui sont végétariens comme tout le monde le reconnaît. Nos griffes n'ont pas poussé, pas plus que notre pelage épais. La longueur de nos intestins ne s'est pas raccourcie comme celle du chien. La dimension de notre foie et de notre estomac est restée petite, comme elle l'a toujours été par rapport à celle du chat ou du lion. Nos femmes n'accouchent pas par 6 comme les chats. Nous transpirons toujours par la peau et non par la langue comme

le chien. Nos sucs digestifs sont toujours ceux d'un végétarien et pas comme ceux d'un carnassier chasseur. Nous aurions avantage, pour notre santé, à retourner au système des petits repas végétariens et rien ne nous en empêche. Même pas le travail quotidien, ni même le travail continu. En effet, les petits repas de fruits frais, de fruits secs, se mangent en peu de temps et ne réclament pas un repos prolongé après le repas, de sorte qu'après un tel repas on peut travailler tout de suite, ou presque, sans inconvénient. La sieste ne devient plus obligatoire, ni les coups de pompe très courants. Les horaires suivants peuvent être suivis aisément :

- le matin : fruits
- à 10 heures : 3 figes sèches (au lieu du café que les autres prennent)
- Midi : fruits, ou crudités + mayonnaise
- à 16 heures : fruits frais ou 2 bananes séchées
- à 18 heures : Carottes et concombres crus (à la sortie du travail immédiatement dans votre voiture ou en marchant ou dans le train)
- à 20 heures : légumes ou pommes de terre cuits + 1/2 avocat + salade
- à 22 heures : 1 pomme

Voilà 7 petits repas, des mini-repas, qui suffiront parfaitement à satisfaire nos besoins physiologiques, contrairement à ce que dit Morris qui a gardé sa confiance aveugle dans la médecine.

Il parle de plus de notre lointain passé de carnassier. Pourquoi ne pas parler avec plus de force de notre passé encore plus lointain de végétariens ? Du reste, le régime carné n'est pas du tout la règle générale dans le monde. La majorité des populations sont végétariennes en fait et par la force des choses. Le paysan égyptien ne mange la viande que 2 fois par an, comme les Hounzas, car il n'a pas les moyens de se la procurer. La consommation quotidienne de la viande n'existe que dans les pays dits civilisés et ne date pas de longtemps. C'est bien là où on la trouve que la santé s'est détériorée et que le cancer s'est développé comme jamais par le passé. Du reste, les singes et les gorilles ne souffrent

pas de diabète, de rhumatisme, du foie, des reins, du coeur, des maladies par centaines qui affligent notre triste humanité carnivore.

Pourquoi le régime végétarien ne peut-il pas satisfaire nos besoins physiologiques fondamentaux, tandis qu'il satisfait parfaitement ceux du gorille ? Morris est sans doute obnubilé par les théories médicales erronées sur nos prétendus besoins de protéines. Le gorille se moque de ces théories et ne mange pas d'aliments concentrés en protéines. Il se porte mieux que nous, à tous égards.

Nous avons parlé plus loin dans cet ouvrage des transmutations biologiques. L'organisme fabrique les éléments dont il a besoin, même s'ils ne se trouvent pas dans sa nourriture. Exemple : la vitamine B 12 est fabriquée dans la flore intestinale, à condition de ne pas détruire cette précieuse flore par les antibiotiques, les laxatifs et les médicaments contre les amibes. Sans doute, en est-il de même pour certains acides aminés qui composent les protéines. Enfin, l'air qu'on respire contient beaucoup d'azote qui est, peut-être, utilisé. L'ouvrage de Kervran sur « Les transmutations biologiques » (Courrier du livre) donne des aperçus lumineux sur des expériences étonnantes réalisées sur des poules, etc. On a trouvé que la coquille des oeufs pouvait contenir des éléments (calcium, etc.) dont le régime est dépourvu. Le corps a la capacité de transformer le magnésium, le sodium, par exemple, en calcium, etc. C'est ainsi que la Nature a réalisé le rêve millénaire des hommes pour transformer les métaux en or, et cela à l'intérieur de l'organisme. Evidemment, nous ne parlons pas d'or dans le corps humain, mais nous donnons un exemple frappant.

Bref, nous avons avantage à mâchonner de petits repas, au lieu de prendre de gros repas plantureux comme les carnivores. Du reste, la viande et le pain sont très difficiles à digérer et nécessitent de très longues heures. Leur digestion n'est jamais parfaite, car nous ne sommes pas des carnivores et nous ne sommes pas adaptés au régime carné. C'est pourquoi une putréfaction et une fermentation sont inévitables, rendant les selles nauséabondes.

Avec un ou deux repas lourds, difficiles à digérer, chaque jour, l'organisme peine et souffre à la longue. Des digestions longues et pénibles finissent par l'affecter en le rendant malade avec le temps. Avec de la viande, de la

volaille ou du poisson deux fois par jour, le développement du cancer devient une forte probabilité. Le cancer, c'est l'infection et la septicémie généralisées (pus, fièvres, etc.).

Morris parle avec nostalgie de « notre lointain passé de carnassier ». Il serait plus correct de parler de notre lointain passé végétarien, car l'homme ne fut carnassier que par nécessité, lorsque la nourriture végétarienne était rare, durant les périodes de sécheresse ou d'inondations comme dans l'Arche de Noé. Ces périodes n'étaient pas toujours prolongées et ne duraient que le temps de changer de saison ou d'intempéries. Où est-il l'homme qui mange autant de viande que le lion ou le chien ? Toutes proportions gardées bien sûr. Où est-il l'homme qui peut manger la viande sans aucun assaisonnement, ni cuisson, comme le chien et le tigre ? 95 % des hommes qui aiment la viande l'abandonneraient s'ils devaient la manger crue et à l'état naturel. Ce fait incontestable n'a pas effleuré les idées de notre zoologiste Edmond Morris qui craint les conclusions auxquelles il serait obligé d'aboutir.

Morris parle de « nos besoins physiologiques fondamentaux ». Quels sont-ils ? On aimerait bien le savoir. Il se réfère sans doute aux théories médicales erronées sur les protides, les glucides, les graisses, etc. Quels sont les besoins physiologiques fondamentaux de la vache ? L'alimentation équilibrée est une erreur médicale. La vache produit des tonnes de lait et de beurre, sans jamais manger de corps gras dans son régime d'herbe. Son alimentation n'est-elle pas équilibrée ?

Passons à d'autres points intéressants. « Les aliments des primates typiques ont une variété de goûts beaucoup plus grande que celle des carnivores. Quand un carnivore est passé par tous les stades complexes de la chasse, de la mise à mort et de la préparation de sa nourriture, il se comporte beaucoup plus simplement et sommairement quand il s'agit de manger. Il avale goulûment, il engloutit sa nourriture. Les gorilles et les singes, eux, sont extrêmement sensibles aux subtilités des saveurs diverses de leurs aliments. Ils les apprécient et passent sans cesse d'une saveur à l'autre. »

Notons que le chien avale la viande, sans la mâcher.

Le goût pour les douceurs

« Il est un autre aspect du véritable fonctionnement de notre sens du goût qui mérite des commentaires particuliers, et c'est notre goût indéniable pour les sucreries. C'est un trait étranger à l'authentique carnivore, mais typique du primate. A mesure que la nourriture naturelle des primates mûrit et devient plus propre à la consommation, elle devient généralement plus sucrée, et singes et gorilles réagissent vivement à tout ce qui est fortement sucré. Comme les autres primates, nous avons du mal à résister aux sucreries. Notre hérédité simiesque s'exprime, malgré notre forte tendance à manger de la viande, dans la recherche de substances sucrées. Nous favorisons ce goût fondamental plus que les autres. Nous avons des « confiseries », mais pas « d'acideries ». Il est significatif de noter que nous terminons nos repas, souvent complexes en saveurs, par une substance sucrée, si bien que c'est ce goût qui nous reste ensuite dans la bouche. Détail plus révélateur encore, lorsque nous prenons parfois de petites collations entre les repas (revenant par là, dans une faible mesure, au vieux système des repas nombreux et peu espacés des primates) nous choisissons presque toujours des produits sucrés, comme les bonbons, le chocolat, la glace ou les boissons douces ».

Si nous avons évolué vers les carnivores, nous aurions dû perdre ce goût prononcé pour le sucre. Or l'homme n'a pas évolué et a gardé son goût prononcé en faveur des douceurs. Morris préfère oublier ici de parler d'adaptation et d'évolution. Il préfère parler de « notre forte tendance à manger la viande ». Or cette tendance n'est pas naturelle pour plusieurs raisons.

Comme nous l'avons dit, très peu mangeraient la viande à l'état naturel, sans assaisonnement, ni cuisson. Où sont donc passées nos « fortes tendances » ? Ensuite, nous estimons que 10 % de la population n'aime pas la viande, même bien préparée. Ils la mangent sans envie et certains l'évitent sans pour autant penser qu'ils sont végétariens. Ils n'aiment pas les étiquettes qui les distinguent des autres et qui pourraient les singulariser. Ce serait là un inconvénient **qui** les empêcherait de s'insérer dans la masse. L'argument est de taille, car les inconvénients d'être marginal sont

nombreux. On serait bien malheureux d'être rejeté par la majorité.

Les primates et les hommes ont un dégoût naturel pour manger des cadavres. Ils ont du goût pour ce qui est doux. Nous préférons les feuilles tendres et internes des laitues, car elles sont plus sucrées. Nous aimons les carottes, car elles sont sucrées. Tous les légumes sont légèrement sucrés. Nous préférons les melons les plus doux et nous refusons de manger ceux qui sont très peu sucrés. Notre goût de singe n'a pas évolué.

Ouvrons maintenant une grande parenthèse concernant les sucreries artificielles et les salaisons. Le sucre blanc, le saccharose, les autres sucres artificiels ne peuvent pas être distingués par nos papilles gustatives ni différenciés du sucre naturel des fruits frais ou secs. Nous sommes donc trompés par ces sucres artificiels. Le mal qu'ils causent est considérable, car ils pénètrent rapidement dans le sang, sollicitant ainsi le pancréas à sécréter de l'insuline, ce dont il n'a pas besoin avec le sucre naturel des fruits. En effet, quand nous mangeons des fruits ou des dattes, le sucre naturel non raffiné pénètre, goutte à goutte, dans le sang et n'a pas besoin d'insuline pour son élaboration. Voilà ce qui explique l'incidence du diabète chez ceux qui mangent du sucre artificiel et même du pain, car le pain et toutes les céréales doivent être transformés en sucre par le foie. Le raffinage du sucre lui ôte les vitamines et les sels minéraux précieux qui freinent son entrée dans le sang. Le sucre artificiel vole, en outre, au corps ses vitamines, ses sels minéraux et ses enzymes, car il en a été séparé.

Pour le sel de table aussi, nos papilles gustatives n'arrivent pas à différencier entre ce sel chimique et celui qui est vivant dans les légumes. C'est ainsi que nous sommes trompés. On cuit les légumes dans beaucoup d'eau, cela leur ôte leurs sels minéraux naturels et vivants, en même temps que cela leur enlève leur goût salé naturel. Pour leur rendre cette saveur qu'ils avaient, on leur ajoute du sel de table qui est un produit chimique nocif et mort. Le goût est trompé et le tour est joué. Mais les méfaits du sel se font sentir par la suite : hypertension, reins fatigués, oedème, dénutrition, etc.

Poursuivons avec Desmond Morris dans son livre : « Le Singe Nu » (Grasset). Voyons de quelle manière curieuse il voit les choses. Nous aimons tout ce qui est doux, et « si

puissante est cette tendance qu'elle peut nous causer des difficultés ». Une tendance naturelle, un instinct naturel ne peuvent pas nous causer de difficultés, car ils représentent *la loi de la Nature*. En s'y soumettant, nous vivons en harmonie avec *les lois de la Nature* et en communion parfaite avec elles.

Mais Morris a une tournure d'esprit en dehors de la nature, malgré ses qualités de zoologue. « C'est qu'il y a deux éléments dans un aliment, nous précise-t-il, qui le rendent séduisant pour nous. Sa valeur nutritive et sa saveur agréable. Dans la nature, ces deux éléments vont de pair, mais dans les produits alimentaires artificiellement créés, ils peuvent être séparés, ce qui risque d'être dangereux. On peut rendre séduisantes des denrées alimentaires sans valeur nutritive en y ajoutant simplement une importante quantité d'un produit sucrant artificiel. S'ils séduisent notre vieux faible de primate par leur goût « extra sucré », nous nous jetterons dessus et nous nous en bourrerons au point qu'il ne nous restera plus de place pour autre chose : C'est ainsi que notre régime alimentaire peut se trouver bouleversé. Cela s'applique notamment au cas des enfants en pleine croissance...

La boulimie

« Les adultes doivent veiller à un autre danger. Comme leur nourriture est en général rendue très savoureuse - beaucoup plus qu'elle ne le serait dans la nature — sa valeur sur le plan de la gourmandise augmente considérablement et les réactions d'appétit sont sur-stimulées. Cela donne dans bien des cas un état d'obésité malsain. Pour y parer, on invente toutes sortes de bizarres régimes « diététiques ». On dit aux « patients » de manger ceci ou cela, ou de faire tel ou tel exercice. Il n'y a malheureusement qu'une seule vraie solution au problème : manger moins. Cela agit comme par miracle, mais comme le sujet demeure entouré par des signaux super savoureux, il lui est difficile de résister longtemps.

« L'individu obèse est également victime d'une autre complication. J'ai parlé plus haut du phénomène des « activités de diversion » : des actes sans signification et sans importance qui ont un effet calmant dans les moments de tension. Comme nous l'avons vu, une forme commune et

très fréquente de cette activité, c'est « l'alimentation de diversion ». Dans les moments de tension, nous grignotons de petits fragments de nourriture ou bien nous buvons des boissons dont nous n'avons nul besoin. Cela peut aider à dissiper la tension qui nous accable, mais cela contribue aussi à nous faire prendre du poids, d'autant plus que le caractère inutile de l'activité de diversion alimentaire signifie généralement que nous choisissons des aliments sucrés. Cette pratique, pour peu qu'elle se répète sur une longue période, provoque l'état bien connu d'« anxiété grasseuse » et nous voyons peu à peu apparaître les contours arrondis et familiers de l'insécurité « culpabilisée sur tranches ». Pour ce genre d'individus, les méthodes d'amaigrissement ne donneront de résultat que si elles s'accompagnent d'autres changements du comportement qui réduiront l'état initial de tension.

Desmond Morris reconnaît que la séparation des composants dans un aliment risque de devenir dangereuse pour nous. Il dit aussi que l'addition d'un sucre artificiel à un aliment sans valeur nous portera à en consommer de grosses quantités. Le seul résultat de ces mélanges artificiels qui lui vienne à l'esprit, c'est l'obésité ! Il n'a vraiment pas d'imagination. C'est comme si toutes les maladies de dénutrition lui étaient inconnues : avitaminoses, oedèmes, rhumatisme, etc., etc. Il n'a pensé qu'à l'obésité. Pour lui, les aliments artificiels, les aliments mauvais n'ont d'autre conséquence que l'obésité. Ils ne provoquent aucun autre mal, ni affection à l'organisme. Sauf, précise-t-il, pour les enfants en état de croissance. Il a donc pensé aux enfants et aux carences qui peuvent les affecter. Et le diabète, l'hépatite, la colite, les ulcères ? Il n'en a jamais entendu parler !

Mais passant de l'état de zoologue éminent, il se hasarde à donner des conseils alimentaires, devenant ainsi d'un seul coup un conseiller diététique ou un diététicien en herbe. Il profite de l'élan pris pour donner un coup de griffes aux régimes diététiques qu'il qualifie de « bizarres ». Il ne se donne pas la peine de lire, ni d'approfondir l'étude des livres hygiénistes ou naturopathiques sur la question. Il a dû voir un ou deux magasins de régime en ville et c'est tout. Enfin, il affirme sans hésiter : « Il n'y a malheureusement qu'une seule vraie solution au problème : manger moins » !!! Quelle

perle, sa solution, qu'il qualifie de « seule vraie solution ». Du moment que tel mélange artificiel est nocif, la « seule vraie solution » est d'en manger moins !!! Il n'a vraiment pas envisagé d'autre éventualité ? Le tabac est nocif, la « seule vraie solution » serait aussi de fumer moins. Et pourquoi ne pas « supprimer » tout simplement le tabac et les aliments artificiels, et remplacer ces horreurs par des aliments naturels ? Cette solution ne lui a même pas effleuré l'esprit, car il n'est pas question pour lui d'abandonner les aliments que notre civilisation a fabriqués et mélangés de toute pièce. Il tient à garder les gâteaux, les bonbons, les boissons de coca-cola, le pain, les cakes, le café sucré, les biscuits, etc. Comme il n'est pas question pour lui d'abandonner ces aliments artificiels, il conseille d'en manger moins.

Il ne faut pas être un savant pour comprendre que Morris déraisonne et divague. Il est prisonnier des coutumes civilisées. Il refuse de retourner à la Nature et ne veut rien entendre à ce sujet.

Bien sûr qu'il est difficile de manger moins de ces aliments artificiels. En effet, ils ne nourrissent pas le corps qui continue à réclamer de vraies substances nutritives. Et puis, le tentation est toujours là. Par contre, les aliments naturels (tels que la Nature les présente, sans préparation, ni cuisson), nourrissent parfaitement l'organisme et ne risquent pas de créer une boulimie. Il n'y a pas de difficulté à en manger comme les primates, six ou sept fois par jour, par petits repas. La santé en profitera et il n'y a pas d'obésité en vue.

Mais il n'y a pas que l'obésité qui peut provenir des aliments artificiels. Il y a l'hépatite, la colite, les ulcères, les gastrites, les diarrhées, les entérites, etc. Pour Desmond Morris, ces maladies ne proviennent pas des mauvais aliments !

En état de tension, si on mange des fruits fréquemment, on ne risque pas grand chose, puisque les singes en mangent toute la journée. Mais pour Desmond Morris, il faut « d'autres changements du comportement pour réduire l'état initial de tension ». Il verse ainsi dans la psychologie pour ne pas dire aux gens de manger des aliments naturels. Nous avons ailleurs donné notre sentiment sur la psychologie. C'est une science merveilleuse pour étudier, observer et

disséquer le comportement. Mais quand elle passe aux conseils pratiques, la psychologie se trompe partout. Ses conseils n'ont aucune valeur.

La variété

Poursuivons. « Si nous examinons maintenant, écrit Morris, la variété de produits alimentaires absorbée aujourd'hui par un groupe de singes nus, nous constatons que la gamme est très étendue. Dans l'ensemble, les primates ont un régime alimentaire plus varié que les carnivores. Les premiers sont devenus des spécialistes de la nourriture, alors que les derniers dépendent de l'occasion. Des études attentives effectuées sur une population sauvage de singes macaques japonais, par exemple, ont révélé qu'ils consomment jusqu'à 119 espèces de plantes sous forme de bourgeons, de pousses, de feuilles, de fruits, de racines et d'écorces, sans parler de tout un assortiment d'araignées, de hannetons, de papillons, de fourmis et d'oeufs. Le régime d'un carnivore typique est plus nutritif, mais il est aussi plus monotone. »

« Lorsque nous sommes devenus des tueurs, nous avons vu le meilleur des deux mondes. Nous avons ajouté à notre régime la viande dont la valeur nutritive est élevée, mais sans abandonner pour autant nos vieilles habitudes omnivores de primates... Même aujourd'hui, compte tenu de la domination toute puissante que nous exerçons sur notre environnement zoologique et botanique, nous gardons toujours ces deux cordes à notre arc. Qu'est-ce qui nous a empêchés de pencher dans une direction plutôt que dans l'autre ? C'est qu'avec des densités de populations qui ne cessaient de s'accroître, un régime exclusivement carné pourrait poser des problèmes en termes de qualité, alors qu'il serait dangereux, du point de vue de la qualité, de dépendre exclusivement des produits de la terre ».

« On pourrait avancer que, puisque nos ancêtres primates s'accommodaient d'un régime où l'élément carné n'était pas dominant, nous pourrions en faire autant. Nous n'avons été poussés à devenir des carnivores que par des circonstances tenant à l'environnement : on pourrait s'attendre à nous voir revenir à nos anciens modes d'alimentation de primates. C'est à peu près ce que prônent les végétariens (ou bien, comme s'intitulent eux-mêmes les

pratiquants d'un de ces cultes, les fruitariens), mais ce mouvement n'a pas connu un succès bien notable. Le besoin de manger de la viande semble s'être trop profondément enraciné ; maintenant que nous y avons goûté, nous répugnons à y renoncer. Il est significatif à cet égard que les végétariens n'expliquent pas leur choix en déclarant simplement qu'ils le préfèrent à tout autre. Au contraire, ils le justifient par tout un système compliqué et invoquent toutes sortes d'inexactitudes sur le plan médical et de contradictions sur le plan philosophique ».

« Ces végétariens, poursuit Morris, assurent l'équilibre de leur régime en utilisant une grande variété de substances végétales, tout comme les primates typiques. Mais pour certaines communautés, un régime à prédominance non carnée est devenu une cruelle nécessité pratique plutôt qu'une préférence morale. Avec le développement des techniques agricoles et la concentration sur un très petit nombre de céréales principales, une sorte d'efficacité à bas niveau a proliféré soudain dans certaines sociétés. Les opérations agricoles sur une grande échelle ont permis le développement d'énormes populations, mais le fait que celles-ci dépendent de quelques céréales de base a conduit à une grave sous-alimentation. Ces populations se reproduisent peut-être en grand nombre, mais elles donnent de piètres spécimens. Elles survivent, mais tout juste. De la même façon que l'abus des armes mises au point par telle ou telle culture peut conduire à des phénomènes d'agressivité désastreux, l'abus des techniques alimentaires développées par telle ou telle culture peut conduire à un désastre sur le plan de la nutrition. Les sociétés qui ont perdu ainsi l'équilibre essentiel de l'alimentation pourront peut-être survivre, mais il leur faudra triompher des résultats catastrophiques que produisent les déficiences en protéines, en minéraux et en vitamines si elles entendent progresser et se développer qualitativement. Dans les sociétés les plus saines et les plus dynamiques d'aujourd'hui, l'équilibre entre la viande et les produits végétaux dans le régime est soigneusement préservé et, malgré les changements spectaculaires survenus dans les méthodes de production de réserves alimentaires, le singe nu d'aujourd'hui continue à peu près de se nourrir suivant le régime fondamental de ses lointains ancêtres chasseurs ».

Nous avons vu que Morris parle d'aliments dépourvus de valeur nutritive auxquels on ajoute un sucre artificiel. Notons que le glutamate de sodium, qui est un produit chimique dangereux, a un pouvoir sucrant 30 fois plus élevé que le sucre. Il est employé souvent dans les biscuits et les cakes. On l'a qualifié de cancérigène et défendu, mais pas partout.

Pour Morris, ces aliments dépourvus de valeur nutritive auxquels on ajoute un sucre artificiel ne peuvent causer aucun danger pour le corps, sauf qu'ils peuvent rendre obèse ou qu'ils affectent les enfants en période de croissance. Mais ce qui affecte les enfants en période de croissance affectera aussi les adultes. Morris entretient l'idée rétrograde que l'alimentation n'a aucun effet sur la santé. La médecine aussi entretient cette idée.

Nous voyons que les singes mangent des aliments ayant une très grande variété de saveurs. Il est donc naturel de varier autant que possible les fruits et les légumes. La méthode qui consiste à ne manger que des pommes golden à un repas n'est pas satisfaisante pour l'individu. Elle ne le comble pas pleinement. Il vaut mieux manger plusieurs sortes de fruits au même repas. Pommes, poires, cerises. De même pour les crudités, il est bon de faire un mélange.

Le mythe des aliments nourrissants

Morris dit que le régime carné est plus nutritif que celui des végétariens. Il est plus nutritif pour les lions et les tigres. Mais quand un homme mange des aliments impossibles à digérer, ils ne peuvent pas le nourrir. Au contraire, ils l'empoisonnent par la fermentation et la putréfaction. Il faut des heures et des heures pour digérer la viande et le pain, alors que les fruits et les légumes sont élaborés en peu de temps et l'on se sent léger après les petits repas.

La notion de « nutritif » entretient la confusion. Pour être bien nourri, il ne s'agit pas de manger des aliments lourds à digérer, mais de fortifier son pouvoir d'assimilation. Or ce pouvoir s'affaiblit beaucoup quand on est toxémique. Il faut donc commencer par se désintoxiquer par un jeûne, avant de penser à nourrir son corps avec des aliments nutritifs. Et ce n'est pas l'aliment le plus lourd qui profitera à l'organisme, c'est celui qui sera le mieux digéré.

Lorsqu'on veut nourrir un affaibli avec des aliments lourds et « nutritifs », on aboutit au résultat opposé.

Conclusion : il vaut mieux manger cinq petits repas d'aliments légers (fruits et légumes) que prendre deux repas lourds qui nécessiteront plusieurs heures de digestion.

Morris qualifie ensuite les primates d'omnivores. Or les primates sont plutôt des végétariens. Si un singe affamé ne trouve pas de fruit et de feuillage, il volera des oeufs ou mangera des fourmis, mais c'est plutôt l'exception que la règle. Cela ne le transforme pas en omnivore.

La viande est nutritive, dit encore Morris. Pour les carnivores oui, mais pas pour les végétariens primates. Elle n'est pas nutritive pour le gorille s'il la mangeait car elle l'intoxiquerait. Nous venons de refuter l'idée des aliments nutritifs.

Morris affirme qu'un régime exclusivement carné poserait des problèmes en termes de quantité. C'est-à-dire qu'il n'y a pas assez de terres cultivables pour nourrir les animaux qu'on va manger. Quand on mange des fruits et des légumes, il faut 16 fois moins de terre cultivable que si on nourrit les animaux de céréales, pour les tuer et les manger ensuite. Je crois que le chiffre de 16 est le bon. Et dans la même phrase, Morris affirme, dans des termes catégoriques, qu'il serait dangereux de dépendre exclusivement des produits de la terre. Nous ne voyons pas du tout le danger dénoncé par lui. Les Hounzas, les singes et les gorilles sont végétariens et dépendent des produits de la terre. Ils ont meilleure santé que les Esquimaux qui vivent d'un régime presque exclusif de viande et de poisson. Desmond est évidemment incapable de raisonner objectivement.

Morris signale que le mouvement végétarien n'a pas connu un succès notable, car les gens aiment la viande et ont prit goût à la manger. Ce besoin est « profondément enraciné », selon ses propres termes. Mais c'est la même chose avec les drogues. Elles paraissent « profondément enracinées » et les drogués ont du mal à s'en défaire. On dira que la viande n'est pas une drogue. De toute façon, la stimulation pathologique qu'elle provoque, les toxines acidifiantes qu'elle laisse, agissent bel et bien comme une drogue car elles produisent l'accoutumance. Mais, en vérité, est-ce bien la viande qu'on aime tant ou les assaisonnements avec lesquels on l'accommode ? A l'état naturel, crue et sans

assaisonnement, je me demande vraiment si on l'aimerait. 90 % des personnes carnivores l'abandonneraient dans ces conditions, par dégoût. Où est donc cet amour « enraciné » pour la viande ? La viande est un stimulant et, comme tous les stimulants, elle épuise par la suite. C'est la réaction. Un cercle vicieux s'installe. Quand on faiblit, on cherche tout de suite ce qui stimule encore. Le coup de fouet n'a jamais donné de la force au cheval épuisé, même s'il court plus vite. La stimulation épuise les réserves. La viande produit le même résultat d'accoutumance que la drogue.

Quand Morris parle des inexactitudes qu'invoquent les végétariens pour justifier leur pratique, « inexactitudes sur le plan médical et contradictions sur le plan philosophique », il laisse entendre qu'il est en mesure de parler médecine, mais nous avons vu qu'il n'en est rien. Il accepte les diverses théories médicales les yeux fermés, alors que les autorités médicales elles-mêmes ne sont pas d'accord entre elles. Il a en tête les besoins en protéines de l'homme. Les chercheurs médicaux disent qu'on a besoin de 60 grammes de protéines par jour, d'autres chercheurs disent qu'il en faut 100 grammes ou même 200, et enfin certains chercheurs abaissent ce chiffre à 20 ou 30 grammes par jour.

Il parle ensuite des sociétés qui se nourrissent par nécessité, d'un régime céréalien, en soulignant les carences produites et les maladies qui en découlent. Il préconise un régime mixte de céréales, viande, fruits et légumes.

Les peuplades qui se nourrissent exclusivement de céréales ou de viande ont été affaiblies. L'addition de fruits et de légumes crus a corrigé un peu les défauts de ce régime. Mais il est préférable de supprimer totalement les céréales et la viande.

Enfin, Morris parle tout le temps de nos « ancêtres lointains chasseurs ». Il ne parle jamais de l'homme végétarien et arboricole qui a existé avant de devenir un chasseur. L'homme primitif a certainement été cent fois plus longtemps arboricole et végétarien que chasseur. Nous avons rapporté la preuve de cela dans notre livre « La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées »¹. En effet, les légendes du paradis terrestre et du Jardin d'Eden

dépeignent l'homme comme étant heureux dans un verger et non dans un abattoir. Or ces légendes sont la mémoire antique, transmise de père en fils, d'un passé lointain. Il serait plus juste de parler de l'homme préhistorique quand il a vécu si longtemps dans le Jardin d'Eden, que de parler de lui durant les périodes limitées de déluge et de catastrophes climatiques où il fut obligé de tuer pour survivre.

La fin de l'espèce humaine

A l'adresse de ceux qui s'inquiètent de la surpopulation, à ceux qui disent que dans 260 ans la densité des populations que l'on rencontre aujourd'hui dans nos grandes villes s'étendrait au globe tout entier, à tous ceux qui craignent tout cela, Desmond Morris répond avec justesse et perspicacité : « Inutile de s'apesantir sur ce cauchemar : il y a peu de chances qu'il se réalise. Comme je l'ai souligné tout au long de ce livre, nous ne sommes guère plus qu'un simple phénomène biologique, malgré nos énormes progrès techniques. Nos idées grandioses et notre vanité sans limite n'y changent rien : nous demeurerons d'humbles animaux, soumis à toutes les lois fondamentales du comportement animal. Bien avant que nos populations n'atteignent les niveaux (dangereux) évoqués plus haut, nous aurons enfreint tant de règles qui gouvernent notre nature biologique que nous nous serons effondrés en tant qu'espèce dominante. Dans notre complaisance, nous avons tendance à nous bercer d'illusions, imaginant que cela ne pourra jamais arriver, qu'il y a chez nous quelque chose de spécial, que nous sommes en quelque sorte au-dessus du contrôle biologique. Il n'en est rien. De nombreuses espèces remarquables se sont éteintes dans le passé et nous ne faisons pas exception à la règle. Tôt ou tard nous disparaîtrons, et nous laisserons la place à d'autres. Si nous voulons que ce soit dans un avenir plus lointain que proche, il nous faut alors nous considérer sans indulgence et accepter nos limites. Tel est le but de ce livre, où nous sommes délibérément traités de singes nus, pour nous rabattre le caquet. Il est bon de garder un certain sens des proportions et de considérer ce qui se passe juste sous la surface de notre existence. Il est possible que dans mon enthousiasme j'aie quelque peu exagéré. J'aurais pu nous prodiguer des compliments

1. Ed. Courrier du Livre, Paris.

mérités et vanter de nombreuses réussites magnifiques qui sont à notre honneur. Et m'y refusant, j'ai certainement donné un tableau partial de la situation, car nous sommes une espèce extraordinaire et je n'entends pas le nier. Mais on l'a trop souvent répété. Quand on lance la pièce en l'air, on dirait qu'elle retombe toujours du côté face ; il m'a semblé utile d'en montrer un peu le côté pile. Malheureusement, notre puissance et notre réussite, extraordinaires en comparaison des autres animaux, nous inclinent à considérer nos humbles origines avec un certain mépris. Je ne m'attends donc pas à des remerciements. Notre ascension fut un enrichissement rapide et, comme tous les nouveaux riches, nous n'aimons guère qu'on évoque nos modernes débuts, si proches encore.

Il est des optimistes qui estiment que notre haut niveau d'intelligence et notre instinct puissamment inventif devraient nous permettre de retourner n'importe quelle situation à notre avantage ; que notre extrême souplesse nous aidera à modifier notre existence selon les nouvelles exigences que nous impose la situation présente et future ; que, le moment venu, nous aurons à faire face au problème de la surpopulation, à la disparition de toute intimité et de toute indépendance d'action, que nous parviendrons à vivre comme des fourmis géantes et à contrôler nos sentiments d'agressivité, nos instincts territoriaux, et sexuels, ainsi que nos tendances parentales ; que notre esprit pourra dominer tous nos instincts biologiques fondamentaux. J'affirme que tout cela est une plaisanterie.

« Notre nature animale brute ne le permettra jamais. Certes, nous sommes adaptables. Certes nous sommes par comportement des opportunistes, mais il y a des limites à l'opportunisme. En soulignant dans ce livre nos caractères biologiques, j'ai essayé de montrer la nature même de ces limites. En les reconnaissant clairement et en nous soumettant à elles, nous multiplierons nos chances de survie. Cela ne signifie pas un naïf « retour à la nature ». Cela veut simplement dire qu'il nous faut adapter nos progrès aux exigences de notre comportement fondamental. D'une façon ou d'une autre, nous devons nous développer sur le plan qualitatif plutôt que sur le plan quantitatif. Si nous y parvenons, nous pourrions continuer à progresser de façon spectaculaire dans le domaine de la technique sans renier

l'héritage de notre évolution. Si nous n'y parvenons pas, nos instincts biologiques refoulés ne vont cesser d'augmenter leur pression jusqu'au moment où cédera le barrage. Alors tout le système compliqué de notre existence sera définitivement emporté par le nouveau déluge... »

Les lois de la nature

Dans sa conclusion, Desmond Morris emprunte les termes hygiénistes, mais nous doutons qu'il en saisisse la pleine signification. Il parle, en effet, des lois fondamentales auxquelles nous sommes tous soumis, à l'instar des animaux, et dit qu'à force de les enfreindre nous finirons par disparaître. « D'autres espèces, ont disparu et nous finirons comme eux. » Mais il ne semble pas conscient du fait qu'avant de disparaître, nous devons passer par tous les stades de la dégénéscence et de la maladie. Mais ne sommes-nous pas déjà à moitié dégénérés ? Nous ne vivons qu'une moyenne de 70 ans, alors que nous aurions dû vivre 120 ans au moins, comme l'affirment tous les biologistes. Ces biologistes ont bien noté que la longueur d'une vie chez tous les animaux représente cinq ou sept fois la période de croissance. Or si l'homme termine son développement à 21 ans, il devrait vivre 125 ans sinon 147 ans. Les exemples ne manquent pas partout dans le monde.

Mon voisin qui est le garde-champêtre du village de Rigny-la-Nonneuse (Aube) a 91 ans. Il a encore bon pied, bon oeil. Il mange comme tout le monde, prend des somnifères pour dormir, des médicaments pour se soigner, boit du vin à midi et mange de temps à autre des pommes de terre frites, ce qui lui donne des coliques et des lourdeurs. Il souffrait de zona récemment. Sa femme de 80 ans souffre d'asthme, d'obésité et se drogue pour dormir et calmer ses crises d'asthme. Un tel régime anti-hygiénique ne les portera pas à 120 ans, comme leur hérédité excellente semble les avoir prédisposés. S'ils n'étaient pas empoisonnés par les médicaments et l'alcool, s'ils avaient mangé des aliments sains et naturels depuis leur enfance, ils auraient vécu 120 ans au moins.

Desmond Morris refute en dernier lieu l'idée du « retour à la nature » et la qualifie de « naïve ». Il serait certes naïf d'abandonner la voiture, le train, l'électricité, l'avion,

l'informatique, le téléphone, les tracteurs, les progrès modernes intéressant l'agriculture, la science, l'art, l'architecture, et toutes les techniques modernes de fabrication d'outils, de ponts, de routes, etc.

Il serait certainement très naïf, comme le font certains snobs, de retourner à la bougie, à la culture manuelle des aliments, au tissage de ses propres habits, etc. Pourquoi refuser les progrès et le confort ?

Le « retour à la Nature » n'est certes pas possible, sauf dans un domaine très particulier, c'est celui des aliments. L'homme ne pourra « jamais » fabriquer des aliments sains, car la Nature les a fabriqués pour lui. Il faut se mettre cela bien en tête. Seuls les aliments tels que la Nature les présente sont valables et sains pour l'homme. La Nature a prévu pour chaque espèce sa propre nourriture.

Enfin, il ne faut pas s'imaginer que les « progrès » de la médecine nous mèneront un jour vers la découverte de médicaments qui vaincraient les maladies. Comme la médecine repose sur des bases fausses, elle ne peut jamais faire de progrès. Elle cherche à l'aveuglette et ne trouvera jamais que des sottises. En effet, la médecine cherche à annuler les lois de la Nature — celles dont parle si savamment Desmond Morris — en inventant des remèdes. Elle ne réussira jamais, car les lois de la Nature ne peuvent pas être violées. Nous subissons les conséquences de nos violations. La Nature n'a pas créé des remèdes, elle a créé des punitions. On ne peut échapper à ces punitions qu'en supprimant les causes. C'est le seul remède digne de ce nom.

Notons que le feu a été découvert il y a un demi million d'années. Avant cela, on mangeait tout cru. On ne mangeait ni blé, ni viande, car il n'est pas concevable de manger le blé ou la viande crus.

Les enfants imitent leur mère et mangent ce qu'elle mange ou ce qu'elle leur donne. C'est ainsi que les parents finissent par pervertir le goût pur des enfants. En général, en dépit de cela, les enfants préfèrent les fruits à la viande, si on leur en laisse le choix.

Une équipe de sportifs partit par avion pour jouer au Brésil. Mais un orage fit tomber l'avion sur une montagne, en pleine neige. Certains moururent et les autres ne trouvèrent rien à manger. Pour survivre, ces derniers furent obligés de manger les cadavres, en attendant que les secours leur

parviennent. Il ne faut pas en conclure que l'être humain est un carnivore. Pour survivre, pour ne pas mourir, on est parfois obligé de manger de la viande, quoique les animaux préfèrent mourir de faim, plutôt que de manger leurs petits.

Les singes et le sida

On a prétendu que le virus du sida provient du singe vert en Afrique. Mais un médecin noir a rejeté cette allégation, comme on le dira dans mon livre *Le Goulag du Sida* (Ed. Aquarius, Suisse).

LE MENU DES ROIS

Que mangent les rois ? Ils peuvent se procurer les mets les plus chers et ils ne s'en privent pas. Mais ils n'en restent pas moins des primates. Leur menu finit par les rendre malades.

L'extrait de la Bible que nous reproduisons ci-dessous nous révèle la sagesse des « enfants hébreux à la cour de Nabuchodonosor ». Ces enfants ne mangeait ni viande, ni pain, ni gâteaux. Ils ne se sont pas souciés de leurs « besoins azotés quotidiens », comme on nous a appris à le faire. Ils ont tout simplement suivi le régime du gorille.

Daniel 1.17: « En l'an III du règne de Joaqim, roi de Juda, Nabuchodonosor, roi de Babylone, s'en vint à Jérusalem et l'investit. Le Seigneur lui livra entre les mains Joaqim, roi de Juda, ainsi qu'une partie des objets du Temple de Dieu. Il les emmena au pays de Shinéar et déposa les objets dans le trésor de ses Dieux.

Le roi ordonna à Ashpenaz, chef de ses eunuques, de prélever d'entre les gens d'Israël quelques enfants de race royale ou de grandes familles. Ils devaient être sans tare, de belle apparence, habiles en toute sagesse, savants en science et sages en savoir, aptes à se tenir à la cour du roi. Ashpenaz, chef de ses eunuques, leur enseignerait les lettres et la langue des Chaldéens. Le roi leur assignerait une portion journalière des mets du roi et du vin de sa table. Ils seraient éduqués pendant 3 ans ; après quoi ils auraient à se tenir devant le roi. Parmi eux se trouvèrent Daniel, Ananias, Misaël, et Azarias, qui étaient des Judéens. Le chef des eunuques leur imposa des noms : Daniel s'appellerait

Baltassar, Ananias Shadrak, Misaël Méshak et Azarias Adeb Nego. Daniel avait à coeur de ne pas se souiller en prenant part aux mets du roi et au vin de sa table, supplia le chef des eunuques de lui épargner cette souillure. Dieu accorda à Daniel de trouver auprès du chef des eunuques bienveillance et miséricorde. Mais le chef des eunuques dit à Daniel : je redoute Monseigneur le roi : il vous a assigné chair et boisson, et s'il vous voit le visage plus émacié que les enfants de votre âge, c'est moi, qui à cause de vous, serait coupable aux yeux du roi. Daniel dit alors au garde que le chef des eunuques avait assigné à Daniel, Ananias, Misaël et Azarias : « Je t'en prie mets tes serviteurs à l'épreuve pendant dix jours : qu'on nous donne des légumes à manger et de l'eau à boire. Tu verra notre mine et la mine des enfants qui mangent les mets du roi, et tu feras de tes serviteurs selon ce que tu auras vu. » Il consentit à ce qu'ils lui demandaient et les mit à l'épreuve pendant dix jours. Au bout de 10 jours, ils avaient belle mine et bonne santé, plus que tous les enfants qui mangeaient des mets du roi. Dès lors, le garde supprima leurs mets et la portion du vin qu'ils avaient à boire et leur donna des légumes. A ces quatre enfants, Dieu donna science et intelligence en matière de lettres et en sagesse. Daniel, lui, possédait le discernement des visions et des songes. Au terme fixé par le roi pour qu'on les lui amenât, le chef des eunuques les conduisit devant Nabuchodonosor. Le roi s'entretint avec eux, et dans le nombre il ne s'en trouva pas tels que Daniel, Ananias, Misaël et Azarias. Ils se tinrent donc devant le roi et, sur quelque point de sagesse ou de prudence qu'il les interrogeât, le roi les trouva dix fois supérieurs à tous les magiciens et devins de son royaume tout entier. »

Qu'on ne vienne pas nous dire que Dieu a permis de manger la viande, car cette permission ne concerne que les périodes de famine, de sécheresse et de disette. C'est une tolérance provisoire, comme durant le déluge.

Aucun récit antique ne nous rapporte que des gens ont retrouvé la santé en mangeant de la viande ou des mets compliqués. La sagesse ancestrale est bien illustrée dans ce récit de la Bible. Ces jeunes gens qui refusèrent la cuisine du roi n'ont certainement pas trouvé cela tout seuls. Leurs parents ont dû le leur enseigner. De plus une telle sagesse ne se retrouve d'habitude que chez les adultes ou les vieux qui

ont appris à maintenir leur santé après avoir subi tant de maladies. Mais les jeunes, eux, n'ont pas eu le temps de voir leur santé se dégrader pour tirer les conséquences. Il semble donc qu'en conclusion l'idée courante était que le menu du roi n'était pas le meilleur pour la santé, et qu'un régime de légumes, sans viande, valait mieux pour celle-ci que tout autre chose.

Ni la question des calories, ni celle des besoins en protéines n'entraient en compte. De nos jours, la « science » a déformé les esprits et les empêche de voir clair. Qui donc acceptera ce régime des enfants d'Israël ou celui du gorille sans poser mille questions ? La Nature et l'exemple de la sagesse ancestrale ne suffisent-ils donc plus à notre intelligence devenue tortueuse ? Il nous est devenu impossible de concevoir l'idée qu'on peut vivre de fruits et légumes, sans aliments « nourrissants », comme la viande, le pain, les céréales, les noix. Aurons-nous assez de force pour travailler ? Voilà ce qui préoccupe les gens.

Nous répondrons à tout cela que le gorille a une force herculéenne. Et que mange-t-il ? Des feuillages, des pousses, des fruits et des racines. Il ne mange donc pas d'aliments « nourrissants », mais il semble qu'il peut tuer un lion. A tel point que les gardes du corps des présidents sont appelés de nos jours des « gorilles ». C'est dire leur force.

Note à propos du régime originel et de l'instinctothérapie

L'homme primitif, vivant dans des régions à climat doux, sous les tropiques, se nourrissait des fruits produits spontanément par la nature.

Toutefois, une petite partie de la race humaine, égarée en Europe, où le climat est inhospitalier, dur, fut réduite à la famine et acculée à chasser pour survivre. C'était l'homme des cavernes, qui dégénéra et disparut.

Une autre partie de la race humaine, infime, celle-là, perdue au Pôle Nord, survécut en mangeant du poisson cru : ce sont les Esquimaux, — dégénérés aussi.

De nos jours, les adeptes de l'instinctothérapie, cherchant à adopter le régime originel de l'homme préhistorique, n'ont imité que le pire exemple : celui de l'homme des

cavernes qui mangeait de la viande crue, même faisandée, et celui des Esquimaux qui mangent le poisson cru.

Mais comme nous venons de le dire, c'était l'exception qui mangeait la viande et le poisson, pas la majorité de la race humaine, vivant, elle, dans les Tropiques, des fruits succulents de la Nature.

CHAPITRE 3

LE MYTHE DES PROTÉINES

Le régime « équilibré »

On prétend que l'être humain a besoin pour vivre d'une certaine ration nutritive de glucides, de lipides et de protides. Les glucides se trouvent ainsi dans les farineux et les sucres, les lipides sont les corps gras comme le beurre, l'huile et toutes les matières grasses, et enfin les protides (protéines), qu'on nomme aussi matières azotées, se trouvent surtout dans la viande, les sous-produits animaux et les noix diverses. C'est le régime dit « équilibré ».

Or, on voit la vache qui pèse plusieurs centaines de kilos et qui ne mange que de l'herbe, produire des tonnes de beurre chaque année et posséder des muscles et de la chair abondamment. Or l'herbe ne contient pas de corps gras et presque pas de protides ! Cet exemple montre bien que les théories médicales sur le régime équilibré sont erronées.

Tandis que les carnivores mangent de la viande, du poisson, de la volaille, des oeufs et des laitages, les végétariens préfèrent consommer des noix diverses comme les amandes, les cajous, les noisettes, etc., en plus du pain complet et des céréales, comme source de protides. Les végétariens, comme les carnivores, se sont rangés en faveur de la théorie courante sur les besoins en protides. Les végétariens ont cru bien faire de remplacer les aliments cadavériques par des protides de source végétale, mais nous sommes convaincus que les noix sont encore plus nocives que la viande, que le pain est plus néfaste que le lait caillé et le pain complet plus malsain que le pain blanc pauvre en

protides. En effet, le pain complet et les céréales complètes contiennent environ 10 % à 12 % de protides alors que le pain blanc et les céréales décortiquées en contiennent beaucoup moins. C'est pourquoi le docteur Carton préférait le pain blanc au pain complet qui est très difficile à digérer. Poursuivons notre comparaison. La viande est cuite, donc en partie détruite et par conséquent moins nocive que les noix crues, à quantité égale.

Contestation sur les besoins en protéines

Sous ce titre, Shelton publie dans le numéro 11, vol. 34, de *Hygienic Review*, un article qui contredit sa propre position sur les besoins en protides de l'homme. En effet, Shelton admet une ration azotée quotidienne de 40 grammes et conseille pour cela de manger 120 grammes de noix diverses chaque jour. Certains chercheurs vont jusqu'à porter ce chiffre à 80 grammes de protides chaque jour (les aliments azotés contiennent environ 20 % de protides. 80 grammes de protides équivalent à environ 400 grammes de viande ou de noix). Par contre, on a découvert certaines peuplades qui vivent en parfaite santé avec 15 grammes de protides par jour, tirées surtout des patates douces qui forment 90 % de leur menu. Voir à cet effet *La Nourriture Idéale et les Combinaisons Simplifiées*¹.

Voyons enfin l'article qui conteste les théories courantes sur les besoins en protides. « Vous avez publié en avril un article sur les besoins azotés en disant que les acides aminés nécessaires pour bâtir les tissus pouvaient être trouvés dans les noix diverses qui en possèdent une qualité supérieure. Vous avez mentionné ensuite les Japonais qui poussent aussi haut que les Occidentaux et vous avez attribué cette croissance à leur consommation de viande et de poisson. »

« Or je me demande s'il faut mettre en cause les protides dans ce cas, plutôt que les fruits et les légumes qui sont devenus plus courants. En effet, les Occidentaux d'il y a 100 ou 200 ans étaient des carnivores et pourtant ils étaient plus petits qu'aujourd'hui. Comme vous le savez, ce sont les premiers hygiénistes comme Graham et Trall qui avaient

introduit et propagé les fruits et les légumes. Et depuis ce temps-là, l'homme a fait des progrès énormes ».

« Si, comme vous dites, le poisson et la viande possèdent des protides de qualité supérieure pour stimuler la croissance, pourquoi alors les peuples orientaux qui vivent de la pêche sont-ils si petits ? Pourquoi les Esquimaux qui vivent de poissons sont-ils si petits ? Peut-être direz-vous que le climat est trop dur au pôle Nord. Toutefois, je crois qu'il faut plutôt incriminer le manque de quantité, de qualité et de variété des fruits et des légumes. Je ne crois pas que la stimulation provoquée par les aliments azotés comme dans le cas des noix, soit nécessaire. De plus, les noix contiennent trop de graisses ».

« La plupart des Noirs d'Amérique qui ne peuvent pas se payer des aliments azotés, chers, et qui ont dû vivre de façon frugale, ont manifesté une croissance physique exceptionnelle au siècle passé. En effet, leur pourcentage de géants a été plus élevé que chez les Blancs ».

« Il est inconcevable que la biochimie moderne soit si mal renseignée sur le sujet vital des besoins azotés. Certains donnent le chiffre de 25 grammes par jour, alors que d'autres vont jusqu'à 200 grammes !! Une autre question brûlante : Faut-il des protides pour fabriquer des protéines (tissus) ? Avons-nous besoin de la stimulation des protides et des sucres pour la croissance ? Avons-nous besoin de calcium végétal pour fabriquer des os ? Avons-nous besoin de prendre du fer végétal (artichauts, etc.) pour augmenter la teneur en fer de notre sang ? »

« Comment certains animaux peuvent-ils fabriquer tant de protéines (tissus) sans consommer des aliments azotés de qualité supérieure ? Exemple : la vache. » Ce sont là des problèmes que la biochimie moderne cherche actuellement à résoudre. Ces recherches nous viennent d'Europe directement. On les a nommées : *les Transmutations Biologiques*. Elles pourront révolutionner les idées courantes et peut-être aussi renforcer la base scientifique du végétarisme ».

« Selon cette science qui l'a démontré, les organismes vivants ne suivent pas les règles de la chimie. Elle a prouvé, par exemple, que les organismes vivants n'ont pas besoin de prendre une molécule de calcium pour fabriquer une molécule d'os. Les organismes vivants ont, semble-t-il, le pouvoir de changer un élément en un autre, comme de

1. Courrier du Livre, Ed. à Paris.

changer le magnésium en calcium, ou le manganèse en fer !!! ou le silice en calcium !!! ».

« Voilà ce qui expliquerait comment la laitue sert à bâtir de bons os (calcium), car la laitue contient beaucoup de silice. En effet, la vache ne broute que de l'herbe et se développe de façon impressionnante. Nos vieilles connaissances en chimie sont sûrement carencées. Si vous n'êtes pas au courant des « transmutations biologiques », lisez donc le livre intitulé *Les Transmutations Biologiques* par le Français Louis Kervran. Ce livre nous forcera à réexaminer plusieurs questions sur la nutrition ².

« Faut-il des protéines pour fabriquer des protéines ? Le professeur Arnold Ehret a déjà posé cette question et répondu : non. Je crois que c'est dans l'intérêt de l'Hygiénisme d'examiner ce livret ». (Mark Julian).

On lira dans ce livre comment les poules pondent des œufs sans prendre du calcium ! Or les coquilles des œufs contiennent du calcium. D'où l'ont-elles donc tiré ? Leur nourriture n'en contenait pas !

Nous savons par ailleurs que la flore intestinale fabrique la vitamine B 12, même si le régime n'en contient pas. La vache produit du lait contenant plus de calcium que n'en contient l'herbe qu'elle broute !

LA FLORE INTESTINALE

Dans le Point n° 607 du 7 mai 1984, nous lisons un article intéressant intitulé : « Tube digestif : les bactéries oubliées. »

« C'est une révolution dans le domaine de l'écologie intestinale, écrit Anne Jeanblanc. Cent mille milliards de germes sont les hôtes de notre tube digestif. Jusqu'ici leur rôle était mal connu ».

« Mais le lumière se fait : dans leur diversité (450 espèces dénombrées), ces milliards de bactéries réalisent un remarquable équilibre écologique, qui constitue par lui-même un système de défense de notre organisme contre l'infection ».

2. Edition Courrier du Livre, Paris.

Nous n'avons donc pas besoin des antibiotiques pour lutter contre l'infection. Le corps a ses propres moyens qui sont supérieurs.

D'autre part, l'usage des antibiotiques, des laxatifs, et de beaucoup de médicaments, détruit toutes ces bactéries utiles. C'est une catastrophe pour l'organisme. Le sida n'est autre que l'effondrement des défenses naturelles, suite à l'usage répété des antibiotiques. Lire mon livre « Le Goulag du Sida » (Ed. Aquarius, Suisse) ou chez l'auteur.

Poursuivons. « Cela fait bientôt 15 ans que Robert Ducluzeau, ingénieur agronome et diplômé de l'Institut Pasteur, et Pierre Raibaud, directeur de recherches du Laboratoire d'Ecologie microbienne, travaillent sur la flore intestinale dans les laboratoires de l'Inra, à Jouy-en-Josas. Progressivement, ils ont mis au point des techniques permettant d'élever des animaux sans flore digestive. Pour cela, ils les placent dès leur naissance, et après décontamination, dans un isolateur parfaitement stérile. Et ils peuvent ensuite, en les mettant en présence de telle ou telle souche connue, étudier l'action de celle-ci. Bref, ils créent des animaux à flore contrôlée. Habituellement, au bout de quelques heures de vie, le développement microbien commence dans le tube digestif ; et, au moment du sevrage, le jeune possède déjà une flore digestive très proche de celle de l'adulte. »

« L'équipe de l'Inra a pu démontrer que le tube digestif renfermait un nombre de bactéries dix fois supérieur aux cellules du corps humain. C'est d'ailleurs une des densités bactériennes les plus élevées de la Terre ».

Si cette importante population a été oubliée si longtemps, c'est pour une raison bien simple : elle ne peut pas survivre en atmosphère d'oxygène, et disparaît donc très rapidement après sa sortie de l'organisme. Sauf, si elle est placée dans des conditions spéciales.

« Les 450 espèces récemment mises en évidence interagissent en permanence les unes sur les autres. Les souches bactériennes les mieux représentées quantitativement limitent la croissance des autres qui, restant minoritaires, n'expriment pas leur éventuelle toxicité, ne créent pas d'infections. Bref, cet écosystème tend sans cesse à conserver son équilibre ».

« Mais à quoi servent toutes ces bactéries ? Leur rôle a

été démontré dans le transit intestinal, dans la vitesse de renouvellement des cellules de la muqueuse intestinale et dans le métabolisme des sels biliaires, dans « LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES » (nos capitales. — A.M.) et les phénomènes d'absorption d'eau et d'ions ».

« La flore fabrique aussi certaines vitamines (pas besoin de les chercher dans l'alimentation A.M.) et intervient dans l'immunité intestinale ».

« Enfin, et surtout, les bactéries constituent une barrière contre les agressions d'autres souches qui risquent de provoquer des maladies infectieuses ».

« Elles peuvent éliminer complètement la bactérie ingérée ou lui permettre de s'implanter, mais en limitant sa multiplication, c'est-à-dire en l'empêchant d'atteindre un niveau de population tel que l'infection se manifeste ».

« Malheureusement, les applications pratiques de cette importante découverte sont encore très restreintes, et le resteront tant que l'on n'aura pas identifié les mécanismes complexes qui régissent ces « effets de barrière » ».

Evidemment, les applications pratiques de cette importante découverte sont très restreintes, et elles le resteront pour toujours ! Pourquoi ? Parce que cela impliquerait l'abandon de milliers de tonnes d'antibiotiques et d'autres médicaments nuisibles à cette flore vitale à l'organisme.

Cela implique aussi que l'on n'a pas besoin de fournir au corps des aliments protidiques concentrés, vu que cette flore procède à leur synthèse dans les intestins. La notion que le corps a besoin d'un certain pourcentage de protides, ne signifie pas qu'il faille nécessairement les lui fournir par voie alimentaire.

Les protéines et les muscles

Le sujet est de nouveau traité dans *Hygienic Review*, n° 6 vol. 39, dans un article qui traite de culture physique avec les poids et les haltères.

« Le Mythe des Protéines, écrit Charles Fraser, est devenu tellement enraciné dans l'esprit des gens des pays civilisés, que même les végétariens craignent de manquer de protéines. Dès qu'ils arrêtent la viande, ils se ruent sur les légumineuses, les fromages, les oeufs, les noix diverses pour remplacer la viande et garantir ainsi leur ration de

protides ». Faut-il vraiment remplacer la viande ? Faut-il remplacer le tabac ? « Même les gens pauvres se jettent sur la viande quand ils gagnent un peu plus d'argent. Ils considèrent la viande comme un aliment de luxe, car les riches en mangent.

« Les fabricants de viande et des sous-produits animaux font une publicité pour convaincre les masses de consommer en abondance de ces produits provenant d'animaux suralimentés, stimulés, drogués, inoculés, hormonisés et maintenus dans l'inactivité. Même les athlètes sont convaincus que la viande donne des forces, sans oublier les sous-produits animaux ».

Tous les athlètes que nous avons connus mangent des quantités astronomiques d'aliments azotés. C'est ainsi qu'un repas peut contenir douze oeufs, un demi-kilo de gruyère ou de viande, etc. Les muscles sont constitués de protéines, et ils concluent qu'il faut en manger beaucoup pour les développer. Aucun argument ne peut pénétrer leur raisonnement ni l'ébranler. Et le gorille ? Comment a-t-il formé sa musculature impressionnante ? Il ne mange aucun aliment azoté. Devant cet argument, les athlètes restent bouche bée, mais ne désarment pas. Les entraîneurs, les écrivains dans le domaine de l'athlétisme et les élèves pensent tous de la même manière. C'est presque une religion.

Bâtir des muscles

« Et même certains hygiénistes, tout en pensant que le régime végétarien cru est le meilleur pour la santé, ne sont pas sûrs qu'il soit le meilleur pour bâtir des muscles et une grande force. Ils admirent les photos magnifiques des athlètes musclés dans les magazines de culture physique, tout en sachant que ces athlètes mangent de la viande. Ils supposent ainsi qu'un végétarien ne peut pas bâtir du volume musculaire et des forces sans protéines animales. Récemment, un champion m'a demandé s'il est possible de développer un physique de champion sans viande. Je lui ai répondu par l'affirmative, quoique j'aie peu d'exemples à lui montrer. Je n'en connais pas parmi les champions actuels ».

En vérité, ces athlètes sont suralimentés et leurs muscles sont constitués en partie de graisse. Par conséquent, leur volume musculaire contient beaucoup de graisse inutile

et malsaine. Et plus de cette graisse malsaine, ils ont aussi des toxines et de l'eau pour les diluer.

« J'ai dit que je ne connais pas d'athlète qui ait bâti, dès le début, sa musculature sur un régime végétarien, mais j'en connais qui, l'ayant bâtie au début sur un régime carnivore, sont devenus végétariens par la suite et ont réussi à maintenir leur fantastique musculature de même que leur force énorme. Ils ont reconnu la supériorité du végétarisme et maintiennent tout ce qu'ils avaient acquis, sur un régime végétarien. L'un de ces athlètes est Bill Pearl, ex M. America et M. Univers. On le considère comme l'un des deux athlètes les plus formidables de tous les temps. Actuellement, il a 40 ans. Un autre athlète converti au végétarisme se nomme Chuck Sipes, anciennement « M. Amérique » et « M. Univers ». Il maintient sa force étonnante et sa musculature impressionnante sur un régime végétarien. Il a aussi 40 ans environ ».

« De deux choses l'une : ou le régime végétarien est le régime le plus sain pour l'homme, ou il ne l'est pas. Or si l'homme est végétarien comme nous le pensons, alors il ne faut pas s'attendre à le voir s'épanouir sur un régime carné. Nous supposons, par conséquent, que l'athlète carnivore aurait été plus loin s'il était végétarien, ne consommant que les aliments pour lesquels il est biologiquement constitué ».

« Au sujet du volume musculaire, je m'élève contre les normes actuelles réalisées par les champions. En effet, ils possèdent des muscles énormes avec peu de graisse, de sorte que les muscles font saillie par la peau. Or le volume à lui seul n'est pas une preuve que les tissus soient sains. Le volume et la croissance peuvent être un signe de compensation pathologique. Il est probable que l'abus d'exercices provoque un surdéveloppement, genre de défense par la croissance, sinon les muscles sont plus volumineux à cause des aliments inférieurs dont ils sont nourris, des kilos et des kilos de viande. Ajoutons à tout cela que ces champions énormes prennent des stéroïdes anabolisants qui forcent le surdéveloppement. En fin de compte, ils ne sont pas plus forts que leurs camarades, de volumes plus petit ».

Notre avis varie de celui de Fraser. Le « surdéveloppement » est une impossibilité car l'excès d'exercices ne peut mener qu'à l'atrophie et la destruction du muscle. Quant aux anabolisants, ils favorisent le développement muscu-

laire, mais au dépens des organes vitaux qui se dégradent et dégènèrent (coeur, foie, reins, poumons, sang, etc.).

« Quelles sont, en fin de compte, les limites du développement musculaire d'un athlète végétarien ? Il est évident que son développement n'atteindra pas celui du champion classique étant donné que les muscles de celui-ci sont gonflés par « de la graisse, de l'eau et des toxines » (A.I.M). Mais les personnes intelligentes ne voudront pas d'un tel volume musculaire s'il doit comprendre un aspect pathologique certain ».

« Enfin, j'affirme que tout individu normal jouissant d'une bonne santé et d'une bonne hérédité peut atteindre un développement et une force athlétiques, sur un régime végétarien ».

« Le gorille est probablement l'animal le plus proche de l'homme. Le gorille vivant sur les montagnes d'Afrique mange beaucoup de céleri sauvage, de légumes et de fruits. *Il ne mange pas d'aliments protidiques concentrés.* En effet, j'ai lu l'ouvrage devenu classique de George Schaller intitulé *Un An chez les Gorilles*³. J'ai attendu et cherché une mention de l'auteur observant les gorilles en train de se nourrir. Mais aucune mention des noix n'est faite nulle part ; ou alors les noix n'étaient pas disponibles. Le gorille n'est pas intéressé à croquer des aliments azotés dits protidiques. Mais alors, comment ont-ils pu développer toute cette masse musculaire pesant plusieurs centaines de livres rien qu'en mangeant des légumes et des fruits ? Le fait est là pourtant.

Les transmutations

« J'ai lu ensuite l'ouvrage sur *Les Transmutations Biologiques** de Louis Kervran qui est un Français. Ce chimiste a noté dans ses expériences et ses nombreuses observations sur les animaux que dans les *organismes vivants* les éléments et les composés issus de la digestion et de l'assimilation peuvent produire *d'autres* éléments et d'autres composés qui n'existaient pas auparavant ! Ainsi le principe de la chimie selon lequel les éléments peuvent

3. Edition Stock. L'ouvrage de Schaller étant épuisé, on *lira avec* encore plus d'intérêt *Treize ans chez les gorilles*, par Dian Fossey (Presses de la Cité). Cette étude est encore plus poussée que la précédente.

4. Edition Le Courrier du Livre.

changer de forme seulement (de solide en liquide, ou en gaz, etc.) et non changer totalement d'élément, ne s'applique qu'aux *éléments morts* en dehors de l'organisme vivant. *Dans l'organisme vivant, cette loi de la chimie est violée superbement ! C'est ainsi, par exemple, qu'en partant du magnésium, du silice, du manganèse, du sodium, d'autres sels minéraux divers et des vitamines, le corps peut construire du calcium, du fer, des protéines, etc. Le corps agit comme un laboratoire chimique qui ne demande qu'une variété d'aliments naturels crus pour produire des merveilles !* »

On n'a donc pas besoin d'aliments azotés concentrés, puisque le corps fabrique les protéines dont il a besoin à partir des fruits et des légumes.

« Nous devons par conséquent admirer les laitues avec respect, nous devons nous émerveiller devant les carottes, les céleris, les racines et les fruits. Ils jouent un rôle important dans notre vie ».

« Si le gorille peut développer de 200 kg à 400 kg, il n'y a pas de raison que l'homme, chétif et dégénéré, ne puisse développer le maximum de son propre potentiel musculaire et vital par le retour à un mode de vie intelligent et plus naturel, dans son alimentation surtout » — Charles Fraser.

Il est clair enfin que l'alimentation de l'homme doit se composer de fruits et de légumes et de rien d'autre. Aucun aliment azoté concentré ne sera utile, sauf exception ou écarts occasionnels. Nous tolérons en petites quantités les olives noires et le yaourt non sucré, l'huile vierge. Ainsi les fruits et les légumes peuvent être détaillés comme suit :

- 1) Les fruits frais.
Les fruits séchés et doux (dattes, bananes séchées, figues, pommes et poires séchées, raisins secs), les banaes cuites, les abricots secs.
Les avocats.
- 2) Les feuilles vertes (laitues, scaroles, romaines, etc.).
Les crudités (carottes, concombres, fenouil, etc.).
Les légumes cuits.
Les pommes de terre cuites, ainsi que les autres racines : topinambours, salsifis, tapioca, etc.

• *Pour les maigres :*
Les bananes cuites à l'eau ou au four nous semblent

supérieures à tous les autres fruits secs ; on peut en consommer 2 à 6, par jour.

En outre, les gens très maigres ont avantage à prendre plus de 2 repas par jour : 4 repas ou plus selon la faim (2 à 4 kg de nourriture par jour plus 50 g de pain ou de riz blanc).

Le régime des singes

Dans tous les écrits des végétariens, y compris les nôtres, deux erreurs se sont glissées, deux erreurs monumentales. Tous ces auteurs ont écrit que les singes se nourrissent de fruits, de noix et de légumes, c'est-à-dire que les singes sont frugivores et que l'homme devrait aussi être frugivore.

Or il s'avère que les singes ne sont pas du tout frugivores, mais plutôt des végétariens évitant dans certains cas de manger des noix. C'est ainsi que l'on a écrit que tous les primates sont des mangeurs de fruits, donc des frugivores et que l'homme devrait se comporter de la même façon. Or les gorilles ne mangent que 2 % à 15 % de fruits seulement, alors que les chimpanzés en mangent 67 %. En effet, *l'Encyclopédie Britannique* de 1974 donne le pourcentage des fruits consommés par les primates, comme suit :

Chimpanzés	: 67 % de fruits
Gibbons	: 62 % de fruits
Orangs	: 50 % de fruits
Gorilles Max.	: 15 % de fruits
Gorilles Min.	: 2 % de fruits

« Notons en passant qu'aucune référence scientifique n'a jamais inclus les noix diverses dans le menu des gorilles, quoique les primates plus petits en mangent. N'importe quel lecteur possédant un esprit indépendant et vivant près d'une bonne bibliothèque peut facilement démolir le mythe que tous les grands primates vivent essentiellement de « fruits et de noix ». En effet, la majeure partie de la nourriture des gorilles se compose de feuillages, de pousses, de racines, de tiges, de fleurs, sans aucune noix. Et l'on connaît la force herculéenne du gorille qui peut tuer un lion, semble-t-il. Notons encore que les gorilles ne trouvent pas utile de manger des noix diverses (amandes, noisettes, etc.), ni de consommer des graines, ni de les faire germer, ni de les cuire au four ! »

« Non, l'homme n'est pas frugivore, mais simplement végétarien. Il n'existe pas dans la nature d'animaux frugivores. Ceux qui essayent de vivre rien que de fruits risquent en fin de compte leur vie. Shelton recommande de manger les salades vertes par saladiers entiers, par cuvette entière ! Il est significatif qu'avec le temps, les menus proposés par le Dr Shelton donnent la prépondérance aux légumes sur les fruits et les noix. La sagesse d'une telle pratique a été confirmée par plusieurs décades de pratique professionnelle parmi les praticiens hygiénistes et les profanes partout dans le monde ».

« C'est ainsi que le docteur Brosious, praticien hygiéniste de Floride, rapporte l'expérience intéressante suivante. Dans l'espace de 2 semaines, il fit monter le taux d'hémoglobine chez sa femme de 70 % à 94 % (normal) rien qu'en changeant ses repas. Elle prenait 2 repas de fruits et 1 repas de légumes par jour. Il changea cela en 1 repas de fruits et 2 repas de légumes par jour. Les légumes comprenaient des salades, des crudités. Il est donc probable que le premier régime, à prédominance fruitarienne, était carencé en acide folique (feuillages et légumes). Quoique ce régime soit convenable pour le chimpanzé, il ne l'est pas pour les besoins humains. La solution consistait donc à réduire les fruits de moitié et à doubler les légumes, les légumes et les crudités. » D'après notre expérience, les noix affaiblissent le pouvoir digestif vis-à-vis des fruits, ce qui modifie l'interprétation de cette expérience. Ainsi, sans noix on supporte mieux les fruits.

M. Jay Dinshah, éditeur de la revue végétalienne *Ahimsa* (Malaga, New-Jersey-08328-USA) critique dans les écrits de Shelton le manque de précision quand celui-ci répète sans arrêt que l'homme est un frugivore. C'est plutôt une erreur selon nous. De plus, poursuit Dinshah, « l'idée que les protéines peuvent manquer » ne résiste pas à l'examen. Les carences en protides, voilà le vieux spectre qui revient... »

Et le gorille ? Est-il carencé en protides ? D'où tire-t-il ses muscles herculéens ? Comment les fabrique-t-il ? Manquer de protéines est un mythe qu'il faut détruire. L'idée médicale que le régime doit être « équilibré » est donc une erreur.

Les gorilles

Un an chez les gorilles, tel est le titre d'un livre de George B. Schaller publié aux USA en 1964. Il y a environ 25 ans, l'auteur avait passé 2 ans parmi les gorilles du Congo et de l'Ouganda pour étudier leur comportement naturel et leurs habitudes de vie. « Son livre est captivant, car c'est non seulement un livre d'aventures, mais le récit de première main du mode de vie de cet animal, de son régime naturel, de sa férocité non provoquée et de son agressivité. » Mais le gorille ne mange pas de viande, ni d'aliments azotés comme les noix pour devenir tellement agressif. Alors ?... Est-il vraiment agressif comme on le dépeint ? C'est douteux.

Avant de voir la vie naturelle du gorille, il faut mettre au point une remarque importante. L'espèce humaine, dans l'échelle animale, se rapproche des singes. Or il y a plusieurs variétés de singes, et le gorille est l'espèce dont les caractéristiques anatomiques et physiologiques se rapprochent le plus de l'homme. Notre alimentation devrait donc se rapprocher de celle du gorille. Nous n'avons pas dit qu'elle doit être identique, mais seulement se rapprocher. En effet, nous ne sommes pas des singes, ni des gorilles. Des différences minimales existent entre nous et les gorilles, comme on le verra plus loin. Par exemple, les gorilles se délectent d'orties, alors que les hommes ne peuvent pas les approcher sans être piqués. Enfin, le point le plus important qui nous concerne, c'est la question des noix. Le fait que les singes en consomment couramment constitue *un doute en faveur des noix*. Mais, par contre, le fait que les gorilles n'en consomment pas du tout constitue *un doute en leur défaveur*, surtout que les gorilles sont plus près de l'homme que les singes. Enfin, quand on observe les ennuis causés par la consommation des noix diverses, on est fortifié dans ce doute en leur défaveur, et l'indication du régime des gorilles devient de plus en plus positive en ce qui nous concerne.

Fraser nous fait observer que le régime des gorilles n'est qu'une indication en ce qui nous concerne, mais comme nous ne pouvons pas manger des quantités abondantes de salades et de crudités, il en conclut que l'on peut manger des aliments azotés plus concentrés (les noix en l'occurrence !)

qui prendront moins de temps. Nous sommes en désaccord complet avec Fraser qui a pris à notre sens trop de liberté avec les régimes et qui a fait un saut trop grand en passant des crudités aux noix. En effet, pour obtenir 10 g de protides, il faut manger : 50 g de noix diverses environ, ou 1 kg de légumes et de crudités.

Or, les noix sont des aliments totalement différents des crudités et des légumes et ne sont pas comparables. Les graisses qu'elles contiennent les rendent indigestes au plus haut point. De plus, les noix sont des semences qui possèdent un pouvoir de germination qui les rend trop fortes pour les humains.

Revenons aux gorilles. D'après les légendes qui circulent parmi les indigènes, ce sont des animaux féroces et dangereux. Le Dr Schweitzer, qui a empoisonné avec les médicaments classiques les indigènes malades, durant 50 ans, au Gabon, ne semblait pas avoir peur des gorilles. « Il avait dit à un journaliste du magazine *Life* qu'il ne fallait pas craindre les gorilles si jamais on les rencontre sur le chemin de la forêt. Ce sont des bluffeurs, et selon Schweitzer il faut se retirer en douceur, calmement, avec sang-froid, et enfin courir à toute vitesse, selon le journaliste. Schaller mentionne les histoires d'horreur ramenées le siècle passé par les premiers explorateurs blancs concernant la férocité des gorilles. Toutefois, il faut prendre en considération la tendance naturelle des chasseurs blancs à l'exagération. Ils coraient leurs prétendus « exploits », et acceptaient sans vérification toutes les histoires au coin du feu qu'ils écoutaient de la bouche des indigènes.

Un malin

« La vérité est que le gorille est un grand bluffeur et un grand malin. Il avance vers tout ce qui s'approche de lui pour l'effrayer, et l'on peut conclure que très peu d'hommes sont restés immobiles devant lui pour voir ce qui pourrait arriver ! »

« De toute façon, Schaller avait refusé de s'armer d'un revolver ou d'un fusil pour se défendre, en pensant que de telles armes n'avaient pas leur place dans une telle étude ». « Aucun animal n'attaque sans cause valable, à de rares occasions près. J'ai voulu, écrit-il, laisser au gorille le

bénéfice du doute, dans l'espoir qu'il bluffe seulement. Et si par hasard le gorille m'attaquait, il serait trop tard pour tirer, de toute façon. En effet, j'avais trouvé que cela est vrai en ce qui concerne les ours et d'autres animaux en Alaska et j'ai pensé que cela s'applique tout aussi bien aux gorilles. » Enfin, pour des raisons de sécurité et à cause de la peur de sa femme, Schaller emporta un petit pistolet chargé à blanc, pour prévenir du danger, mais ne l'utilisa jamais.

Dans les cas rares rapportés où les hommes ont été blessés par des gorilles, on s'imagine, comme au cinéma, des membres arrachés, mais il n'en est rien. Le gorille, dans tous ces cas, mord comme un gros chien, sans plus, et c'est l'homme toujours qui fut l'agresseur alors que le gorille se défendait. Dans de telles conditions, et quand toute retraite est coupée, l'animal le plus docile attaquera, donnant ainsi l'impression d'être féroce. Selon B. Shaw : « Quand un homme veut tuer un tigre, il appelle cela du sport. Mais quand le tigre veut le tuer, il l'appelle de la férocité. »

Même quand les gorilles dévastent et ruinent un champ de bananes et que les indigènes les encerclent pour les piéger, les battre et leur jeter des lances, les gorilles mâles attaquent plusieurs fois, puis s'enfuient ou sont tués. Même dans de telles conditions défavorables, il ne semble pas que les gorilles blessent quiconque.

« Quant aux femelles des gorilles, leur comportement devant les chasseurs est décrit par Fred Merfield, lui-même chasseur. Les indigènes les entourent et les battent avec des bâtons en tapant sur leurs têtes. Elles ne cherchent même pas à fuir, mais protègent leurs têtes en mettant leurs bras dessus pour éviter les coups et sans chercher à les rendre. Cela faisait pitié de les voir ».

« D'habitude, ce sont les gorilles mâles qui attaquent, mais les femelles aussi peuvent le faire. Baumgartel signale un cas où la femelle avait placé ses mains autour du cou d'une personne comme si elle voulait l'étrangler, mais sans toutefois lui faire du tort ».

« En conclusion, les gorilles sont totalement inoffensifs en toutes circonstances et en tout temps. Leurs réactions ressemblent à celles d'un gros chien gentil. Ils sont même plus placides et prévisibles. On voit clairement un élément civilisé de contrôle dans leur comportement, même dans les cas rares où ils ont recours à une violence limitée. En effet,

leurs attaques consistent d'habitude en un bref contact, suivi d'une morsure, après quoi le gorille se retire. Apparemment il n'y a pas de coups répétés et les blessures, quoique graves, ne sont d'habitude pas fatales. Plusieurs observateurs ont noté qu'un gorille n'attaquera pas si l'individu visé demeure immobile et face à l'animal qui avance. Mais si l'homme se tourne et s'enfuit, le gorille le poursuit sur ses quatre membres à toute vitesse et le mord comme le ferait un chien. Chez les indigènes de Mendjim Mey, tribu du Cameroun, c'est une honte d'être mordu par un gorille, car tout le monde sait que le gorille ne mord que si l'on s'enfuit. Il en est de même avec beaucoup de chiens ».

« Le gorille est par nature timide et réservé. Il évite, dans la mesure du possible, tout contact avec les hommes. Même dans ce cas, il semble apporter un bon sens remarquable. Les gorilles ont peur des hommes. Ils aboient et s'enfuient plutôt ».

Menu des gorilles

Schaller décrit en grand détail le menu des gorilles de la montagne, vu qu'il les a étudiés de très près. Mais comme il y a des malentendus parmi les végétariens sur ce point, ses de première main sur ces créatures dans leur état naturel, sont inestimables au plus haut point :

« ... La moitié de leur fourrage en ce temps de l'année consistait en pousses de bambous qu'ils pelaient comme des bananes, jetant la peau dure et chevelue pour manger la moelle tendre et blanche. Ils aimaient aussi les racines de la bourrache, les feuilles de certaines vignes et le céleri sauvage (*Peucedanum linderi*). En examinant les fèces des gorilles, lesquelles ressemblent à celles des chevaux, nous avons trouvé des graines de plusieurs fruits. En tout, les gorilles mangent des parties de 29 plantes différentes de la région. »

« Ce qui convient le plus aux gorilles, ce sont les champs abandonnés près des villages. Là ils trouvent leurs aliments favoris en abondance : la fougère *Marattia*, les herbes *Aframomum* et *Palisota*, les fruits et les feuilles des arbres *Musanga*, *Myrianthus* et *Ficus*. »

La surprise est totale pour ceux qui croient, ou plutôt pour ceux qui ont été induits en erreur et croient, que les

grands singes ne vivent que de fruits. En effet, les fruits ne forment que 2 % à 15 % de leur menu. Le reste comprend des feuilles, des pousses, des racines.

Les bananes

Quand les gorilles lancent un raid sur une plantation de bananes, ils ne mangent pas les bananes, mais la moelle de la tige seulement. On a même trouvé difficile de pousser les gorilles adultes à manger des bananes. » Plusieurs années avant d'apprendre que les gorilles ne mangent pas les bananes et les refusent, nous avons déjà observé les méfaits de ce fruit parfumé. Une ou 2 bananes ne sont pas suffisantes pour donner des ennuis observables, mais une livre à 1 kilo chaque jour suffisent pour provoquer pas mal de symptômes. Les indigènes ont la sagesse de les manger cuites, car la cuisson détruit les poisons qu'elles contiennent. Evidemment, il vaut mieux avoir recours à une cuisson sur le feu d'une veilleuse ou au soleil ou sur un radiateur. Quand j'appris que les gorilles ne mangent pas les bananes, j'ai été confirmé dans les convictions que j'entretenais depuis plusieurs années. Nous pensons sincèrement que Shelton fait erreur quand il recommande les bananes et les noix, comme il le fait depuis 60 ans. Evidemment le fait que les gorilles ne mangent ni bananes ni noix n'a été découvert qu'en 1964. Avant cette date, tout le monde pensait qu'ils en mangeaient.

« Il faut aussi se méfier des mythes et des légendes qui circulent en Afrique, car ils sont parsemés d'erreurs évidentes. L'une de celles-ci décrit les gorilles se comportant comme des hommes, parlant entre eux et mangeant des bananes. Parfaitement invraisemblable, car cela contredit les observations de première main et prolongées de savants contemporains comme Schaller. Une autre légende fantaisiste concerne d'autre part l'histoire de la création telle qu'elle est relatée dans la tribu des Bulu au Cameroun, et rapportée dans l'ouvrage scientifique *American Anthropologist* de 1911. Selon cette légende, le gorille, le chimpanzé et l'éléphant vivaient tous de fruits, alors que l'homme vivait dans une maison avec un jardin qu'il plantait et dont il se nourrissait. Or nous savons que l'éléphant n'est pas du tout frugivore, encore moins que le gorille. On voit, par

conséquent, quelle valeur il faut accorder à de telles légendes contraires aux faits scientifiques. Malheureusement, c'est en se basant sur de telles légendes douteuses et fragiles que les végétariens d'il y a 50 ans ont répété comme des perroquets la fable selon laquelle les grands singes vivent de fruits ».

« On savait sûrement très peu de choses sur le continent Africain Noir il y a 50 ans ou 100 ans pour considérer tous les grands singes comme des frugivores ».

« Maintenant que des observations de première main sur des périodes considérablement longues nous parviennent et remplacent par conséquent les mythes, les légendes et les folklores, nous ne devrions pas être effrayés d'en faire usage, surtout que ces informations sont récentes et plus précises, notre but étant d'influencer les comportements humains par l'étude de l'anatomie et des habitudes alimentaires des singes ».

« Le céleri sauvage consommé par les gorilles ressemble à la variété potagère mais il est plus amer. C'est la plante la plus répandue à Kabara ». De toute façon, les variétés potagères en France sont bien amères par rapport aux variétés en Orient ou en Amérique, qui sont pommées et douces exactement comme le fenouil. Si une partie de l'année l'aliment principal comprend les pousses de bambous (50 %) et des céleris sauvages et amers, il ne reste pas beaucoup de place pour les 27 autres variétés. Plus loin, nous lisons : « Il y a plusieurs variétés de plantes autour de Kabara, mais les gorilles les ignorent toutes sauf 29 variétés. Leur menu quotidien comprend donc du galium (bedstraw), du céleri sauvage, du chardon et des orties. Durant la saison, ils mangent les pousses de bambous et les fruits bleus du Pygeum. Puis, quand l'envie les prend, ils mordent dans l'écorce de plusieurs arbres ou la base d'une feuille de jonc. Mais dans l'ensemble, ils ne sont pas catholiques dans leurs goûts et je n'ai pas pu déterminer pourquoi les gorilles mangent certaines plantes et en ignorent d'autres. En général, j'ai trouvé que les plantes consommées sont pour la plupart amères ou désagréables au goût. Les fruits sont occasionnels et les végétaux verts prédominent dans leur menu. »

Notons que les végétaux consommés par les gorilles sont amers. Or un principe hygiéniste dit que les aliments

amers sont à éviter, car ils contiennent des éléments toxiques. Les gorilles semblent pourtant les déguster, les apprécier et s'en sustenter. Mais comme nous l'avons dit, nous ne sommes pas des singes. Nous nous trompons quand nous copions à 100 % leurs menus. Leurs habitudes alimentaires sont une indication pour nous et des différences minimales peuvent exister. Il existe des différences entre une variété de singes et une autre. Donc, il devrait en exister entre les singes et l'homme.

Pas d'aliments d'origine animale ?

Schaller dit ensuite qu'il n'a jamais vu des gorilles manger dans la nature des aliments d'origine animale, ni des oeufs d'oiseaux, ni des insectes, ni des souris, ni aucune autre créature, bien qu'ils en aient eu l'occasion de temps à autre. C'est ainsi qu'une fois, un groupe de gorilles vit sur son passage une antilope morte récemment et ne la touchèrent pas. Une autre fois, un autre groupe découvrit un nid de pigeons contenant un oeuf, mais ne le dérangèrent pas. Par contre, Schaller affirme que les gorilles dans l'état anti-naturel de captivité mangent volontiers de la viande.

« Par contre, il est bien connu, et plusieurs observateurs l'ont rapporté, que les babouins vivant dans la nature attrapent et mangent les petits des antilopes. Jane Goodall a même observé des chimpanzés au Tanganika tuer et dévorer des singes. Mais les savants considèrent que seules trois espèces de tous les primates se rapprochent vraiment de l'homme dans leur anatomie, physiologie, etc. Ce sont les gorilles, les chimpanzés et l'orang-outan. Les gibbons et les babouins, par exemple, sont plus éloignés de l'homme. De ces trois grands primates, seuls les chimpanzés mangent de la viande en pleine nature, mais on a considéré cela comme un comportement aberrant et rare qui n'est survenu que dans un seul endroit en Afrique. C'est ainsi que Schaller cite le cas d'un chimpanzé s'attaquant à un enfant humain et le dévorant. Mais il est significatif que cela s'était passé au Tanganika, et les chimpanzés sont connus pour être des imitateurs qui observent souvent les villageois tuer et manger des bêtes. Par contre, les gorilles ne semblent pas manifester une telle curiosité ni une tendance notoire à l'imitation.

Selon Vernon Reynolds qui passa 8 mois dans la forêt de Budongo dans l'Ouganda, « les chimpanzés se rencontrent seuls ou en groupes à la recherche de fruits, qui forment l'essentiel de leur menu dans la forêt. »

C'est ainsi que Schaller rejette la tendance à cataloguer sous une seule étiquette toutes les variétés de singes, ou même une seule variété. Il ne faut pas, dit-il, généraliser sur le comportement des singes, comme nous venons de le voir. Au fait, des différences marquées peuvent exister à l'intérieur d'une même espèce. C'est ainsi que Reynolds n'a jamais vu les chimpanzés de la forêt de Budongo utiliser des outils ou manger de la viande, alors que Jane Goodall au Tanaganika a noté un comportement différent.

En effet, il ne faut pas ignorer que le comportement inhabituel des chimpanzés étudiés au Tanganika par Goodall (comportement rapace, usage d'outils, consommation de viande) provient du fait qu'ils observent les humains durant des années et qu'ils les imitent. On sait que les singes sont des imitateurs doués.

D'autre part, dans son étude *Pyramid of Life*, le professeur Henry Bailey Stevens écrit : « Des effets à court terme apparaissent chez les singes tropicaux, là où l'homme a dérangé leur habitat naturel. La civilisation, avec ses demandes croissantes de singes pour les expériences de laboratoire, a tout modifié dans leur comportement. Il faut en tenir compte dans les interprétations. C'est ainsi, par exemple, qu'on n'a jamais noté par le passé qu'un singe ait tué pour manger. Or, en 1960 Jane Goodall Lawick entreprit une expédition élaborée pour vivre durant un an parmi les chimpanzés de la Tanzanie, actuellement appelée Tanganika. Cette expédition fut rendue possible grâce à diverses donations scientifiques. Les Chimpanzés s'habituaient à sa présence et perdirent toute appréhension. Durant cette période, ils eurent aussi l'occasion d'observer son propre comportement et son propre régime. Et comme ce sont des imitateurs doués, ils purent admirer l'ingéniosité humaine. Quand elle annonça que de jeunes chimpanzés du groupe avaient tué 4 singes, une antilope et un porc, on salua cela comme une contribution scientifique. Hélas, ce n'était qu'une déviation due à ce que notre civilisation avait déteint sur les chimpanzés ! ».

L'accolade

« Goodall avait observé quelque chose qui est, peut-être, plus significatif. Elle avait vu, en effet, deux mâles qui se donnaient des coups de poing, mais qui après réflexion finirent par se donner l'accolade ».

« On peut aussi supposer que pour survivre quand leur nourriture manque, les singes sont forcés d'ajuster leur régime en conséquence. Il existe sûrement des précédents chez l'homme à ce genre de changement, comme par exemple les Esquimaux qui se défendent comme ils peuvent dans un environnement si peu hospitalier et inhumain ».

« Refutons en passant la thèse avancée par certains selon laquelle la consommation de la viande est nécessaire ou qu'elle conduit au progrès mental, technologique et culturel. En effet, les Esquimaux sont les êtres humains les plus carnivores du monde à presque 100 %. Or cette adaptation merveilleuse à un environnement hostile leur a coûté très très cher sur le plan de la longévité, du développement culturel, du progrès technique, etc. Après tant de siècles, ils n'ont même pas une langue écrite, ni des savants, ni des artistes ».

Schaller a noté que les gorilles étaient végétariens à 100 %, c'est-à-dire qu'ils ne mangeaient aucun sous-produit animal. Les indigènes prétendaient que les gorilles s'emparaient des nids d'abeilles pour prendre leur miel. Mais Schaller se méfiait des histoires fantaisistes qu'il entendait et ne faisait confiance qu'à ses propres observations assidues. Or il remarqua que les indigènes brûlaient eux-mêmes les abeilles pour leur voler leur miel, alors que les gorilles ignoraient ce type d'aliments.

Schaller décrit les vastes étendues couvertes d'orties piquantes et brûlantes malgré deux couches d'habits. Or, les gorilles marchaient parmi ces orties sans hésitation, les mangeaient, feuilles et tiges, et en fabriquaient des abris. Cela montre qu'il existe des différences entre les gorilles et les humains. Il semble que dans certaines parties du monde on utilise les orties comme aliments, mais, d'après les agriculteurs, les lapins, les moutons et les vaches les évitent. Par contre, ces animaux les mangent quand elles sont séchées, ayant perdu leur propriété brûlante.

Plus les singes se rapprochent de l'espèce humaine et moins ils ont tendance à être carnivores. C'est ainsi que le

gibbon se nourrit surtout de fruits, mais aussi d'insectes et d'oiseaux. Or le gibbon mange plus de fruits que le gorille qui, lui, ne mange jamais de viande à l'état naturel. Peut-être que le gorille obtient de son régime (90 % feuillages, racines, écorces, pousses) ce qui manque au gibbon lequel mange beaucoup de fruits et cherche donc à compenser ce qui lui manque par des aliments de seconde main (insectes et jeunes oiseaux).

« Nous devons être prudents avant de généraliser quand nous passons d'un type de primate à un autre. Les différences sont telles qu'elles commandent toute notre prudence. Ainsi, par exemple, les selles des chimpanzés ne ressemblent pas du tout à celles des gorilles, mais plutôt à celles de l'homme, fait observer Schaller. Mais arrêtons-nous un peu ici. De quel homme s'agit-il ? Celui qui mange des aliments raffinés, de la viande ? Celui qui est moderne et constipé ? Les fèces des gorilles possèdent 3 lobes et ressemblent à celles des chevaux ».

« Le poids du gorille adulte et mâle tourne autour de 175 kg et jusqu'à 200 dans des cas exceptionnels. Mais en captivité, ils deviennent obèses dans les zoos et dépassent 300 kg avant de mourir ». Ils mangent environ 10 à 15 kg par jour. Cela fait, pour un homme de 60 kg, 3 à 3,5 kg de nourriture par jour, ce qui correspond exactement à nos observations et conclusions. Les femmes sont plus petites, donc mangeront moins. Le gorille ne boit jamais.

Au début de notre carrière dans les années 50, nous avions été impressionnés par l'histoire de Cornaro qui avait réussi à rétablir et à maintenir sa santé avec 800 g de nourriture par jour. Nous avions alors recommandé de ne pas dépasser le kilo par jour et avions parlé de frugalité. Or, les aliments consommés par Cornaro comportaient du pain, de la viande, etc. Ce sont donc des aliments concentrés qui réclamaient de la boisson en plus. Ce n'est pas le cas avec les fruits et les légumes aqueux qui ne nécessitent aucune boisson.

L'eau étant indispensable pour véhiculer les toxines vers les reins, un homme de 69 kg prend donc dans ses aliments environ 2 à 3 kg d'eau par jour. Nous en déduisons qu'il doit boire beaucoup quand il jeûne.

Pour une personne qui pèse normalement 50 kg, 3 à

3,5 kg nous semblent un maximum de nourriture par jour. Certains peuvent se contenter de moins⁶.

La santé des gorilles

Les gorilles sont en général en excellente santé, tels que Schaller les a observés durant un an. Mais, au sujet des maladies qu'ils peuvent avoir, Jay Dinshah relève la remarque que « plusieurs partisans de la vie naturelle entretiennent l'idée naïve et romantique selon laquelle TOUT ce qui se trouve à l'état naturel est en quelque sorte parfait. Ils ne se rendent pas compte du caractère essentiellement expérimental de la Nature impartiale. C'est ainsi que la Nature est aussi bonne envers les moustiques qu'envers l'animal ou l'homme dont ils sucent le sang ».

Bien que la majorité des gorilles semblât en parfaite santé, Schaller rapporte certains cas de lèpre ou d'infection. De plus, certains squelettes dans les musées dénotent des symptômes d'arthritisme. Or, il est possible que ces cas concernent des gorilles qui vivaient en captivité dans les zoos. Les gorilles sauvages avaient le nez qui coulait par temps très humide et ils éternuaient de façon explosive dans le silence de la forêt. Les maladies respiratoires et d'autres maladies sont les causes principales de leur mort. L'on sait, en outre, qu'ils meurent aisément de pneumonie en captivité. Schaller a aussi trouvé les oeufs d'un parasite qui ressemble à l'ankylostome humain dans la moitié des fèces examinées. Gérard Durell avait déjà attiré notre attention dans son livre *The Bafut Beagles* sur les parasites qui affligent les gorilles sauvages.

Ouvrons ici une parenthèse. Si l'Hygiénisme rejette l'idée insensée de la contagion, celle-ci existe parfaitement dans le domaine des parasites. C'est ainsi, par exemple, que la gale, les filaires peuvent se répandre facilement et durer de très longues années s'ils ne sont pas détruits. Le jeûne ne résout pas ces problèmes. L'expérience des hygiénistes semble être nulle. Les lotions à base de soufre par application externe sont très efficaces. Shelton mentionne les rayons ultra-violetts qui tuent, semble-t-il, tous les parasites. (Nous ne parlons pas ici des amibes qui sont

6. Les obèses se contenteront de 1,5 kg par jour.

éliminés par le jeûne et un bon régime, et qui ne sont pas contagieux.) Certains parasites (la bilharzie) pénètrent dans la peau des pieds de ceux qui se baignent dans les eaux du Nil. Les paysans en Egypte en sont très affectés. Ces parasites entrent dans la circulation, puis vont se loger dans le foie qu'ils détruisent en quelques années. Il faut tuer ces parasites sans tuer le malade. Or tous les médicaments par voie interne sont nocifs aux malades.

Parmi le petit nombre de gorilles observés par Schaller, la mortalité infantile était de 3 %, donc au même niveau que celle des bébés de la région. Cela s'explique par le manque d'hygiène chez les uns comme chez les autres.

La natalité est de 90 %o dont très élevée chez les gorilles.

En conclusion, les gorilles dans la nature semblent être dépourvus des maladies qui affligent les êtres civilisés. Nous ne disons pas, toutefois, que ce sont des exemples de parfaite santé. N'oublions pas que les spécimens étudiés par Schaller représentent une lignée qui s'éteint vu l'espace de plus en plus restreint dans lequel ils doivent vivre. Les désastres écologiques de l'homme envahissent maintenant toute la planète.

En conclusion, la santé des gorilles est très supérieure à celle des hommes, malgré la Sécurité Sociale et le corps médical. Le gorille prend donc 100 à 150 grammes de protéines par jour qu'il tire de sa nourriture. Il ne mange pas d'aliments concentrés en protéines. Cela équivaut à 30 ou 40 g de protéines par jour pour un homme de 60 kg, adulte et musclé. Les feuillages contiennent environ 1 % de protéines, c'est-à-dire que 10 kg en contiennent 100 grammes.

Attention

La nourriture paradisiaque n'est pas le seul facteur de bonne santé. Nous pensons qu'elle en constitue les 90 % ou même davantage. Les facteurs de mauvaise santé sont le surmenage, le manque de repos physique et mental, les contrariétés, le manque d'exercices, de soleil, le froid excessif, la peur, la haine, la jalousie, l'envie, la luxure, l'inquiétude, le chagrin, le secret, la solitude, etc. En Europe du nord, il est superflu de parler de manque d'exercice car tout le monde se surmène. Le travail est hissé au niveau d'une vertu alors qu'en Orient c'est plutôt la relaxation qui

est -appréciée. Deux heures par jour de travail devraient suffire pour vivre si nous supprimons la maladie, les frais médicaux, le tabac, l'alcool, la viande et les armements.

Avec une nutrition paradisiaque, les émotions négatives n'ont pas de prise sur l'esprit qui se ressaisit rapidement. Avec un tel régime, c'est l'optimisme et la bonne humeur qui triomphent. On voit la vie en rose.

D'autre part, nous avons choisi le mot NUTRITION au lieu de NOURRITURE car ce n'est pas la même chose. En effet, pour que la nourriture, même la meilleure du monde, puisse profiter à l'organisme, il faut qu'elle soit digérée, absorbée et assimilée, ce qui n'est pas toujours le cas. La nutrition se passe au niveau des cellules et se déroule à condition que plusieurs facteurs y soient favorables : la faim, le calme, l'absence de poisons, de toxémie, etc.

Bref, si la nourriture est paradisiaque, on se trouve sur le chemin d'une nutrition paradisiaque qui garantit une parfaite santé à 100 %. C'est un idéal qui vaut la peine que nous le poursuivions et nous en rapprochions le plus possible, faute de pouvoir l'atteindre dans notre civilisation effrénée et anti-naturelle.

Note : Les gorilles ne souffrent pas des dizaines de maladies qui affligent l'humanité : gastrite, sinusite, asthme, dépressions, insomnie, affections cardiaques, rénales, paralysie, maladies vénériennes, tuberculose, etc. Les maladies dont souffrent les gorilles proviennent d'un manque d'hygiène, de la captivité et du froid nocturne dont ils ne se protègent pas assez, ainsi que des parasites.

Les gens trop maigres et émaciés

Garder 50 g de pain ou de riz blanc par jour. Le poids de la nourriture variera entre 3 à 4 kg par jour, répartis entre tous les repas de la journée. Supprimer le pain quand le poids redevient normal. Sauter un repas en cas de troubles digestifs. Dormir ou se reposer de 8 à 10 heures minimum. Arrêter toute activité physique intense durant 1 an.

M. A. Mosséri
10290 Rigny-la-Nonneuse
(Aube)

Cher Ami,

J'ai reçu votre petit mot ce matin.

En ce qui concerne les singes, j'ai lu divers auteurs. Schaller a écrit sur les gorilles des choses intéressantes. Ils ne mangent pas de miel. Rien que des branchages, feuilles de Vernonia, du céleri sauvage, feuilles de galium, le coeur tendre de l'arbuste vernonia, les fruits du myrianthus, les pousses de bambous. Le repas dure au minimum 2 heures. Ils ne boivent jamais en liberté. Ils ne grimpent pas sur les arbres, sinon rarement, car ils sont trop lourds. Ils mangent encore de la fougère marattia, l'herbe afromomum et palisota, les feuilles et les fruits des arbres musanga, myrianthas et ficus (figues). Ils vont rapiner dans les champs des indigènes (maïs, pousses de bananes). En résumé, ils sont trop lourds et mangent plus de feuilles que de fruits. Aucune mention n'est faite des noix diverses.

Au sujet des *chimpanzés*, j'ai lu Goodhall. Ils mangent plus de 90 sortes de plantes, 50 types de fruits et 30 types de feuilles et de bourgeons. Ils mangent aussi des fleurs, quelques graines, de l'écorce et de la moelle, plus des insectes (fourmis, termites, chenilles, larves, abeilles) et des noix. Occasionnellement des oeufs et de la viande. Il paraît qu'ils mangeraient parfois de la terre ! Mais on a observé d'autres chimpanzés qui ne mangent jamais de viande. Cela tiendrait à la quantité de nourriture végétale qu'ils peuvent se procurer.

Quant aux *orangs-outans*, selon John Mackinnon, ce sont des singes arboricoles comme les chimpanzés. Ils mangent des écorces, sucent la sève puis recrachent la cellulose, prennent des noix, des prunes sauvages, lichis, rambutans, taraps, langats, figues, durions, et des fruits durant toute la saison des fruits. En mangeant beaucoup, ils se font des réserves de graisse. L'hiver, ils vivent de feuilles, d'écorces et de moelles d'arbres. Ils arrivent à devenir obèses en captivité si on leur donne trop de fruits. Ils suivent la maturité des fruits dont ils mangent ceux qui sont mûrs.

En résumé, il ne faut pas croire qu'ils ne mangent que certaines sortes de fruits à l'exclusion d'autres. Ils ne

mangent, en fait, que ce qu'ils trouvent dans leur région. On peut dire que les grands singes donnent la préférence aux fruits, mais comme il n'y en a pas toute l'année, ils mangent des noix, des feuilles, des pousses, etc. Et certains chimpanzés prennent des oeufs, des insectes, des larves, de la viande. Le problème est qu'ils vivent tous dans des régions de plus en plus petites et pauvres, décimés par les hommes, leur culture, leur chasse et leur bétail. L'observation de ces singes dans des forêts originelles et de grandes surfaces est périmée.

Bref, l'homme doit-il, par évolution, élargir son régime jusqu'à l'omnivorerisme ou bien le rétrécir jusqu'au frugorisme intégral ? Toute la question est là. Le débat dure depuis des millénaires, et comme le Paradis et ses fruits merveilleux sont loin, aucun homme n'a pu démontrer un frugorisme intégral sur de longues périodes, même sous les tropiques. Je sais qu'il faut être prudent et ne pas conseiller à la légère des hommes et des femmes. Mais ce qui est sûr, c'est que :

- 1) Les fruits et les légumes crus sont excellents.
- 2) La nourriture crue serait possible si l'homme mangeait les quantités que mangent les singes (de 10 kg à 15 kg par jour). Sinon, inutile de dire aux gens de se limiter à un kilo par jour. C'est une absurdité qui m'a coûté de perdre 10 kg.
- 3) L'homme a un grand besoin nutritif et psychologique de sucre. Donc, manger des fruits.
- 4) Mais les fruits et les légumes ne sont pas assez nutritifs, et là je suis en désaccord avec les théoriciens hygiénistes pour n'en manger que 1 kg par jour. Je ne dis pas d'aller jusqu'à 10 kg, mais un minimum de 2 à 3 kg me paraît indispensable.

Certains fruits tropicaux trop riches sont presque indispensables : mangues, avocats (très, très bons, font grossir).

- 5) Et enfin l'éternel problème psychologique dont il faut tenir compte si on ne veut pas être irréaliste. Donc, nécessité de manger occasionnellement 3 ou 4 fois par semaine un plat cuit. Sinon, c'est la catastrophe, car au bout de quelques mois on retourne à la boulimie, les céréales, les gâteaux, etc. Je l'expliquerai dans mon livre sur le feu et les aliments vivants.

Ce qu'il faut, c'est manger peu de cuit ou peu de nourriture préparée. Il est important que la plus grande partie des aliments consommés soit crue, vivante, naturelle et surtout agréable au goût, ce qui est capital.

Avec de l'exercice, de l'air et du repos, cela devient possible et la santé persiste toute l'année. Il faut se méfier de la simple disparition des symptômes qui reviennent dans 50 % des cas car les gens se remettent chez eux à manger comme avant. Ce qu'il faut c'est une vie de croisière, convenable et possible à l'homme du XXe siècle. Indiquer l'idéal, mais ne pas oublier de faire remarquer que cet idéal est perdu. Ni le climat, ni la région, ni la vie moderne ne sont plus adaptés. Seuls quelques privilégiés peuvent peut-être le faire. Donner donc malheureusement (eh oui, là aussi j'en suis revenu) des compromis adaptés à la situation déséquilibrée de l'homme actuel et de son conditionnement qu'on ne peut faire disparaître comme cela après la lecture d'un livre ou après un jeûne. Il en faut plus que cela (si cela restait possible) pour faire disparaître ce qu'on nous a inculqué depuis notre naissance.

Avec mes meilleurs sentiments,

Christian Jaime

Cette lettre de notre correspondant, trop défaitiste, comporte plusieurs erreurs qu'il faut rectifier. Voyant les singes qui mangent des oeufs, des insectes et de la viande quand ils ne trouvent pas des fruits suffisants, il pose la question de savoir si l'homme ne devrait pas élargir son régime, par *évolution*, jusqu'à l'omnivorisme. Nous avons souligné les mots clés : par *évolution*. En effet, notre culture et notre civilisation ont évolué depuis Adam et Eve, mais attention, notre anatomie et notre physiologie n'ont pas changé depuis toujours ! Malgré la viande que l'on consomme depuis des siècles, la longueur de nos intestins est restée la même, nos sucs digestifs sont restés les mêmes, et nos minuscules canines n'ont pas poussé. Notre foie n'est pas devenu aussi gros que celui des carnivores et nos ongles ne sont pas devenus des griffes. Physiquement, nous n'avons pas évolué, et les aliments destinés à notre espèce restent toujours les mêmes.

D'autre part, le gorille mange de 10 à 15 kg de

nourriture par jour, mais relativement à notre poids, cela revient à environ 3 kg seulement, ce qui est juste. Et pour les femmes, encore plus petites que les hommes, c'est encore moins que ce poids. Le gorille pèse 200 à 300 kg.

Mais on n'a pas besoin de calculer le poids de ce qu'on mange. Il suffit de manger quand on a faim, sans respecter des horaires fixes. Un seul kilo par jour n'est pas suffisant et peut convenir à ceux qui mangent de tout comme Cornaro. En effet, le pain et les céréales calent l'estomac. Quand on les supprime et qu'on mange des fruits et des légumes, une petite quantité remplit l'estomac et l'on a faim peu de temps après. A ce moment-là, il faut manger de nouveau, sans attendre « l'heure du repas ». Et si on se trouve alors en plein travail au bureau ou ailleurs, on peut toujours se débrouiller pour manger quelques figues sèches. Il est évident qu'on ne peut pas prendre au bureau une salade sans paraître ridicule vis-à-vis de ses collègues. Le nombre des repas importe peu si on respecte la faim. On peut ainsi prendre de 3 à 7 repas ou mini repas par jour sans inconvenient.

Quand on s'astreint à suivre des horaires fixes et qu'on mange peu, alors c'est la boulimie et le désordre total.

Enfin, l'idéal n'est pas perdu. Il faut se débrouiller.

Le climat, la région et la vie moderne ne doivent pas décourager une personne vraiment décidée. Mais pourquoi parler de climat quand tout est chauffé. La vie moderne ? Il faut chercher les solutions pour détourner les difficultés. Surtout rester discret. Eviter les compromis tant qu'on peut, mais rester toujours psychologue vis-à-vis d'autrui, toujours diplomate.

Il est d'autre part faux de dire qu'aucun homme n'a pu vivre sur un régime frugivore intégral !. Un grand nombre de personnes suivent un tel régime et vivent en bonne santé.

Quant au poids perdu, on le regagne au bout d'un an.

Ne pas négliger les dattes, figues sèches, abricots secs, bananes cuites à l'eau, au four ou au soleil, l'hiver quand il fait froid.

1. Dans mon livre sur « L'ANTIMÉDECINE » (Ed. Aquarius), j'ai publié le témoignage impressionnant de plusieurs personnes qui ont vécu de longues années en parfaite santé, rien que de fruits.

CHAPITRE 4

LE REGIME ORDONNÉ PAR DIEU

Le Dr J. Lovewisdom, célèbre moraliste de l'Hygiénisme, vivant actuellement en Equador, est à l'origine d'une oeuvre très riche dont nous tirerons de larges extraits en évitant autant que possible les questions de religion. Il va plus loin que Shelton, mais il ne faut pas prendre son interprétation de la Bible au pied de la lettre. En effet, on ne peut pas demander à cette interprétation une rigueur et une exactitude scientifiques, mais sa beauté est certes séduisante, poétique. C'est le prolongement normal de toute vie saine.

Toutes les répétitions sont voulues et nécessaires. Quand on exprime des idées aussi tranchées et poétiques, il est utile de les répéter souvent pour que le lecteur s'en souvienne toujours et qu'il garde vivante dans son esprit, l'image de l'idéal, qui est un paradis sur terre. Dans un monde de laideur et de mensonge, la poésie et la vérité, répétées mille fois, ne laisseront jamais.

« Le premier chapitre de la Genèse, écrit Lovewisdom, mentionne Dieu qui créa les légumes et les fruits portant des semences pour leur reproduction. Puis quand l'homme et les animaux furent créés, il ordonna que les plantes et les fruits portant semences soient utilisés comme aliments ».

« C'est ainsi que tout était parfait jusqu'au jour où l'on viola les parties reproductrices de la plante. On consumma les semences destinées par la nature à la reproduction. En effet, celles-ci furent trouvées agréables au goût. Mais la nature les avait destinées à la reproduction et non à la consommation ».

« Or du moment que les fruits et les légumes permis dans le premier chapitre de la Genèse et selon le précepte de Dieu, sont ceux qui peuvent se reproduire, il serait logique de penser que le fruit défendu dans le cadre du dessein paradisiaque mentionné au second chapitre, soit la semence même. En effet, sa consommation empêche sa germination qui est le but de la nature. Notons que c'est le seul fruit dans le cas des plantes portant des noix diverses, des céréales et des légumineuses ».

« En conclusion, le fruit défendu était simplement celui que la nature a destiné à la germination et non à la consommation. En le mangeant, on détruit la vie ».

« Par ailleurs, ayant mangé les semences, l'homme et la femme qui vivaient nus et sans honte, comme Dieu les a créés, ressentirent des excitations qui leur firent honte, car elles dévoilèrent leur désobéissance. C'est pourquoi ils se vêtirent et cachèrent leurs organes sexuels avec une feuille de vigne ».

« En effet, les semences sont des substances de reproduction qui stimulent par conséquent la passion animale ».

« Voilà comment Adam et Eve furent déçus de leur innocence originelle et chassés du Paradis. Ils furent aussi condamnés à travailler et à gagner leur pain à la sueur de leur front en cultivant le blé. Mais cette céréale dérivant de l'herbe, fut responsable de l'aridité de la terre qu'elle pillait. La culture des autres céréales et des autres graines a enfin commencé à transformé la terre en désert ».

Le pillage de la terre transformée en désert par les cultures céréaliennes intensives à l'échelle mondiale, pourra difficilement être évité par la culture biologique.

« D'autre part, la femme devint la propriété de l'homme passionné qui multiplia ses péchés et ses grossesses. Et la femme accoucha dans la douleur contrairement à toutes les autres femelles vivant dans la nature ».

« Partant de ce péché originel, on arrive à tous les péchés suivants et à la dégénérescence de l'humanité toute entière ».

« L'homme était censé vivre, comme Dieu l'avait prévu pour Adam et Eve au Paradis, dans l'innocence. En effet, selon l'Evangile de Saint Jean : « Celui qui naît de Dieu ne commet pas de péché, car il garde en lui sa graine et il ne peut pas pécher, car il est né de Dieu. » — Ainsi donc, une

personne réellement née de Dieu ne rejettera pas la graine de son corps, mais la retiendra en vue d'une régénérescence perpétuelle et d'une longue vie ».

« Hélas, on voit actuellement les courtes générations que nous connaissons de nos jours, dont les vies sont faites de maladies et de tristesse ».

En effet, toutes les espèces animales vivent sept fois la période de croissance. Un chien par exemple, qui termine sa croissance à l'âge de 2 ans vit en moyenne 14 ans. Mais l'homme qui termine sa croissance vers l'âge de 21 ans ne vit pas 150 ans, comme il aurait dû vivre. C'est la seule exception dans toute la nature.

« Il est vrai, poursuit Lovewisdom, que l'humanité a souvent désapprouvé dans le passé les gaspillages sexuels chez l'homme, comme les menstruations chez la femme avaient été considérées un sujet de honte. Mais la soi-disant science moderne pousse les gens à la sexualité débridée, et les menstruations sont considérées comme nécessaires ».

Freud n'a fait qu'entériner un état de fait existant. On ne peut pas refouler indéfiniment des passions animales explosives rendues inévitables par une alimentation qui les provoque.

Certes, de nos jours, la pilule a libéré la femme des grossesses répétées. Mais à quel prix ? La pilule est cancérigène. On ne détraque pas une fonction naturelle - l'ovulation — sans détraquer l'organisme. Il n'en demeure pas moins que l'homme domine sexuellement la femme qui n'est pas vraiment libérée du joug financier exercé sur elle. Enfin, il y a dix fois plus de femmes frigides que d'hommes impuissants, mais la femme frigide n'a pas la liberté de refuser les demandes qu'on lui fait. Elle s'y plie à contre Cœur.

« C'est ainsi que durant des siècles et des millénaires, l'homme a vécu dans le péché. Certes, il a appris sans cesse, il a résolu les problèmes les plus compliqués de l'univers, mais il n'a jamais atteint la sagesse ni retrouvé son hérité perdue. Et pourtant, de grands saints ont contribué à le rapprocher du trône de Dieu pour qu'il l'accepte dans son royaume et pour qu'il puisse enfin retrouver son Paradis ».

« J'ai eu la chance de redécouvrir, poursuit Lovewisdom, la clef qui m'a permis d'identifier l'erreur diététique et le fruit défendu qui empêchèrent notre séjour au Paradis,

comme au jardin d'Eden. Cette erreur et cette désobéissance engendrèrent et continuent toujours à engendrer les passions animales débridées chez l'homme. Quoique je fus élevé parmi des non croyants, ma conscience m'a révélé le respect de toute vie, et cela m'a amené naturellement à ne pas détruire la vie pour manger. Ma haute sensibilité m'a toujours porté à croire qu'il n'est pas naturel de tuer pour manger, ni de manger ce qui donne la vie. En effet, la providence veut que tout ce qui possède la vie continue de vivre, et lui a même donné les moyens de protester clairement et de se protéger. Tant de choses, que les hommes et les animaux sanguinaires trouvent normales, sont entrées en conflit avec mon intuition profonde et ma nature élevée. C'est ainsi que je fus amené à saisir le dessein originel du Créateur du Paradis, concernant le Royaume de Dieu, selon le Christ ».

Il est évident que les semences peuvent donner la vie. De plus, l'homme est conscient de la souffrance des animaux qu'on tue, mais pas d'un fruit ou d'un légume qu'on cueille. Les fruits mûrs tombent d'eux-mêmes de l'arbre.

« Mes raisonnements, poursuit Lovewisdom, m'ont porté à déduire que les seuls aliments qui soient naturellement agréables à manger et qui n'ont pas besoin de préparation, sont les fruits et quelques légumes succulents. Les aliments qui n'ont pas besoin de préparation sont ceux qui ne sont pas cuisinés, ni salés, ni mélangés, ni moulus, etc. C'est alors que je devins frugivore. Mais tout se passa bien sauf quand je mangeais les différentes noix. C'est en effet ces aliments asphrodisiaques qui m'ont appris la leçon du Jardin d'Eden ! »

« C'est ainsi que je découvris la supériorité du régime hygiéniste paradisiaque qui exclut les noix diverses. Quand je comparais mes propres découvertes avec les premiers préceptes de Dieu dans la Bible, je réalisai que, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, j'avais trouvé une alimentation qui permette de vivre sans péché, c'est-à-dire qui empêche la déperdition de la Graine de la Vie Eternelle chez l'homme et chez la femme. Voilà comment je parvins à cerner la racine du péché originel qui engendra la dégénérescence de l'humanité, lui faisant perdre ainsi la Nature Elevée que Dieu lui avait conférée au Paradis ».

« Le jour viendra où l'humanité sera prête à recevoir cet

enseignement. Elle comprendra alors que les menstruations fétides chez la femme et les gaspillages séminaux chez l'homme, accompagnés de passion animale, peuvent être éliminés à l'aide d'une alimentation hygiéniste paradisiaque. Cette découverte sera alors reconnue comme étant le maillon qui manquait à notre science hygiéniste naissante ».

En effet, la consommation des noix diverses prônée par Shelton, ainsi que la limitation du nombre des repas — ces deux facteurs réunis — ont freiné le développement de l'Hygiénisme en décourageant la plupart des adeptes. Tout le bénéfice d'un régime sain fut ainsi annulé, avec des conséquences parfois néfastes sur la santé. L'indigestion, la boulimie, les gaz, la maigreur, les tentations, l'instabilité, l'angoisse, la culpabilité devant l'échec, voilà quel fut le lot des nouveaux adeptes.

« Actuellement, on ne voit pas comment quelques noisettes peuvent être nocives. On n'a jamais considéré ces graines et ces semences du point de vue de la Création, ni de son but, car on reste prisonnier d'une conscience égocentrique à courte vue. Il faut aimer son Créateur et ensuite son prochain, comme Jésus l'a enseigné. Et quand on cherche un peu à se détacher de ses propres plaisirs, alors peut-être on trouvera ces vérités, comme je les ai trouvées ».

Les aliments concentrés

Récemment, le Dr Cleave, chirurgien à la British Royal Navy, écrivait sous le titre accablant : *La Pratique Médicale néglige trop les Principes Naturels*, l'aveu d'échec étonnant, le plus incroyable qui soit :

« Nous pourrions tirer un grand profit en étudiant les méthodes naturopathiques et celles des autres praticiens en dehors de la médecine. En effet, leurs traitements basés sur les principes naturels demeurent les mêmes d'année en année, tandis que les traitements médicaux sont des modes qui changent tous les dix ans. »

Le Dr Cleave recommande la simplicité alimentaire qui omet tous les aliments industriels et ne garde que les aliments dans leur état naturel. Il admet que la cuisson est destructrice, mais il attaque surtout la concentration des aliments par l'usage des machines. En effet, plusieurs diététiciens commencent à accuser le régime riche en

calories comme étant cause de carences, étant donné qu'il provoque la déperdition rapide et l'usage précipité des réserves de vitamines et de sels minéraux.

« Le Dr Walker, qui est un autre chercheur en Afrique du Sud, a voulu comparer, dans une étude approfondie, le régime primitif à celui des peuples civilisés. Il nota chez les peuplades primitives, qu'on y rencontrait très rarement le cancer, les maladies de coeur et celles qu'on voit si souvent chez les gens civilisés. Il attribue cela à la frugalité alimentaire plutôt qu'à la fourniture d'éléments manquants. De plus, avec le régime primitif, la satiété est vite atteinte vu que les aliments naturels contiennent beaucoup d'eau, tandis qu'avec les aliments concentrés on est porté à en abuser sans se douter des conséquences néfastes ».

« Selon ce docteur, les seuls aliments de régénérescence sont ceux qui sont vivants, composés d'éléments vivants. Ainsi, les légumes, les salades et les fruits sont les plus sains, car ils sont les moins concentrés. De plus, il classe l'eau vivante organique des végétaux comme utile, tandis que l'eau morte et inorganique des sources, des cours d'eau et même de la pluie, comme nocive ».

L'eau

Bien sûr toutes les eaux minérales sont des eaux mortes, c'est-à-dire qu'elles ne contiennent pas de vitamines ni de sels minéraux vivants. Les sels minéraux qu'elles contiennent ne sont pas vivants et sont donc inassimilables. L'eau des fruits et des légumes, par contre, contient des atomes vivants. La vie engendre la vie.

« Plus loin, nous verrons le pourcentage d'eau vivante contenue dans tous les aliments à l'état naturel. D'autre part, on a les aliments concentrés auxquels on ajoute de l'eau morte avant de les cuire ou pour les tremper. Mais cette addition ne remédie en rien à la concentration. En effet, les fruits et les légumes contiennent environ 90 % d'eau vivante, par contre la viande, le poisson n'en contiennent *que* 75 %. Les aliments les plus concentrés dans la nature sont les graines. En effet, les noix diverses, les céréales et les légumineuses ont moins de 15 % d'eau ».

Dire qu'une eau est morte ou vivante doit être compris comme une simple image et non à la lettre. En effet, l'eau ne

peut être vivante, animée. Elle est toujours inanimée et morte. Mais l'important ce sont les éléments avec lesquels elle est associée.

A-t-on besoin de boire de l'eau ? Nullement. Les fruits et les légumes en contiennent abondamment. De plus, l'eau qu'ils contiennent est une eau « vivante », c'est-à-dire associée aux vitamines et aux sels minéraux vivants. L'eau du robinet, les eaux de source, l'eau de pluie : sont toutes mortes. Elles contiennent des sels minéraux morts et inassimilables, donc nocifs.

Le cycle de la nature

Rappelons brièvement le cycle de la nature. La plante peut digérer, à l'aide de la chlorophylle, les sels minéraux inertes de la terre pour les transformer en sels minéraux vivants assimilables par les organismes animaux. L'homme, pour se nourrir, doit donc passer par la plante. Il ne peut pas tirer directement de la terre ses éléments, car il ne peut pas transformer une substance inerte en substance vivante, comme la plante peut le faire. Sinon, nous aurions pu aller vivre sur la lune où il n'y a aucune végétation. Sans végétation, aucune vie n'est possible.

Remarquons enfin que la composition chimique d'un élément vivant et celle d'un autre mort peuvent être la même, comme c'est le cas du germe de blé cru, contrairement au germe de blé cuit. Mais celui qui est cuit ne peut plus germer, car il n'a plus de vie en lui. Et le diamant qui vaut des milliards a la même composition que le charbon.

Les protéines

« Passons maintenant à la question controversée des besoins en protéines. Le régime hygiéniste paradisiaque ne contient pas d'aliments dont la teneur dépasse 2 % en protéines. Le Créateur savait ce qu'il faisait quand il fabriqua du lait humain, des fruits et des légumes avec un maximum de 1,4 % de protéines seulement ».

« Actuellement, on consomme 10 à 15 fois plus de protéines, car c'est un élément aphrodisiaque puissant et un stimulant. Or, les aliments concentrés en protides provoquent l'usure et le vieillissement prématurés. »

Nous savons que l'excès de protides donne des enfants

précoces. Or un organisme forcé est comme une plante forcée : il a moins de résistance, vit avec une santé médiocre et moins longtemps.

Les aliments concentrés en protides engendrent les fortes émotions, l'anxiété, la haine, l'instabilité nerveuse, la passion débridée, la rancune, etc. Les yogis et les saints ont essayé de dominer le tumulte des émotions et de maîtriser leur esprit par un effort de volonté, mais la majorité a buté, ne connaissant pas le facteur diététique qui stimule les énergies émotives incontrôlables.

Dieu créa l'homme et la femme nus et sans honte. Mais que voyons-nous ? Une humanité dont l'esprit est constamment tourmenté par les tentations et les idées animales de sexualité débridée. C'est pourquoi les habits sont nécessaires pour cacher la culpabilité inconsciente et le sentiment de péché inavoué. Voilà qui contraste profondément avec les sentiments d'innocence originelle qui caractérisaient l'homme et la femme de la création.

Les dérèglements émotifs et les passions bestiales sont provoqués par les protides concentrés, lesquels sont des éléments aphrodisiaques se trouvant dans les produits animaux et dans les semences (céréales, noix diverses, légumineuses).

Toutefois, on peut revenir aux idées pures et aux actions de sagesse inspirées par Dieu depuis l'origine si l'on suit un régime strict de légumes et de fruits, et qu'on s'en remette au Seigneur. Voilà comment le débutant ne gaspillera plus ses énergies dans des abus sexuels inutiles, destructeurs et incontrôlables, mais se tournera vers des actions constructives d'inspiration divine. Ainsi on deviendra conscient de dépenser ses énergies sans détruire son but dans la vie, et sans le gaspillage des substances créatrices dans une immoralité qui aboutit à la misère ».

« Selon le Dr Walker, l'organisme humain ne peut pas digérer complètement les soi-disant « protéines complètes ». C'est pourquoi leur consommation engendre de l'acide urique que l'on retrouve dans les muscles.

Pour ma part, écrit Lovewisdom, la consommation des diverses noix, légumineuses, graines et céréales provoque immédiatement chez moi une violente colite, de l'albuminurie et la prostatite. En effet, l'acide urique provoque la corrosion de tous les tissus ».

Une petite remarque : le pain complet est plus nocif à cet égard que le pain blanc car il contient plus de protides.

« Les peuplades primitives de la Polynésie vivaient de racines et de fruits. Elles avaient des corps splendides et une excellente santé. Leur dentition était saine jusqu'au jour où elles introduisirent le pain et les céréales. C'est alors que les caries dentaires ont proliféré chez les adultes comme chez les enfants.

Les Zunis, vivant à l'ouest des Etats-Unis, et qui subsistaient de céréales complètes avant l'arrivée de l'homme blanc, avaient des caries dans une proportion de 75 %. Par contre, les Irlandais, qui ont vécu durant des années de pommes de terre et presque rien d'autre, jouissaient d'une bonne santé, sans diabète ni les autres maladies catarrhales liées à l'usage des céréales.

Les pommes de terre ont été dénigrées dans les régimes amaigrissants, et certains diététiciens parlent du « pain et des pommes de terre » comme s'ils avaient la même composition. En réalité, les céréales et les légumineuses contiennent 300 % à 400 % plus d'amidon que les pommes de terre. Selon le Dr Lindlahr, « les pommes de terre ont une faible teneur de protides, mais celles-ci sont d'excellente qualité et sont bien utilisées ».

L'on ne peut pas reconstruire un aliment organique de faible concentration simplement en lui ajoutant beaucoup d'eau, une céréale, par exemple. Seul le Créateur peut combiner, dans les justes proportions, l'eau vivante aux éléments solides, dans le but de régénérer un être vivant.

Notons que l'avocat contient 1,3 % de protides, ce qui est acceptable, tandis que les olives en contiennent 5 %. La plupart des fruits contiennent moins de 1 % de protides ».

La violence

« Certains auteurs affirment même que la viande rend féroce, agressif et violent, comme le sont les animaux carnivores, et que le végétarisme serait la solution pour avoir la paix sur terre par la création d'une nature pacifique chez l'homme. Mais cela n'est vrai qu'en partie, car les régimes végétariens cherchent à se rapprocher le plus possible du régime carné. En effet, les végétariens cherchent en général à retrouver la même teneur protidique en

consommant des aliments qui contiennent beaucoup de protides, comme les légumineuses, le soja, les noix diverses (amandes, noisettes, cajou, pignons, pistaches, etc.), les céréales complètes et d'autres semences. Or, ces aliments, tout comme la viande, engendrent une nature agressive, belliqueuse, qui se manifeste, s'exprime et se soulage dans la violence, les abus sexuels et d'autres péchés. Nous avons vu, en effet, des guerriers assoiffés de sang qui étaient végétariens comme Hitler, Mussolini, Bolivar et d'autres ».

En effet, durant notre séjour en Inde en 1950, où nous avons étudié la Naturopathie pendant un an, nous avons observé le régime des Indous. Ils sont végétariens, mais mangent beaucoup de lentilles, de pois chiches, et d'autres légumineuses comme les haricots blancs. Leur nature soi-disant pacifique s'est révélée un mythe à l'occasion de la guerre qui les opposa aux Pakistanais. Il faut noter que les légumineuses et les diverses noix contiennent bien plus de protides que la viande, et sont donc plus dangereuses pour la santé physique et mentale. S'il fallait choisir entre les deux, très peu de viande de temps à autre ferait sûrement moins de mal que ces autres aliments explosifs.

Un autre exemple très instructif, est celui du régime des sportifs. Ils forcent sur les aliments azotés qui sont très stimulants, avec l'idée que ces aliments fabriquent des muscles, puis, au bout de plusieurs années, abandonnent leur sport à cause d'une santé ruinée par les maladies. Et en fin de parcours, ils vivent beaucoup moins que la moyenne nationale.

Noter que, si les muscles ont besoin de protides pour se former, le moindre excès n'est pas utilisé et doit être éliminé par les émonctoires qui finissent par dégénérer. Mais comment fait le gorille pour avoir des muscles aussi puissants sans aliments azotés ? Les plantes vertes qu'il mange surtout n'en contiennent que 1 % environ. Il en est de même pour le chimpanzé et l'orang-outan qui sont très musclés. Nous avons pris des exemples de primates apparentés à l'homme, mais nous aurions aussi pu parler du cheval qui n'est pas un primate. Comment fait-il pour avoir des muscles aussi forts et puissants avec seulement de l'avoine et de l'herbe ?

Bref, revenons aux protides et à leurs méfaits sur le plan mental. « L'un de mes amis avait attribué ses troubles

mentaux et psychiques à son régime de noix diverses et de dattes. En effet, un grand nombre de végétariens souffre de troubles psychiques à cause de ces aliments riches en protides, quoiqu'ils soient riches en phosphore aussi. Notons en passant que le phosphore n'est pas un aliment pour la mémoire et l'esprit, comme on dit couramment. Aucun aliment n'a de propriété spécifique pour nourrir un organe particulier. (Lire à cet effet mon livre : « *La santé par la nourriture* », Ed. Courrier du Livre, Paris). Tant de saints qui se nourrissaient surtout de pain deviennent dogmatiques et ne réalisent pas que leur violente intransigeance est le contraire du pardon et de la tolérance. Ils cherchent alors à freiner leur passion, leur colère et leur luxure par le jeûne. »

Je peux affirmer sans l'ombre d'un doute qu'on peut vider la plus grande partie des hôpitaux psychiatriques rien qu'en supprimant les aliments azotés du menu.

« Avec les aliments azotés concentrés que j'avais consommés à l'hôpital durant une semaine, j'avais perdu 4 fois plus de poids que durant une semaine de mon long demi-jeûne qui avait duré des mois et des mois, ne buvant que de l'eau teintée de jus ». En effet, les protides (c'est-à-dire les aliments azotés, on dit aussi les protéines) font maigrir. Les régimes médicaux pour maigrir comprennent beaucoup d'aliments azotés qui empoisonnent le corps et l'empêchent d'assimiler les autres aliments. Voilà comment ils font maigrir.

Les aliments azotés provoquent aussi les menstruations chez la femme. Les animaux sauvages dans la nature n'ont pas de menstruation, contrairement aux animaux domestiqués.

Tableau

Voici un tableau, selon Lovewisdom, où les aliments sont classés d'après leur valeur hygiéniste. Ils sont marqués par un H s'ils sont hygiénistes et par un P quand ils engendrent la passion animale, la pathologie, la pugnacité (vouloir se quereller), la tentation de pécher et de procréer.

Aliments	Classement	Eau	Protides	Remarques
LÉGUMES				
Artichauts	H	79 %	1,8 %	Vit. B, G, Fer.
Asperges		93 %	1,8 %	Médiocres car l'urine devient malodorante.
Betteraves		88 %	1,2 %	Médiocres et indigestes car elles colorent les selles et les urines.
Choux	H	90 %	1,8 %	Vit. B, C, G, Soufre, Chlore.
Carottes	H	87 %	1 %	Vit. A, B, C, D, E, K, P.
Céleri	H	94 %	1,1 %	Vit. A, B, G, sodium, chlore, phosphore, fer, sodium, anti-calcaire.
Concombres	H	95 %	1,2 %	Vit. B, G, potassium, enzyme « Erepsine ».
Ail		64 %	6,8 %	A consommer cuit, rarement cru. Contient l'huile de moutarde toxique mais volatile avec la cuisson.
Topinambours	H	80 %	1,5 %	Vit. B, potassium.
Laitues	H	94 %	1,4 %	Vit. A, B, E, G, fer, magnésium, potassium.
Oignons		87 %	1,6 %	A prendre cuit, rarement cru à cause de l'huile de moutarde toxique volatile avec la cuisson.
Pommes de terre	H	75 %	2 %	Vit B, C, G, potassium.
Potirons	H	90%	1,1 %	Vit. A, B, G.
Navets	H	92 %		Vit. A, B, C, G, calcium, potassium.
FRUITS				
Pommes	H	80 %	0,4 %	Roi des fruits, calcium, fer, potassium, sodium, magnésium , vit. A. R C.

Aliments	Classement	Eau	Protides	Remarques
Abricots	H	84 %	1,4 %	Excellents s'ils sont mûrs.
Avocats	H	70 %	2,1 %	Gras 20 %. Ne pas en manger trop. Lourds.
Bananes mûres	P	75 %	1,3 %	Indigestes, toxiques, rendent les selles volumineuses, irritent la vessie. On peut toutefois les cuire au four ou les sécher.
Bananes cuites	H	75 %	1,3 %	Excellentes, cuites avec une cuillerée à soupe d'eau, ou au soleil.
Mûres	H	86 %	1,3 %	Vit. A, B, les choisir très mûres.
Cerises	H	80 %	1 %	Vit. A, fer, cuivre, manganèse.
Dattes	H	20 %	2,5 %	Vit. A, B, G, fer, chlore, magnésium, potassium. L'abus donne des gaz et des ballonnements.
Figues fraîches	H	79 %	1,5 %	Vit. B, G, calcium, magnésium, potassium, fer.
Figues sèches	H			Tremper.
Raisins	H	78 %	1,3 %	Vit. B
Pamplemousses	H	87 %	0,5 %	Vit. B, C, G.
Olives noires		75 %	5 %	Manger peu.
Oranges	H	87 %	0,8 %	Vit. B, C, G, P, calcium. Eviter les acides.
Pêches	H	87 %	0,5 %	Vit. A, B, G, magnésium, potassium, fer.
Poires	H	84 %	0,6 %	Vit. B, G.
Ananas		89 %	0,4 %	Vit. B, C. enzymes.
Prunes	P	81 %	0,8 %	Vit. A, B, G, fer, magnésium, potassium. Acidi-

Aliments	Classement	Eau	Protides	Remarques
Framboises	H	86 %	1 %	fiants car ils sont laxatifs comme les pruneaux. Manger très peu.
Tomates	H	94 %	0,9 %	Vit. A, B, C.
Pastèques	H	92 %	0,5 %	Vit. A, B, C. Ne pas trop en manger ni cuire.
DIVERS				
Lait humain	H	88 %	1,4 %	Vit. A, B, C, G.
Miel	P	20 %	0,4 %	Parfait pour bébés jusqu'à 3 ans.
Riz	P	13 %	7,8 %	Trop concentré, acidifiant. Provoque la conjonctivite, la chute des cheveux.
Blé	P	12 %	10,2 %	Trop d'amidon. Provoque les maladies catarhales et rhumatismales.
Pain	P	35 %	8 %	Idem.
Haricots blancs	P	15 %	22 %	Idem.
Pois secs	P	15 %	22 %	Aliments nocifs. Provoquent l'infection, les gaz, la fièvre, l'ulcère.
Amandes	P	5 %	21 %	Idem.
Noix	P	2 %	18 %	Idem.
Beurre		11 %	1 %	Ne pas cuire. Manger à froid.
Fromages fermentés	P		20 %	Très dangereux. Infection, fièvres, ulcères, cancer, pus.
Fromages cuits	P	10 %	18 %	On peut en prendre très peu si on a bonne santé.
Fromages blancs		70 %	14 %	Râper.
Fromages genre Kiri	P			Eviter.

Aliments	Classement	Eau	Protides	Remarques
Fromages Vache qui rit	P			Eviter.
Crème stérilisée	H			Acceptable. Peu.
Champignons	P			Nocifs, car indigestes.
Levures	P			Mauvaises. Provoquent des selles malodorantes en fermentation.

Une remarque au sujet de la crème. Quand elle est fraîche elle est acceptable avec les dattes, les figues séchées ou les bananes au four. Pour avoir de la crème fraîche, il faut acheter du lait cru, le mettre au froid puis retirer la crème qui monte à la surface. Cette crème a le goût neutre du beurre. Ce n'est pas le cas de la crème soi-disant fraîche vendue dans les magasins, qui a un goût légèrement acide et qu'il faut exclure. La crème stérilisée a le goût parfaitement neutre, comme le beurre. La stérilisation ne lui a pas donné le temps de rancir. Elle est très acceptable sur les aliments comestibles fraiches, les dattes, etc.

Il est évident que la stérilisation a détruit toutes les vitamines et rendu le calcium inutilisable. Mais si nous tolérons la crème stérilisée, ce n'est pas pour ses éléments nutritifs, car elle n'en a plus. Nous la tolérons pour rendre supportable un régime austère'.

7. Eviter les acides la nuit car ils perturbent le sommeil. On a bien dit que les oranges sont d'or la matin, d'argent à midi et de plomb le soir.

Proportions

Les gens bien portants peuvent consommer des fruits 70 % et des légumes et légumes 30 %.

Par contre, les gens mal portants prendront des légumes et légumes 70 % et les fruits 30 %. Certains grands malades doivent même supprimer totalement les fruits en attendant que leur santé s'améliore. A ce moment, ils introduiront peu à peu les fruits dans leur menu, en commençant par les moins acides. La consommation des aliments azotés (noix, fromages, etc.) rend celle des fruits très difficile. En supprimant les premiers, on peut manger les fruits sans ennui.

Pureté et extase

Reprenons l'étude de la science diététique de la pureté par laquelle on peut éliminer définitivement les menstruations et les abus séminaux. Il s'agit, comme nous le savons maintenant, du régime hygiéniste paradisiaque, régime primitif, conforme aux *lois de la nature* et qui préserve l'énergie et la substance vitale. Nous verrons par la suite comment la pureté de ce régime peut aboutir à l'extase.

« Tous les prophètes et tous les saints nous assurent qu'il n'existe pas de joie plus grande que l'état paradisiaque originel dans lequel l'homme fut créé. (La femme est incluse, nous l'avons déjà dit, incluse implicitement dans le terme générique « homme » — A.M.).

En effet, c'est un état ravissant d'extase qui fait le bonheur de la vie et qui est plus sûr que toutes les richesses du monde. Au fait, c'est la plus grande richesse.

Dieu ordonna : « Tu mangeras de tous les arbres du Paradis, sauf de l'arbre du Bien et du Mal. » L'Arbre de la Vie est ainsi nommé... »

Il s'agit évidemment du Libre Arbitre opposé à l'instinct. Quand l'instinct est atrophié et qu'on a le Libre Arbitre, alors on sait le Bien du Mal. En effet, quand on mange un aliment vénéneux, les coliques qui suivront font comprendre le Bien du Mal. Mais si l'instinct est parfait, on s'éloigne instinctivement des aliments dangereux et on ne connaît pas le Bien du Mal.

« Résumons encore une fois les qualités du régime paradisiaque. Il préserve la santé et la vigueur. Les fruits

contiennent, en effet, 90 % d'eau vitale, de sorte qu'on ne risque pas d'en abuser, comme c'est le cas avec les aliments concentrés : pain, viandes, sucre, extraits, etc. Les noix et les céréales sont aussi trop concentrées et ne contiennent pas assez d'eau. De plus, elles sont connues pour leur propriété aphrodisiaque, surtout pour les premières, ce qui gaspille la substance vitale humaine. En effet, Adam et Eve eurent honte de leurs activités sexuelles excessives et cachèrent leur sexe avec une feuille de vigne, juste après avoir mangé du fruit défendu. Il suffirait d'en faire l'expérience une ou deux fois. Mangez 2 ou 3 bonnes poignées d'amandes le soir, et vous verrez le lendemain l'excitation sexuelle à son paroxysme.

C'est pourquoi on porte des habits. Puis à cause des aliments aphrodisiaques, les femmes ont des grossesses répétées (avec la pilule elles n'ont pas de grossesses, mais elles ont le cancer), l'homme dominant la femme et travaillant à la sueur de son front pour avoir davantage du fruit défendu : les céréales et les graines.

N'est-ce pas logique de penser que les semences humaines proviennent des semences végétales, vu que les mêmes substances exercent les mêmes fonctions ?

D'autre part, le premier chapitre de la Genèse dit que les plantes et les fruits portent une semence pour leur propre reproduction, pas celle des hommes. Or en désobéissant au commandement divin, l'homme a mangé les semences végétales, les utilisant comme aliments, avec ce résultat lamentable d'une humanité dégénérée, triste et souillée.

Nous admettons qu'une plante peut produire une centaine de graines et que la consommation d'une partie de celles-ci ne ruinera pas l'économie de la nature. Mais il faut plutôt voir quel est le but de la Nature concernant les graines. Il est clair que la Nature les a destinées à la reproduction de la plante et non à la consommation.

Les substances séminales bâtissent logiquement des substances également séminales.

La préparation biologique de la graine en vue de la mort de la plante produit chez l'homme une semence équivalente pour préparer sa propre mort. En effet, plus les enfants mangent des graines et de la viande (Esquimaux, Indiens, etc.), plus vite ils croissent et plus vite ils vieillissent ».

Faisons remarquer que l'on taille les arbres pour avoir

plus de fruits. En effet, l'arbre sent le danger de sa destruction et se prépare à se reproduire. De même pour une certaine méthode de planter les arbres avec un angle de 45°, pour avoir des fruits plus vite. L'arbre comprend que dans cette position il ne pourra vivre longtemps et se hâte de se reproduire.

« Certains auteurs médicaux évaluent chaque goutte de sperme à 60 gouttes de sang. Voilà pourquoi la formation de millions de spermatozoïdes ou graines humaines potentielles gaspillées dans le plaisir sexuel, contribue à la dégénérescence de l'homme. Nous pouvons nous rendre compte ainsi du potentiel considérable qu'il aurait pu conserver pour une vie abondante, dynamique et longue.

Quand Dieu avertit l'humanité de s'abstenir du fruit défendu, il parla de mort prématurée, mais personne ne tint compte de l'avertissement divin. Et l'on continua à se nourrir de graines de toutes sortes, provoquant les menstruations et les déperditions séminales.

C'est ainsi que le péché originel n'est pas seulement moral ou religieux, mais physique avant tout. En effet, les centres créateurs avaient prévu un rajeunissement perpétuel avec les hormones sexuelles qui stimulent l'ensemble du système glandulaire vers la régénérescence. Hélas, on consomma des semences (blé, noix, etc.), puis des protides animales. L'irritation provenant de la décomposition constante des protides en acide urique, stimule ainsi les mutations hormonales. Ces mutations aboutirent au sperme et à l'ovule, ce qui gaspille la substance vivante de l'organisme.

Une année suffit

Seul le régime hygiéniste, paradisiaque, encourage le retour à l'état glandulaire, pré-pubertaire, de la vraie jeunesse, et permet ainsi un réel rajeunissement physique.

Heureusement, il ne faut pas dix ans pour rétablir le corps après tant d'années d'abus par les aliments défendus. En effet, notre expérience nous révèle qu'une année suffit pour freiner l'activité sexuelle, et pour la ramener à son statut pré-pubertaire à l'aide d'un régime hygiéniste paradisiaque. En effet, avec ce régime conforme aux *lois de la nature*, le corps ne fabrique pas beaucoup de semences qui,

autrement, seraient perdues dans les menstruations. L'énergie ainsi économisée garantit la santé, la jeunesse et la vigueur. L'homme (la femme aussi !) devient tel qu'il était au Paradis dans un état radieux, gai comme un enfant. C'est cela la béatitude divine.

« Nous sommes ce que nous mangeons » — n'est pas seulement une observation matérialiste de diététique, mais un principe mystique. En effet, avec le régime hygiéniste paradisiaque on revient vers le jardin d'Eden, au Paradis. On vit dans une extase permanente d'union avec le Créateur. La sexualité se trouve naturellement contrôlée (nous n'avons pas dit supprimée). La jeunesse est retrouvée dans une santé radieuse et les forces mystiques sont réveillées. Les émotions sont sublimées des bas plaisirs vers le ravissement suprême de l'amour de Dieu ».

Après un an ou deux d'un régime hygiéniste paradisiaque, les forces sexuelles reviennent dans l'ordre et la modération. Les impuissants retrouvent leur virilité aussi. L'énorme différence dans le rythme sexuel de l'homme et de la femme se trouve aussi diminuée au profit de leur entente dans le foyer.

Le juste milieu dans la chasteté

Le lecteur ne doit pas comprendre de tout ce qui est dit, que nous préconisons la chasteté. Du moment que la fabrication du sperme et des ovules ne peut être stoppée, ni totalement utilisée par l'organisme, il serait stupide de la perdre inutilement dans des pollutions nocturnes involontaires, des masturbations ou des menstruations.

Tous les organes fonctionnent avec une grande marge de pouvoir fonctionnel, de sorte que 10 % ou 20 % seulement de leur pouvoir fonctionnel suffit pour maintenir le corps. C'est ainsi que le foie, le coeur, les reins, la thyroïde, l'estomac, les intestins, peuvent fonctionner et suffire quand les 70 % de leurs tissus sont détruits ou altérés.

Il en va de même pour les organes sexuels. La production de sperme est très largement excédentaire par rapport aux besoins de la reproduction. Une seule goutte

suffit pour faire un enfant, une fois par an pour chaque femme. Pour planter un arbre, une seule graine suffit.

Mais cet excédent, au lieu d'être inutilement perdu dans des écoulements volontaires ou involontaires de sperme (chez la femme ce sont les menstruations), peut être utilisé avec profit dans des rapports sexuels limités pour combler un besoin affectif indispensable. Ces rapports sexuels improductifs seront limités au minimum et ne seront tolérés qu'entre deux personnes qui s'aiment vraiment. Autrement, pas d'amour, pas de rapports. Ce n'est pas parce que l'homme a mangé la veille des amandes, du pain complet ou de la viande que le vagin doit être la poubelle de ses débordements.

Pour obtenir ce résultat merveilleux et ce bonheur divin, il faut, répétons-le encore une fois, supprimer tous les aliments aphrodisiaques, c'est-à-dire les aliments azotés (noix diverses, légumineuses, fromages fermentés, vieux fromages, huîtres, champignons, viandes de toute sorte, blanc d'oeuf). D'ailleurs, ces aliments sont malsains pour la santé générale, nous le redisons. Seul parmi les aliments azotés légers sera toléré le yaourt non sucré.

Bref, que les rapports soient normaux ou déviés comme pour l'homosexualité, l'important c'est de combler les besoins affectifs nécessaires par un minimum de gaspillage vital.

Le mariage

« Nous voyons tous les jours l'amour qui unit deux âmes désirant joindre leur vie dans un seul destin serein. Mais malheureusement depuis qu'Adam et Eve ont goûté au fruit défendu, la majorité des couples ont suivi le même mauvais exemple du péché. Voilà pourquoi le mariage n'a pas exprimé la perfection qu'on était en droit d'attendre et qui devait commander l'union de l'homme avec la femme. La consommation du fruit défendu, en l'occurrence les noix diverses, puis les céréales et enfin la viande, porta l'homme et la femme vers le péché, la maladie et la mort prématurée.

N'est-il pas parfaitement naturel et sain que l'homme vive avec la femme, tel que Dieu l'a voulu ? N'est-il pas

désirable que la femme aide l'homme sans être son esclave ? Selon le dessein de Dieu à l'origine, l'homme et la femme devaient cultiver ensemble leur jardin et se nourrir de ses produits naturels et sains. Leurs rapports devaient comporter un amour innocent et sans excès sexuels. Les aliments que Dieu leur avait ordonné de manger devaient empêcher toute passion bestiale, toute émotion destructrice. Ni menstruations ni gaspillage de semences. Dieu n'a pas créé les rapports sexuels avilisants. Seulement, les aliments défendus ont souillé son temple. »

On ne peut pas être mentalement pur quand on se nourrit de viandes et de semences, quand on est tout le temps excité et que l'on vit toujours dans le péché mental et physique.

Par le régime hygiéniste paradisiaque composé de fruits et de légumes, la production séminale excessive se ralentit et les menstruations s'arrêtent. Le péché de la fornication disparaît. Toutefois, un magnétisme bénéfique reliera l'homme à la femme dans le but de développer les forces spirituelles intérieures de chacun d'eux et de participer à l'union avec le Créateur, dans une parfaite extase.

« Adam et Eve, qui étaient mariés au Paradis, vivaient dans un parfait bonheur — nus et sans honte. — C'est ainsi que le Paradis de Dieu accepte le nudisme, mais l'homme a souillé ce privilège. Or les organes sexuels font partie intégrante du Temple de Dieu, tout autant que les mains et les pieds, le cœur et le cerveau.

Mais pourquoi cherche-t-on de nos jours — jours maudits — à cacher les organes sexuels ? Nous l'avons déjà dit, parce que les aliments aphrodisiaques (les protides tels que la viande, les noix diverses, les céréales et les légumineuses) engendrent une activité sexuelle excessive dont on a honte.

Ni Freud ni personne ne réussiront à déculpabiliser l'homme de cette honte instinctive et normale, consécutive à la désobéissance des lois divines.

Quand Adam et Eve vivaient nus et sans honte, ils travaillaient sûrement ensemble dans le jardin d'Eden, se voyaient toute la journée et avaient constamment des contacts physiques. Mais leurs contacts charnels ne comportaient aucun péché, jusqu'au jour où ils mangèrent les aliments défendus qui engendrent les pertes séminales ».

« Saint Jean n'a-t-il pas dit : « Celui qui naît de Dieu ne

commet pas de péché, car sa graine réside en lui et il ne peut pas pécher car il est né de Dieu. » — Et encore : « Celui qui pêche (qui a des pertes séminales) est avec le diable. »

Les méfaits des pertes sexuelles sont clairement soulignées dans Levitique 15 : « Le Seigneur a dit... l'homme qui a une perte séminale est impur. Il sera sujet à ce mal quand l'humeur avilisante se répandra dans sa chair. La femme qui a des pertes de sang est impure. »

Les graines excessives de la copulation rendent l'homme et la femme impurs, souillés et avilis devant Dieu. C'est ainsi que dans l'Ancien Testament on admet, théoriquement du moins, que dans l'état immaculé des êtres vivants, il n'y a pas d'écoulement de sperme ni de fabrication d'ovule. Théoriquement, bien sûr.

J'ai moi-même découvert, écrit Lovewisdom (Lovewisdom en anglais signifie textuellement : amour de la sagesse), comment les fluides de la reproduction sont ralentis avec un régime de fruits et de légumes juteux. La jeunesse remplace alors l'état de vieillesse et de maladie insupportables. Mes observations chez des dizaines d'étudiants étayaient l'interprétation biblique littérale de la Genèse aussi bien que celle des autres Ecritures Sacrées que je viens de citer ».

Les aliments ordonnés par Dieu

« Le premier chapitre de la Sainte Bible rapporte que Dieu créa l'humanité sexuellement en homme et femme, qu'il plaça dans un jardin féérique, et il leur ordonna de manger des fruits et des légumes excluant les semences. Il les autorisa aussi à vivre nus et sans honte. Enfin, Dieu trouva cela « très bien ». Hélas, le péché universel a recouvert l'humanité toute entière avec des habits de honte.

Voilà comment l'homme perdit son innocence, en perdant l'essence concentrée de sa substance physique. Des millions de graines humaines furent ainsi gaspillées par des générations courtes d'êtres malades.

Au lieu de se dissiper dans des plaisirs sexuels momentanés qui rendent hébété et las, n'est-ce pas mieux de sentir la vie pétillante et la jeunesse dans tout son corps, avec une joie radieuse permettant de savourer tout le temps et pleinement chaque minute qui passe ?

Quand on perd sa substance un million de fois, on perd

aussi la félicité, la béatitude, l'extase et la joie éternelle de vivre, dans la jeunesse et la spiritualité. Au lieu du ravissement pour la vie, on aboutit à la « tristesse », comme la Bible le dit.

Il s'agit, selon les termes même du Dr Lovewisdom, de s'acheminer vers une ré-création du statut originel et incorruptible du corps, dans une extase divine. En effet, l'union avec le Créateur aboutit à une joie et un ravissement divins, car nous respectons ainsi la loi par laquelle nos corps furent créés à l'image de Dieu.

Ceux qui jouissent de l'extase divine et de la joie de vivre, les enfants et les saints, savent que Dieu est en nous-même. Nous recherchons tous la joie de vivre, même si nous souffrons de temps à autre.

Il faut le dire avec Saint François, « un saint triste est un triste saint ! » Toutefois, il faut distinguer entre les plaisirs matériels éphémères, et la joie de vivre réelle et permanente. Les bas plaisirs détruisent le Paradis Eternel et le bonheur du Royaume de Dieu ».

A chacun son jardin

« Chacun devrait avoir son petit coin de terre qu'il cultive pour avoir sa propre nourriture. Toutefois, nous préconisons que chacun plante son petit paradis en légumes et en fruits, et non en céréales ni noix.

Les travaux de Vogt ont révélé, dans son succès de librairie, *Road to Survival* (« Le Chemin de la Survie ») que les céréales provoquent la perte de 16 à 40 fois plus de terre que les bois et les forêts, par l'érosion du sol, tandis que le soya, le coton et le tabac en font perdre 100 fois plus. Or l'érosion est le cancer de la terre et finit par la transformer en désert.

C'est ainsi que le péché originel de la consommation des semences, non seulement provoqua la dégénérescence de l'homme, mais aussi celle de l'économie agricole dont il fut l'élément fondamental de destruction. Partout où l'homme s'installa, le sol fut appauvri, sans parler des insecticides et des produits chimiques utilisés. Les végétariens se sont vantés que les céréales demandent 16 fois moins de terre pour nourrir les hommes, que s'il fallait nourrir les bêtes puis tuer celles-ci pour les manger. Mais ils ont oublié que

les céréaliens détruisent 16 à 100 fois plus vite la terre que s'ils vivaient en mangeant les animaux sauvages ! Quelle satisfaction de savoir qu'on rétablit la terre cultivable par les cultures de fruits et de légumes, alors qu'autrement on détruit cette couche mince dont dépend la vie des hommes ».

Méfais des protéines

La consommation des semences (céréales et noix diverses) et de la viande provoque la dégénérescence de l'organisme. Toutes les substances azotées favorisent le cancer, car elles engendrent l'infection. C'est ainsi que les protides désintègrent le corps en le stimulant. Cette stimulation est illusoire comme celle qui suit l'alcool. Le corps est lésé dans son intégrité par les carences engendrées. Ce sera la maladie et la vieillesse prématurée. Toutes les blessures sont aggravées par les protides : inflammations, suppurations, etc.

Les graines et les céréales sont peut-être plus riches que d'autres aliments, mais elles provoquent des carences minérales, car elles tirent de la plante d'où elles sortent, de la terre et du corps humain, tout ce qu'elles peuvent tirer en faveur de leur progéniture. Le grand philosophe Pythagore n'avait perçu cet effet que dans les fèves sèches qu'il défendit à ses disciples.

On a d'ailleurs remarqué l'accroissement des dérangements mentaux (hypocondrie, paranoïa, schizophrénie, etc.) chez tous ceux qui se nourrissent exclusivement de semences crues, car celles-ci tirent fortement sur la substance cérébrale. C'est ce qui avait porté Bouddha, il y a 2500 ans, à défendre la viande et les graines crues à ses disciples en vue d'obtenir la maîtrise de l'esprit. La consommation des différentes variétés de noix chez les fruitariens a été le facteur principal de leur échec.

Il semble, par ailleurs, selon des rapports médicaux, que la graine de soja provoque l'enflamment de la thyroïde, c'est-à-dire le goître. En effet, ces graines concentrées surmènent nos glandes et soutirent à la substance organique les sécrétions excessives d'hormones sexuelles. C'est aussi le cas pour les diverses noix, les graines crues, etc. Le corps est volé de ses éléments vitaux, comme un sacrifice en vue d'une progéniture ultérieure. La maladie en est le résultat.

Tout cela montre bien que les graines n'ont jamais été censées constituer notre nourriture sous forme de pain, de riz, etc., mais qu'elles constituent l'aliment défendu par Dieu, provoquant ainsi le début de la dégénérescence humaine.

C'est ainsi que les carences minérales ne sont pas causées par un manque de sels minéraux dans notre alimentation, mais par l'usage des graines et des autres stimulants qui tirent sur nos réserves organiques. Et l'on ne peut pas fournir les sels minéraux manquants pour corriger ces carences tant que l'on continue à se nourrir d'aliments azotés.

Nous voyons d'ailleurs que les peuplades primitives qui vivent sur des régimes restreints composés d'aliments aqueux, ne présentent pas les maladies si fréquentes dans nos civilisations où l'on se nourrit d'aliments concentrés contenant tous les éléments nécessaires à la nutrition. »

Le mythe des aliments nourrissants

Ce mythe est très difficile à extirper, car il est logique de penser que les aliments les plus nourrissants sont les meilleurs pour l'organisme. Hélas, c'est faux. On ne peut pas bousculer l'organisme, ni le presser. Ceux qui veulent aller vite seront dépassés par ceux qui vont lentement.

« Plusieurs maladies, écrit un diététicien, d'habitude attribuées à un manque de vitamines et de sels minéraux, pourraient être le résultat d'une acidose chronique produite par un excès protidique sur une longue période, laquelle acidose vole au corps ses vitamines et ses sels minéraux essentiels. En effet, toute quantité de protides qui dépasse la quantité minuscule dont le corps a besoin, se transforme en sous-produits très virulents tels que l'acide sulfurique, phosphorique, nitrique, chlorhydrique, etc., plus une série d'autres poisons toxiques qui donnent l'acide urique, l'infection et d'autres maladies.

Tous ceux qui consomment des aliments azotés (protides ou protéines), écrit encore Lovewisdom, remarqueront l'odeur désagréable de leur transpiration, de leur haleine et des gaz qui émanent de leurs corps. Mais quand le corps est le temple de Dieu, pur comme il devrait l'être en tout temps, il émane un parfum agréable de fruits et de fleurs

parfumées. Tous ceux qui consomment les aliments abominables qui stimulent les passions bestiales auront des vibrations négatives que les êtres spirituels reconnaissent et dont ils s'éloignent. Les individus pourris de l'intérieur se reconnaissent à leur odeur nauséabonde de pourriture, à la décomposition de leur corps (et de leurs selles malodorantes. A.M.) se reflétant sur l'esprit qui manifeste, consciemment ou inconsciemment, le pessimisme, l'angoisse, l'inquiétude, la déception, le désarroi, le défaitisme, l'abandon, la tristesse, etc. Par contre, les êtres purs se reconnaissent au parfum de la vie. Leur corps se régénère constamment avec une émanation de paix, d'amour et de bonté. En effet, celui qui est né de Dieu est pur, mais celui qui n'est pas de Dieu est souillé, et pourrit çà et là dans la toxémie.

« Voilà pourquoi nous avons souligné la nécessité d'éliminer la passion bestiale en supprimant surtout les aliments qui la produisent. Ces aliments défendus par Dieu engendrent un sentiment dominateur et un désir incontrôlable de sexualité, provenant des émotions résultant de la stimulation de certaines sécrétions endocrines. Ces sécrétions revêtent leurs caractéristiques corruptibles et immorales selon les aliments consommés. Le résultat sera tour à tour la luxure, l'intolérance, l'égoïsme, l'immoralité, l'avilissement et, en plus de tout cela, une santé physique et mentale altérée.

N'oublions pas que l'hérédité est un facteur qui peut retarder ou hâter de tels développements pathologiques chez un individu, dans son corps et dans son esprit. La pituitaire étant la glande maîtresse, son déséquilibre affectera toutes les autres glandes endocrines en déclenchant des réactions toxiques telles que l'angoisse, la haine, l'envie, la colère, la violence, l'inquiétude, le désarroi, etc.

Dieu a créé l'homme pur avec une conscience cosmique, avec de l'amour, de la bonté naturelle, mais Dieu a averti qu'en désobéissant à ses Lois, tout serait annulé et détruit. (Mangez un poison et vous aurez des coliques. Alors finis l'amour et la bonté, finie la pureté. — A.M.). Tous les jours nous voyons des individus qui souillent leur corps avec des substances défendues provoquant ainsi l'antithèse de ces qualités divines. Ce sera le péché, la maladie et la tristesse ».

On sait que les aliments azotés stimulent les sécrétions de la thyroxine, qui est un régulateur du métabolisme, par la

production de l'adrénaline, etc. Or l'excès de thyroxine provoque la tension, la nervosité et les états mentaux qui s'y rattachent. Les protides sont à la base de la plupart des désordres mentaux et de l'insomnie, sans oublier tous les autres stimulants.

Les transmutations biologiques

Par des transmutations biologiques non encore découvertes (lire à cet effet l'ouvrage étonnant de L. Kervran chez le Courrier du Livre : « Les transmutations biologiques »), l'organisme humain fabrique ses propres protides à partir des éléments non azotés qu'il consomme, ou qu'il ne consomme pas, tout comme la vache fabrique du beurre sans qu'elle ait besoin de consommer des corps gras. Le cheval possède des muscles puissants et il ne consomme pas d'aliments azotés ! La vache mange moins de calcium qu'elle n'en produit dans son lait ! La flore intestinale fabrique la vitamine rare **B 12** même si l'on n'en prend pas ! Mais pas si cette précieuse flore est détruite par les médicaments, les laxatifs, les antibiotiques et d'autres poisons. On peut étudier cette question passionnante dans mon livre : *Le Goulag du Sida*.

La chute

« Le plaisir pervers et le mauvais usage de la fonction humaine de reproduction sont déclenchés par la stimulation glandulaire. Or celle-ci découle de l'altération de la semence humaine par la semence végétale. Voilà ce qui coûta à l'homme sa chute et provoqua son expulsion du Paradis. C'est ainsi qu'il mourut prématurément après une vie de labeur inutile.

En effet, il avait désobéi au commandement divin selon lequel : « Tu te nourriras des fruits et des plantes portant semences. » Il a mangé les semences qui devaient servir à produire d'autres plantes. Puis l'homme apprit à manger de la viande pour satisfaire ses bas appétits. Et de plus, il utilise le sang dans les transfusions, comme si elles pouvaient jamais sauver des vies humaines.

Voilà pourquoi les gens rechignent quand je leur répète sans relâche les aliments destinés à l'origine par Dieu pour

l'humanité, et surtout quand je fais état des péchés qu'ils commettent. Ils ne savent pas qu'en abandonnant la voie de Dieu, ils courent à leur propre perte.

Le gaspillage continu du sperme chez les mâles, comme le gaspillage continu des ovules par les menstruations chez les femelles, appauvrissent l'organisme des uns et des autres. Ces déperditions sont causées par la stimulation et par l'abus de la fonction de reproduction. Or celle-ci est destinée exclusivement par la nature à être un sacrifice partagé de façon égale et complémentaire, par le mâle et la femelle, pour engendrer une progéniture. En fin de compte, ces réserves sont épuisées avec la ménopause et l'impuissance. Lire à ce sujet *La loi de la Limitation* dans mon livre *Confiez votre santé à la nature* ».

La jeunesse éternelle

« Depuis l'union divine d'Adam et d'Eve au Paradis, avant le péché, personne n'a vraiment réalisé ni soupçonné que la fonction sexuelle est aussi une fonction de régénérescence destinée à maintenir le don de la Jeunesse Eternelle.

En effet, cette fonction sexuelle assure l'échange complémentaire du magnétisme et la création d'hormones créateurs d'amour, en vue de la régénérescence perpétuelle de l'homme et de la femme. Hélas, c'est plutôt la maladie, la dégénérescence, la vieillesse et la reproduction précoce en vue d'une mort prochaine.

C'est justement là que la science de l'Hygiénisme cherche à restaurer le statut par de l'auto-recréation, en profitant au maximum des énergies et des sécrétions de rajeunissement, et en évitant les substances alimentaires qui stimulent et surexcitent. Voilà comment on atténuera les fortes émotions débordantes et les passions animales. Ainsi on montrera pour la première fois, dans l'histoire de l'humanité, comment rétablir le respect de la volonté de Dieu, en vue de la perfection paradisiaque, par l'amour re-créateur et par l'amitié entre l'homme et la femme.

Voilà des années que nous l'enseignons : la fabrication en excès de spermes et d'ovules gaspille des hormones précieuses et d'autres sécrétions endocrines. Cela constitue, en plus, une déperdition physiologique grave des sels minéraux, retranchés et volés du cerveau, des nerfs, des os et

des autres tissus vitaux, dans le but, sans nul doute, de doter chaque chromosome germinal des caractéristiques propres à l'individu. C'est ainsi que le corps tout entier donne, se sacrifie, dégénère et vieillit par ces déperditions continues ». Il faut fermer ce robinet.

Comment fermer ce robinet

Le yoga cherche de son côté à sublimer parfois les forces sexuelles par la respiration, par des postures, par la méditation, etc. Or il semble très difficile, sinon impossible, d'atteindre ce but par ces moyens, à moins d'adopter le régime hygiéniste paradisiaque. Ce régime exclut les stimulants qui engendrent la passion bestiale et qui gaspillent la vitalité. C'est seulement de la sorte qu'on pourra canaliser les énergies inférieures vers les buts élevés de la sublimation.

L'irritation constante des organes sexuels provient des aliments azotés, viandes et semences surtout, mais l'on peut éliminer cette irritation, non comme le font les Juifs par la circoncision, dont les résultats sont très douteux, mais en supprimant tout simplement les aliments aphrodisiaques mentionnés. L'homme a délaissé le régime paradisiaque de fruits et de légumes délicieux, pour le pain et la viande, désobéissant ainsi à la loi de Dieu.

Tu enfanteras dans la douleur

« Tant que la femme stimulera ses fonctions de reproduction par des aliments azotés concentrés (viandes, poissons, noix diverses, céréales, oeufs, légumineuses) elle devra en subir les conséquences. « Tu enfanteras dans la douleur. » Telle est sa punition pour avoir désobéi et mangé des aliments défendus. Le péché l'avait souillée. Elle perdit « le don de Dieu », le plaisir éternel du Paradis et une jeunesse renouvelée.

Bien sûr qu'il n'est pas question d'éliminer totalement la fonction sexuelle de reproduction, car c'est un attribut divin de la vie. En effet, Dieu créa les sexes — mâle et femelle. Il n'est pas question de les supprimer. Nous ne le pouvons pas. Mais nous pouvons éliminer le péché du sexe en éliminant les souillures qui se manifestent par les

gaspillages séminaux et par les menstruations fétides. Comment ? Par l'observation du régime prescrit à l'origine par Dieu, comprenant des fruits et des légumes, mais séparés de leurs substances reproductrices.

Ce régime, dont la teneur azotée est inférieure à 2 %, prévient les états mentaux indésirables et bâtit l'organisme en le régénérant à l'aide des hormones et des sécrétions endocrines.

Voilà ce qui rend possible l'extase ravissante de la communion sexuelle, harmonieuse et élevée, en vue de la perfection de l'âme. Par contre, les substances azotées de reproduction déminéralisent le corps, et donnent la maladie et la tristesse — que l'on s'adonne ou pas à la sexualité. C'est à dessein que nous répétons cela maintes fois.

Depuis le Paradis d'Eden jusqu'au déluge avec Noé, les Ecritures nous parlent d'un seul commandement selon lequel l'homme devrait vivre de fruits et de légumes, ce qui avait d'ailleurs permis de vivre des centaines d'années. Mais, par la suite, la consommation des graines (pain, etc.) engendra des substances de reproduction aboutissant à l'altération de la santé physique et morale, maladies, violences, tristesse.

C'est alors que des dizaines et des dizaines de nouveaux préceptes moraux furent promulgués, mais ceux-ci semèrent la confusion. L'homme perdit alors le Paradis et ne pourra le rétablir qu'avec la vie originelle ».

La perfection

« L'Hygiénisme représente la voie la plus avancée vers la perfection dans le dessein divin, pour ennoblir la vie humaine.

L'homme doit être vraiment à l'« image de Dieu ». Ce sera le retour au Paradis et à la Terre Promise.

L'Eglise croit à la résurrection quand tout ce qui a vécu prendra sa place dans le Royaume de Dieu.

Dieu est en vous-même est une loi inscrite dans nos coeurs et dans nos esprits, aussi bien que dans chaque cellule, de façon héréditaire et indélébile.

C'est donc en cherchant à l'intérieur que vous saurez le Royaume de Dieu et ses nouvelles Manifestations Terrestres.

Nous avons souffert deux millénaires dans ce purgatoire

vivant de la Terre, qui purifie l'humanité de tout le mal accumulé depuis lors, et qui atteint de nos jours son plus haut sommet.

Voilà ce qui portera, sans nul doute, l'humanité à ressentir le besoin d'un changement total de perspective et celui d'un Troisième Millénaire Paradisiaque.

Ce sera le Retour au Gouvernement de Dieu recherché par Jésus, par ses Apôtres et par tous les vrais disciples.

Ainsi donc pour commencer, le végétarisme représente le chemin de la non-violence et de la compassion, car on s'abstient de faire couler le sang en tuant. C'est le premier pas en avant dans la Réalisation Divine de l'homme. Mais ce n'est pas la fin du péché.

Certes, l'homme devient moins agressif et moins mauvais, mais les céréales et les autres semences sont aussi nocives. Nous avons bien vu les Romains, Hitler, Mussolini, Bolivar et tant d'autres végétariens dévaster le monde. La guerre n'est pas éliminée par le seul végétarisme.

En second lieu, rappelons-nous que c'est le pain qui fut l'aliment défendu empêchant le retour au Paradis. Le pain fut la cause des souffrances de l'homme, dans sa santé délabrée par les gaspillages séminaux passionnés. Chez la femme, ce furent les douleurs de l'accouchement, après les menstruations qui rejettent l'essence de la vie dans un excès de reproduction.

Les anciennes Légendes Orientales du Paradis (celles des Hébreux, de la Perse, et d'autres) parlent toutes d'un fruit défendu qui fut certainement une substance séminale (céréale ou noix dans le sens générique). C'est cela qui provoqua les douleurs de l'accouchement, l'agitation sexuelle et la honte ».

La première loi de Dieu concerne les aliments

« C'est pourquoi la première loi de Dieu nous enseigne que la nourriture de l'homme devra être composée des fruits et des légumes qui portent semence, tandis que le but de Dieu pour cette semence est la perpétuation de l'espèce. Elle ne peut donc pas servir directement de nourriture.

Tout dans la vie se fait dans la recherche du plaisir, mais seul le Sage sait distinguer la joie de vivre des plaisirs éphémères qui aboutissent au péché et à la maladie.

Supposons que l'on vive sainement à 100 % ou presque, près de la nature, cultivant ses propres aliments biologiques, dans l'air pur et le soleil, et se nourrissant de fruits et de légumes aqueux en rendant grâce à Dieu. Dans ce cas, on ressent une euphorie naturelle et un bien-être suave. On jouit réellement de chaque moment de la vie dans un bonheur pétillant et effervescent.

En effet, le régime a un effet très puissant sur le caractère et la moralité. Les aliments déterminent le caractère. De tout temps, les végétariens affirment que la nature agressive et guerrière de l'homme, ainsi que sa perversité, sont dues à son régime de cadavres. C'est pourquoi les végétariens, dans l'ensemble, sont des pacifistes, des non-violents et des objecteurs de conscience.

De plus, notre science diététique de la pureté a démontré que la production séminale chez l'homme s'accroît avec la consommation des semences végétales, aussi bien qu'avec celle des substances animales. En effet, les états pathologiques que sont les menstruations et les déperditions sexuelles excessives n'existent pas chez certaines peuplades primitives. Heureusement qu'on peut éliminer ces états pathologiques simplement en vivant d'un régime de fruits juteux et de légumes délicieux.

La pureté est l'un des buts essentiels de l'Hygiénisme. En effet, la contraception, l'avortement, la désinfection, les germicides, les radiations, la chirurgie, etc., ne représentent pas une solution qui supprime la cause. Or cette cause se trouve dans l'absorption des préparations biologiques de la mort ».

L'ordre de la nature

« Quelles sont ces préparations biologiques de la mort ? Nous désignons par ces termes scientifiques les substances élaborées par la plante pour préparer sa fin en vue de la perpétuation de son espèce. Il s'agit des semences qui donneront une nouvelle plante. Leur but dans l'Ordre de la Nature est la reproduction. D'après les *lois de la nature*, les êtres vivants naissent, grandissent, se multiplient et meurent. Alors, quand les hommes consommèrent ces substances, ils s'approprièrent cette caractéristique suicidaire.

Cela provoqua en plus les maladies mentales, les

névroses, l'angoisse, l'anxiété, les états d'âme négatifs, les dépressions, etc.

Combien de temps encore faut-il aux diététiciens pour découvrir que les graines et les semences sont consommées pour leurs effets excitants, pour leur stimulation et pour le coup de fouet qu'elles donnent ? Certaines graines sont plus ou moins toxiques que d'autres, selon leur concentration ».

Le bien et le mal

« Une autre preuve que les aliments défendus étaient bien les semences, c'est cette autre légende du Paradis que l'humanité a conservée comme une vérité éternelle. Le serpent disait à la femme : « Si vous mangez de ce fruit défendu, Dieu le sait, vos yeux s'ouvriront et vous serez comme des Dieux, sachant le Bien du Mal. » C'est bien là la description en langage biblique des états d'âme que ces stimulants provoquent. « Vous serez comme des Dieux » : c'est l'exaltation, la stimulation, le coup de fouet que produisent tous les aliments azotés à divers degrés. Or nous savons que toute stimulation produit dans un deuxième temps une dépression de même importance. (Voir la loi de la *Dualité des Effets* de Lindlahr dans notre livre « Confiez votre santé à la nature », Courrier du Livre, Paris). On connaît l'effet des graines d'opium ».

Nous ne sommes pas d'accord ici avec le Dr Lovewisdom sur l'explication qu'il donne des mots bibliques : « Vous serez comme des Dieux, sachant le bien du mal. » D'après nous, l'homme, ayant consommé du fruit défendu, pourra distinguer le bien du mal à cause des méfaits et de la nocivité de cet aliment. S'il n'avait pas consommé de ce fruit défendu et nocif, comment aurait-il su que ce fruit est nocif ? Comment aurait-il pu le distinguer d'un autre fruit bénéfique ? Les coliques qu'il a dû ressentir lui ont fait discerner le bon fruit du mauvais et, par extension, le bien du mal. La maladie fait discerner le bon chemin du mauvais. Quand on boit de l'alcool et qu'on fait une crise de foie le lendemain, on comprend alors le bien du mal.

Si, par contre, il est question de la stimulation que le fruit défendu aurait conféré à Adam et Eve, leur donnant un semblant de puissance à l'égal des Dieux, alors, c'est bien l'illusion de la stimulation, laquelle semble fortifier un

premier temps pour déprimer par la suite. Cela est exactement le sujet traité par Goethe dans Faust. Le diable avait promis à Faust jeunesse et santé par la stimulation trompeuse, par l'alcool et les autres coups de fouet. Très peu de gens se rendent compte que la stimulation diminue les forces au lieu de les augmenter. En effet, elle semble donner des forces inattendues quand on en use. Seul le sage peut comprendre.

La recherche du paradis perdu

« L'histoire de la recherche du Paradis perdu semble avoir commencé avec le troisième fils sacré d'Adam. L'histoire des enfants de Seth qui résidèrent sur la Montagne Sacrée, le Mont Hermon, est inscrite dans les Ecritures Anciennes Egyptiennes qui furent traduites dans « Les Livres Oubliés de l'Eden » et qui furent qualifiées comme étant une grande découverte littéraire.

Seth, l'aîné, était grand, bon, avec une âme élevée et un fort esprit. C'était le chef qui gardait ses sujets dans l'innocence, la pénitence et l'humilité. Il ne leur permettait pas de se mêler aux enfants de Caïn. Seth et ses enfants n'aimaient guère ce qui touche à la matière, mais s'adonnaient aux oeuvres divines. Ils n'avaient d'autres pensées que la louange, et d'autres chants que les psaumes pour Dieu. Seth et ses enfants résidèrent sur la montagne dans un jardin qu'ils ne cultivaient pas. Ils n'avaient pas de blé, mais se nourrissaient des fruits appétissants qu'ils trouvaient sur cette montagne. Seth jeûnait souvent, tous les 40 jours, comme ses enfants aînés. La famille de Seth sentait l'odeur des arbres quand le vent soufflait de ce côté. Ils étaient heureux, innocents, sans peur ni jalousie, sans mauvaises actions et sans haine. Ils n'avaient pas de passion animale. De leur bouche ne sortait aucun gros mot, aucune injure, aucun mauvais conseil, aucun mensonge ».

La sagesse et la poésie qui se dégagent de ce texte biblique sont séduisantes. Peu importe que l'on croie ou non à l'authenticité des écritures religieuses. Les leçons qu'il comporte sont précieuses. Et si cette légende a survécu, c'est pour la raison que les faits fondamentaux de la vie qu'elle renferme sont conformes à l'intuition profonde des hommes.

L'ordre cosmique et ses lois

Tous les agriculteurs savent que lorsqu'une plante monte en graine, elle meurt peu après. Il en est de même des êtres humains qui se reproduisent et qui dégènèrent peu à peu. Les enfants sains ont une puberté tardive.

L'organisme de l'être humain et sa morphologie n'ont pas été construits pour un régime de plus de 2 % de protides, régime destiné surtout à assurer l'élimination après la nutrition. La constitution humaine n'est pas faite pour les substances nutritives concentrées qui soulèveraient des problèmes d'élimination difficiles ou impossibles.

Le célèbre biologiste Alexis Carrel a insisté sur le fait que « la cellule est immortelle » tant que les fluides de nettoyage ou l'hygiène cellulaire sont assurés.

Avec un tel régime, le corps s'adapte au bout de un ou deux ans au point de pouvoir accomplir beaucoup de travail physique et mental. C'est ainsi qu'en éliminant les protides concentrés du régime, on élimine ce qui l'empoisonne et le surmène. Le mode de vie qui consiste à se nourrir de cadavres, de carcasses animales et de céréales (nécessitant un gésier artificiel !), quand toute une gamme de fruits exquis et de légumes aqueux est disponible, est une dérision par rapport au Plan de Dieu pour l'homme et à l'Ordre Cosmique et ses Lois. Même les compléments alimentaires ne peuvent aider au travail d'élimination considérable quand on consomme des aliments azotés concentrés. Ces derniers sont d'ailleurs pris pour leur stimulation.

« Selon certains articles récents parus dans des revues de santé, la science a, semble-t-il, découvert la vitamine de « la vie éternelle » et le secret de la jeunesse perpétuelle. Il s'agit d'une expérience réalisée par Monsanto Chemical Co, l'une des plus grandes usines de produits plastiques. Des poussins furent élevés sur un régime dépourvu de l'acide aminé tryptophane. Ils furent très lents à pousser : leur croissance fut de moitié plus lente que la normale. Mais ils vécurent deux fois plus longtemps.

Voilà exactement la différence entre les hommes qui mangent de la viande et les végétariens, entre les animaux carnivores et les herbivores ou les frugivores. Ces derniers laissent plus de temps à leurs petits pour grandir et pour vivre, tandis que la vie courte des carnivores ne leur laisse pas beaucoup de développement mental.

Selon le chercheur américain, Rose, toutefois, le tryptophane est nécessaire à l'organisme. Le Dr Walker qualifie de son côté ce facteur de fondamental pour les cellules et pour les tissus. Il recommande les légumes comme source alimentaire de cette substance : carottes, betteraves, céleri, endives, fenouil, haricots verts et navets ».

« En fin de compte, il suffirait de consommer des légumes et des fruits pour obtenir les quantités nécessaires de tryptophane. Aucun besoin de prendre des aliments concentrés en protides. L'on peut passer des années à étudier les données accumulées en faveur de la consommation du pain et de la viande d'abattoir, mais, qui veut de ce statut de santé dégénérée allant de pair avec une mauvaise moralité et une âme meurtrie ? Même les compléments et les suppléments alimentaires en vogue dans les milieux végétariens, tels que le germe de blé, l'extrait de foie, la levure alimentaire, le lait, le pollen, la gelée royale, la mélasse, etc., qui contiennent de grandes quantités de tryptophane, ne servent qu'à vieillir et produire des excroissances morbides.

Selon Dodansky dans *Physiological Chemistry* (« Chimie Physiologique »), ce serait la putréfaction intestinale et les changements bactériens qui produisent les acides aminés et leurs toxines — l'indol et le skatol — donnant cette odeur caractéristique et désagréable aux selles chez les végétariens mangeurs de céréales et autres graines. Même l'urine en contient de grosses quantités, surtout dans le cancer du foie.

L'auto-intoxication est bien la cause de la vieillesse et de la maladie. Or la lysine est un acide aminé concentré dans la viande, la diamine se trouve dans les graines et avec la cadavérine découverte pour la première fois dans des cadavres, nous avons là des ptomaines toxiques. Or les 83 % des empoisonnements par ptomaine proviennent de la viande. Voilà qui milite en faveur d'un régime bas en teneur azotée.

Selon Cushny, l'acidité représente la substance la plus empoisonnante de tous les sous-produits du métabolisme. Quand les reins sont fatigués et qu'ils ne fonctionnent plus convenablement, l'acidité est retenue dans le sang et aboutit à l'auto-intoxication ou toxémie, lesquels ont été à tort appelés urémie ou empoisonnement urémique. Avec les régimes très riches et acidifiants comme la viande, les

céréales, les pruneaux, les diverses noix, etc., l'urine devient très acide. Par contre, les légumes et les fruits en général (oranges, pommes, raisins, pommes de terre, carottes, etc.) donnent une urine alcaline. Voilà pourquoi l'urine des carnivores est très acide, alors que celle des herbivores est alcaline ».

TENEUR EN PURINES DE CERTAINS ALIMENTS

	Purines par 100 g mg	Acide Urique par 100 g mg
Pommes, pêches, oranges, tomates, choux, choux-fleurs, concombres, laitues...	néant	néant
Oignons	3	9
Céleri	5	15
Pommes de terre	0,8	2,5
Fèves sèches	25	75
Pois	18	54
Lentilles	25	75
Café	38	
Thé	16	
Viande	82	247
Poisson	46	139

Des chercheurs ont, d'autre part, admis depuis longtemps que le corps pouvait fabriquer ses propres aminés et rien ne démontre que ceux des aliments sont supérieurs. Nous avons fait état de certaines de ces recherches dans ce livre au chapitre qui traite du Mythe des Protéines.

La cuisson des aliments azotés aboutit à la destruction des enzymes nécessaires à leur assimilation. Le fardeau toxique des déchets semble plutôt affecter le corps et l'empoisonner que l'aider à se bâtir. C'est en effet le cas des régimes amaigrissants médicaux à haute teneur azotée.

« Certaines expériences font état de l'absorption par l'organisme animal de l'azote atmosphérique. Ce serait donc la fonction de la respiration qui fournit cet azote au corps. Mais l'homme cherche une excuse pour tuer les animaux et manger leurs cadavres, à la recherche de stimulants azotés et des plaisirs bestiaux et immoraux qui en découlent. Or la nature prouve à l'homme que s'il compte sur la respiration

pour l'azote, conjointement avec les enzymes et autres catalyseurs qui se trouvent dans les fruits et dans les légumes, sa capacité vitale, son endurance et sa force seront alors plus grands que s'il consommait des aliments azotés d'origine animale ou séminale pauvres en enzymes. Du reste, les sous-produits de ces derniers aliments sont très toxiques.

Le vrai problème n'est pas d'ingurgiter davantage de produits azotés, mais d'augmenter le pouvoir d'assimilation pour métaboliser la mer immense d'azote atmosphérique dans laquelle nous vivons constamment. A cet effet, nous avons besoin des aliments qui possèdent le plus de force vitale et d'enzymes pour favoriser toutes les opérations de la vie organique ».

Les enzymes

« L'étude de l'enzymologie est très importante, car toutes les actions bio-chimiques sont catalysées par les enzymes. Nous savons que les enzymes ne participent pas chimiquement aux réactions, mais que, par leur simple présence, elles sont indispensables à leur déclenchement. Il s'ensuit donc que pour « faire vivre, il faut la vie », scientifiquement parlant.

Le processus de la synthèse azotée comprend l'usage de 20 acides aminés différents avec le concours indispensable des enzymes vivantes qui polarisent l'énergie solaire photo-électrique. Cela n'existe que dans la chimie des cellules vivantes.

Or nous avons l'azote de l'air comme matériau de base et l'énergie solaire emmagasinée dans les aliments végétaux vivants. Tout ce dont nous avons donc besoin, c'est l'intelligence pour diriger tout ce processus à l'intérieur du complexe moléculaire biologique de la cellule.

Selon le Dr H.B. Glass : « Avec un régime faible en protides d'où on exclut rigoureusement tous les aliments azotés, on note un progrès notable dans l'état mental des enfants arriérés. Mais il est très difficile d'empêcher un enfant de développer une curiosité, une initiative et un appétit normaux, c'est-à-dire de manger ce que les autres enfants mangent avec plaisir. Et s'il en consomme, c'est la rechute et peut-être même la perte permanente de tout le bénéfice acquis. »

Cela confirme ce que nous avons déjà affirmé et que nous répèterons encore : supprimez tous les aliments azotés et vous pourrez vider à 90 % les hôpitaux psychiatriques.

D'autre part, la suppression des protides aboutit souvent chez les maigres à une prise de poids de 5 à 6 kilos en l'espace d'un an.

Le secret de la réalisation spirituelle

« Avec la suppression des aliments azotés et l'adoption d'un régime de fruits et de légumes contenant de l'eau vivante, notre nature devient pure et divine, sans qu'il soit nécessaire d'appeler toute autre spiritualité à son secours. En effet, on est libéré du péché originel, car le secret de la réalisation spirituelle réside dans la purification de chaque cellule avec l'Eau Vivante et l'Esprit Vivifiant ».

L'on pourrait penser que la pureté n'est qu'un dogme religieux. Or la pureté est le statut morphologique et psychobiologique des êtres humains. Et toute carence des émotions et des idéaux purs provient de la surstimulation des sécrétions endocrines par des habitudes aboutissant aux maladies physiques et mentales. La santé est l'équivalent de la pureté.

« L'impureté est causée par les aliments produisant une mitose accélérée, ce qui aboutit à une dégénérescence physique et à la toxémie, aux excroissances, à l'irritation et la stimulation excessive des activités endocrines de reproduction. Ces dernières activités excessives prennent de l'ampleur, douze fois plus que la normale, à savoir que la période de rut chez les animaux est annuelle, alors que chez les hommes elle devient mensuelle et même hebdomadaire pour ne pas dire quotidienne. Les glandes sécrètent des quantités énormes d'adrénaline irritant les émotions et provoquent l'agressivité, la guerre, les tueries, le vol, le mensonge et un mode de vie totalement immoral qui équivaut à une dégénérescence psychique ».

La religion, les sectes et les journalistes

La pureté morale est une question de régime avant d'être morale. Nous l'avons déjà dit. A cet égard, nous remarquons que certaines religions et sectes sont plus

avancées que d'autres sur le chemin de la pureté. La religion musulmane défend totalement l'alcool et prône le jeûne pour rétablir la santé. La religion indoue défend la viande et probablement aussi l'alcool. Les Témoins de Jéhovah déconseillent le tabac et tout ce qui nuit à la santé. Les Adventistes et les Krishna surtout suppriment la viande, l'alcool, le tabac, la drogue et les rapports sexuels en dehors de la reproduction. Cette dernière secte nous semble la plus avancée sur le chemin de la pureté. Nous n'avons pas beaucoup de renseignements sur les autres religions et sectes à cet égard.

Quand les journalistes font des reportages à la télé sur les méthodes naturelles ou sur les sectes, ils font preuve de partialité et de malhonnêteté. En effet, quand l'émission dure une heure, ils laissent la parole 10 minutes aux partisans des méthodes naturelles ou aux sectes, et 50 minutes aux médecins et aux opposants des sectes. Ils appellent 2 ou 3 partisans des méthodes naturelles ou des sectes qu'ils opposent à trois fois leur nombre de médecins et d'opposants aux sectes.

Quand un malade meurt dans une maison de jeûne, les medias s'empressent de monter l'affaire en épingle en donnant le nom du défunt, la cure suivie, le nom du directeur de l'établissement, les réactions des parents et amis.

S'ils veulent vraiment être impartiaux, à chaque décès dans un hôpital, les journalistes devraient révéler son nom, les médicaments utilisés, le médecin qui l'a soigné et la réaction des malades qui ont été soignés des mêmes maladies par des méthodes naturelles.

Dans les maisons de jeûne, la mortalité se situe autour de 1 %o, alors que dans les hôpitaux elle est dix fois plus forte.

Tout au long de ma carrière depuis 1950, j'ai été interviewé et une centaine de reportages ont été publiés dans la presse. Or 90 % de ces reportages sont faits de mensonges, de demi-vérités, de vérités déformées et d'inventions.

Les journalistes ne cherchent que le *sensationnel* et sont prêts à mentir pour l'écrire. En dehors de la politique et du domaine social, ils sont piteux.

Quand un chien mord un homme, c'est sans intérêt pour

les journalistes. Mais si un homme mord un chien, toute la presse en parlera.

Moralité des religieux

Lovewisdom s'attaque ensuite à la soi-disant moralité des religieux. « La dégénérescence de certains prêtres provient de ce qu'ils mangent et boivent. Au lieu de pratiquer une discipline austère et le jeûne périodique, ils ont cherché une vie confortable, une table bien garnie, du vin et d'autres boissons dégradantes. Leurs corps souillés de l'intérieur devient gras et gros comme ces aristocrates nés dans le luxe et le péché. Leurs violations sexuelles secrètes font fi de leurs vœux de prêtres. Ils mangent de la viande, de la charcuterie, du poulet, des oeufs, des fromages fermentés, des légumineuses, des noix diverses, du pain. Or tous ces aliments hautement aphrodisiaques sont bien plus forts que leurs vœux, réduits à néant par ces ennemis invincibles. Ils sont perdus d'avance et ne peuvent pas lutter contre tout cela. »

« Par contre, quand le régime est pur et innocent, composé de fruits et de légumes, selon le commandement de Dieu, alors on touche à la sainteté, à la pureté et à la santé.

Il appartiendra donc aux saints et aux sages, les plus avisés, de découvrir l'erreur dont la clef permettra d'arriver à la Sagesse Fondamentale et à l'Ordre Divin, dans le respect des Lois de la Vie ».

Pour se régénérer

Pour régénérer, améliorer et ennoblir la vie, il faut adopter une discipline diététique pure visant à conserver les substances et les énergies génétiques par la suppression des aliments azotés défendus, qu'ils soient d'origine animale ou séminale. La pratique de l'Hygiénisme permet ainsi de conserver la vie humaine en ralentissant la mitose. Le jeûne aussi est un facteur important dans ce domaine.

Malheureusement, les végétariens de toutes tendances et les Hygiénistes préconisent la consommation des aliments azotés, tels que les noix diverses (amandes, noisettes, etc.), les céréales, les graines et les produits laitiers. Or je condamne toutes les graines en tant qu'aliments pour l'homme. En effet, ces substances sont celles qui contiennent le moins d'eau vivante, comme nous l'avons déjà vu. Ce sont

les substances naturelles les plus sèches. Le goût naturel de l'homme réclame un certain pourcentage d'eau vivante avoisinant les 90 %. Si l'on mange du pain, des noix de toutes sortes, on ressent une soif intense qui nous porte à boire une eau morte provenant des cours d'eau, des sources, des puits et contenant des sels minéraux morts. La soif provoquée par les noix ne peut être étanchée par l'eau. On a toujours soif. On a beau boire, on a soif car les noix provoquent une acidité stomacale que l'on prend pour de la soif.

L'estomac a été construit pour une certaine capacité. On peut le remplir d'aliments volumineux comme les légumes et les fruits. Mais si on doit le remplir d'aliments concentrés comme les amandes ou autres noix, les effets sont catastrophiques.

Le Dr Stanley Bass relate dans son livre son expérience du végétarisme. Il commença par se nourrir d'un régime de fruits acides, tels que les oranges et les ananas, durant plusieurs jours. Il perdit du poids et eut une envie très forte pour des aliments protidiques. Il ajouta des noix diverses, du fromage, mais ressentit des saignements dans les gencives qui se rétractèrent, des maux de dents et la perte de deux plombages. De plus, ce fut une sensation d'agitation, d'hypersensibilité, une perte de poids accentuée, une perte d'appétit, de périodes de boulimie, de perte d'énergie, d'hémorroïdes, d'insomnie, etc. Les selles étaient devenues nauséabondes et il avait beaucoup de gaz.

En effet, les noix provoquent la boulimie car le corps n'est pas nourri. Les aliments de la nature qui sont les meilleurs pour nettoyer et rajeunir l'organisme, tels que les oranges, les pommes, les pêches, etc., doivent être alternés avec des repas composés de crudités et de légumes mi-cuits. Les fruits secs doux étant trop concentrés pour former à eux seuls un repas, seront gardés comme dessert, ce qui garantit leur modération. Mais il faut prendre ce dessert 30 mn après le repas.

L'addition de noix pervertit complètement la nutrition, même si on respecte leur bonne combinaison. Les noix diverses affaiblissent le pouvoir digestif au point qu'on ne supporte pas l'acidité des fruits. A cet égard, le régime préconisé par Shelton aboutit à l'échec total : boulimies, gaz, maigreur, selles nauséabondes, etc.

Par contre, les pommes de terre sont acceptables à cause de leur faible teneur azotée.

« Quel plaisir, s'exclame Lovewisdom, peut-on avoir à manger des aliments anti-biologiques qui produisent à la longue une santé altérée, qui stimulent les bas instincts et les passions bestiales de l'homme devenu agressif ? Nous n'avons qu'à considérer la longévité et l'état de santé de l'Indou moyen qui sont déplorables, pour comprendre les raisons de l'échec du végétarisme dans le monde. En effet, les Indous qui sont végétariens dans leur majorité mangent abondamment des graines (riz, légumineuses telles que les lentilles, les haricots blancs, etc.), ce qui aboutit aux mêmes maladies que chez les nations qui se sustentent de viande et de pain.

Tous ces aliments sont des stimulants qui portent à l'agressivité dans les rapports humains. Mais quand l'homme reviendra aux aliments divins pourvus d'eau vivante curative, les maladies physiques, mentales et politiques seront éliminées.

Le lecteur reconnaîtra que ces découvertes ultramodernes qui rejoignent les données les plus anciennes de l'humanité, méritent d'être conservées à travers l'histoire. Toutes les religions et toutes les sciences comprendront un jour que ce sont là les bases du Royaume de Dieu et de la Vraie Paix sur Terre ».

Les gens trop maigres

Pour les gens squelettiques, il faut garder une bonne ration de riz blanc par jour, provisoirement. Les crudités seront prises en jus. Arrêter toute activité musculaire. Prendre 5 petits repas par jour. Le jeûne est exclu.

Une sexualité pure

Le Dr J. Tilden reçut un jour en consultation un couple avec leur fille de 5 ans. « Notre fille est perverse » lui dirent les parents. « Elle se masturbe tous les jours. » — Il leur expliqua que les perversions sont d'origine alimentaire. Quand les aliments sont acidifiants comme la viande, le pain et les fromages fermentés, ils provoquent une irritation vaginale constante. C'est pourquoi la petite fille se grattait

tous les jours le vagin. — Il lui prescrivit un régime hygiéniste, sain, et au bout de une ou deux semaines la petite fille cessa d'être « perverse ». Qu'auraient fait les psychologues dans ce cas ?

« Selon Augustin, la Nature est toujours bonne y compris la sexualité. Mais cette Nature a été blessée dans toutes ses manifestations par la Chute. Ce fut alors la concupiscence, la perte de l'intégrité, le péché et la punition d'Adam et Eve. C'est dire l'importance du régime hygiéniste paradisiaque de Pureté Biologique, qui élimine cette concupiscence et par là même, les facteurs destructeurs de l'intégrité physique et morale de l'homme. Ce régime place l'homme enfin, de nouveau, dans la Pureté Paradisiaque.

Malheureusement, l'Eglise a été incapable d'introduire ces facteurs décisifs dans ses disciplines, n'ayant pas réalisé la vraie pureté qui est la volonté de Dieu.

Le fait scientifique qu'un régime comportant l'eau vivante des fruits et des légumes ait maintenu et même rétabli des milliers de malades incurables, ce fait s'inscrit dans l'histoire de l'humanité.

D'autre part, la régénérescence biologique et morale par l'élimination des menstruations et des gaspillages séminaux, ainsi que l'usage élevé des énergies sexuelles, nous montrent le chemin à suivre pour l'union avec Dieu et la réalisation de la perfection.

Nous n'avons plus besoin d'un front végétarien, mais d'un front hygiéniste pur. La viande ne doit pas être remplacée par les protéines végétales qui donnent la même stimulation ».

Le savoir intuitif héréditaire

« Les recherches biologiques ont révélé un savoir intuitif héréditaire ou psychogénétique que les êtres humains possèdent vis-à-vis de la conscience morale de base.

Dans son essence, cette conscience tire sa source du Plan Paradisiaque de la Vie ou du but protoplasmique appelé communément la conscience morale. C'est ainsi que les êtres humains répugnent à voir des carcasses d'animaux morts. Celui qui abat un taureau est considéré comme un assassin dans le Royaume de Dieu. Et même les matérialistes les plus endurcis ressentiront de l'amour et de

l'admiration quand ils verront des animaux considérés dangereux à l'état sauvage, vivant ensemble avec des animaux plus faibles, et sans causer de peur, — le loup et l'agneau, — le chat et la souris, — comme l'avait évoqué le Prophète Isaïe il y a plusieurs milliers d'années, pour le Royaume de Dieu.

Cela montre à quel point le Dessein Divin de la Vie nous tient à coeur. La légende et le mythe qui s'y rattachent ne sont pas dénués de base scientifique dans les faits. Les structures de notre corps ont été construites pour une vie strictement végétarienne proche de la nature dans un climat tempéré. Le raisonnement psychique et la conscience intuitive qui dépeignent la conduite morale idéale et l'équilibre cosmique écologique, indiquent la solution à tous les problèmes de la vie de l'homme, et coordonnent la Ligne Maître et le But dans tous les menus détails.

L'homme a perdu sa longévité originelle et sa joie de vivre parce qu'il s'est placé en dehors du circuit cosmique, parce qu'il ne vit pas en harmonie avec le Plan Originel.

Encore une preuve que le dessein de la vie, dans son organisation, réside dans notre découverte que les aliments vivants et naturels, sans semences, élèvent notre niveau moral vers la pureté, la compassion, l'honnêteté. Ils influencent chimiquement et électriquement la qualité psychique de notre être, aussi bien que physiquement notre santé. *Le Paradis est ici-même et non dans un avenir incertain* ».

Le millet et les racines

« On me demande si le millet ne pourrait pas être utilisé comme transition à la place des pommes de terre. Tant qu'une substance est une graine, elle produit la graine chez l'homme et appauvrit, par conséquent, sa santé physique et son intégrité morale, comme sa substance cérébrale.

Une étude récente établie par le Dr Jérôme Glaser de l'Université de Rochester, montre que le « pois utilisé en Polynésie et qui est une racine, a donné de meilleurs résultats que les céréales dans tous les cas d'allergie, d'ulcères, de troubles gastro-intestinaux, de caries dentaires, etc. Contrairement à ce que l'on pense, même dans les milieux les plus scientifiques, et contrairement aussi aux

idées reçues selon lesquelles les céréales sont utiles, voilà des faits de la vie qui démontrent la supériorité de toutes les racines par rapport aux céréales.

On n'aurait qu'à comparer la stature des Polynésiens, leur musculature, leurs os et leur dentition splendide, à celles, minables, des Japonais, des Indous, des Chinois, pour se rendre compte que les céréales consommées par ces derniers sont à l'origine de leur pauvre développement osseux, de leurs carences minérales et des maladies qui s'ensuivent. En un mot, les substances séminales causent beaucoup de tort à l'être humain.

La preuve la plus éclatante en faveur du régime comprenant des racines et dépourvu de tout produit azoté concentré, se retrouve dans les travaux remarquables et fameux de Hindhede, médecin Danois. Ce médecin avait trouvé que les protéines, après leur entrée dans le sang, subissent une décomposition et une recomposition donnant en dernier lieu l'acide nitrique, phosphorique, sulfurique, urique ainsi que de l'ammoniaque. Or, pour neutraliser tous ces acides formés par la décomposition de l'azote, le corps était forcé de céder les sels minéraux ».

Ainsi, les dents, les os, les cartilages, les ongles, etc., étaient-ils appauvris de ces substances.

Au Danemark

Selon ce même médecin danois cité par Shelton dans son volume VI *Orthopathy* « The Hygienic System » : « On a trouvé que la santé des nations est inversement proportionnelle à leur consommation de produits azotés. C'est-à-dire que moins ils en consomment, mieux ils se portent. Ainsi, c'est durant la Première Guerre mondiale que ce principe a été démontré de la façon la plus éclatante et sur une large échelle. Hindhede fut nommé délégué à l'approvisionnement au Danemark, et son expérience comprenant des millions d'individus couvrait une période de 3 ans. Aucun autre chercheur n'avait eu une telle occasion. C'est ainsi qu'il réduisit la mortalité au Danemark de 40 % en un an seulement et uniquement par un régime pauvre en produits azotés. Il avait eu recours aux pommes de terre comme aliment de base. » C'est impressionnant.

On se rappellera aussi de ces peuplades primitives du

Pacifique qui vivent essentiellement de pommes de terre douces, lesquelles ne leur donnent que 9 grammes de protides par jour en moyenne. Or leur santé est splendide. L'histoire de cette peuplade primitive se trouve relatée dans mon livre *La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées* (Ed. Courrier du Livre, Paris).

Les aliments ordonnés par Dieu

« Quand Dieu créa l'homme et la femme et leur alimentation au Paradis, il dit que celle-ci était très bonne et agréable à manger en tout point, et que ce type de nourriture leur permettrait de vivre en bonne santé, d'avoir de la force et ceci sans tomber malade. D'après les Ecritures Sacrées, poursuit Lovewisdom, ce régime ne comprenait que des fruits et des légumes. Or la médecine considère qu'un tel régime ne peut pas entretenir la vie ! Mais le Créateur, par contre, devait savoir mieux.

Le Créateur a-t-il donné à l'homme et à la femme des aliments sans valeur ? Sûrement pas. Les fruits et les légumes sont par excellence, les aliments qui sont les plus adaptés aux besoins de l'homme, surtout s'il veut réaliser la perfection du Paradis. Le régime médical qui comprend des protides (viande), des amylicés (céréales, pain), du lait (calcium), du sucre, et à peine quelques crudités et quelques fruits, est une incroyable aberration. Il est censé combler les besoins nutritifs « normaux », mais il aboutit en fait à des résultats lamentables de santé dégradée, de maladies et de tristesse.

Notons que ces éléments se retrouvent en proportions approuvées dans le fruit défendu du jardin d'Eden, c'est-à-dire les noix diverses, les graines et autres semences qui sont des substances naturelles possédant les mêmes inconvénients que le régime courant. Si une telle concentration de protides et de farineux représentait l'alimentation donnée par Dieu à l'homme, nous n'aurions pas assisté à une telle dégénérescence de l'humanité tout entière.

Nous avons déjà vu que, selon la Genèse, les seuls aliments destinés à l'homme sont les fruits juteux et les légumes succulents qui portent semence pour leur propagation. Mais si l'on considère ces semences comme faisant partie de l'aliment, elles ne pourront plus se reproduire car

on les aura consommées. C'est la seule distinction que le Créateur a faite pour séparer l'arbre de vie de l'arbre de mort. Nous mangeons des pommes, des pêches, des raisins, mais nous jetons leurs graines. Même si nous les avalons, comme c'est le cas des tomates, des figues, des fraises, ces graines passent dans les selles et se reproduisent. Elles ne sont pas détruites. Mais si nous mangeons des amandes, des cacahuètes, des noix, des céréales, ces semences sont détruites à jamais dans l'économie de Dieu (l'économie de la Nature. — A.M.) et ne pourront plus rien donner, sauf la maladie, la souffrance et la vieillesse prématurée ».

« Encore une fois, la première Loi de Dieu, celle qui fut la plus ignorée et la plus enfreinte à travers toute l'histoire de l'humanité, et qui produisit le péché originel, la Loi qui, englobe le grand principe de la vie et de la mort, cette Loi est la suivante : « *Et Dieu a dit : écoute, je t'ai donné toute plante portant semence sur la terre et tout arbre portant semence, ce sera ta nourriture.* »

Le fruit défendu, c'était les semences, car leur consommation aboutit de suite à la « Connaissance du Bien et du Mal ».

En effet, les semences produisent une excitation de la fonction de reproduction, ce qui provoqua la honte chez le premier couple. Cet aliment ne pouvait être qu'une substance azotée stimulant les fonctions animales et bestiales. Les théologiens ont essayé de modifier le sens littéral de l'Ecriture Sacrée, mais nous avons replacé les choses dans leur ordre originel (Lovewisdom).

Dieu nous a donné le sexe comme qualité divine de création, car « Dieu créa l'homme à son image ». « Il créa la mâle et la femelle » pour vivre « nus et sans honte », comme mari et femme. Dieu trouva cela très bien, sans péché, ni dégénérescence. Mais le péché vint par la nourriture.

En effet, Dieu ordonna ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas manger, et rien de plus. La violation de cette loi fut à l'origine de tous les vices, de la souffrance, de la maladie physique et mentale.

Quand le fruit défendu a été consommé au Paradis, ses conséquences furent immédiates sur les plans moral et physique ainsi souillés. Adam et Eve eurent tout d'abord « les yeux ouverts », c'est-à-dire qu'ils se sont réveillés et qu'ils ont compris ce qu'ils ignoraient dans leur innocence...

Ils n'étaient plus « nus et sans honte », mais portèrent une feuille de vigne par peur et par honte, pour cacher leur innocence perdue. En effet, leur erreur pécheresse avait souillé leur sexualité.

Il n'est indiqué nulle part que l'acte sexuel fût la cause de leur souillure au Paradis, mais que le fruit défendu en était la seule cause, le seul péché.

Et quand Adam se cacha pour ne pas montrer sa nudité, Dieu lui demanda en le corrigeant : « Et qui t'a dit que tu es nu ? N'as-tu pas mangé de l'arbre que je t'avais défendu ? » — Voici donc la réponse de Dieu à tous les moralistes qui condamnent la sexualité. Ces moralistes ne voient et ne connaissent la nudité que parce qu'ils sont souillés de l'intérieur par la consommation d'aliments excitants. Les semences et la viande sont des substances de stimulation qui ont pollué l'homme et la femme qui en consomment. Ces substances transmettent leur force stimulatrice à une sexualité devenue débridée et impossible à contrôler. La mission divine de la sexualité n'est-elle pas dans la créativité à l'image de Dieu, spirituellement, mentalement et physiquement ? Quand on se nourrit correctement, on n'a pas de problèmes sexuels, ni de passion animale débridée ».

Le bonheur

« Noter qu'après les recommandations sur la nourriture, Dieu conseilla : « Il n'est pas bon que l'homme reste seul » (Gen. 2 : 16). Cela montre que le régime végétarien n'est pas tout, mais qu'il faut le compléter par une union d'amour et d'extase pour garantir le bonheur dans le Paradis.

« Noter ainsi que les doctrines chrétiennes attribuent tous les péchés à un seul, péché originel commis dans le jardin d'Eden. Ainsi, les lois sur les autres violations de la conduite divine ne devinrent nécessaires que lorsque l'homme mangea le fruit défendu qui introduisit la corruption dans son corps, fait pourtant à l'image de Dieu.

Il fallait pour cela un fruit qui puisse corrompre sa sexualité pure et innocente comme les semences, et non la pomme qui n'a rien d'aphrodisiaque. C'est une carence lamentable dans les doctrines chrétiennes qui souffrent d'un manque de connaissance pratique de ce qui est et de ce qui n'est pas aphrodisiaque.

L'Ordre du Paradis commence par une vertu et entraîne toutes les autres. On peut les acquérir aisément en vivant selon le Dessenin ou la Loi Originelle de Dieu sur notre terre, rendant ainsi possible le bonheur éternel en chacun de nous.

La raison pour laquelle on ne peut pas commettre les autres péchés (tuer, voler, convoiter, tromper, souiller, mentir) quand on surmonte le péché originel, réside dans le fait qu'on vivra alors sur un plan spirituel, avec des énergies provenant d'une source élevée et développée par l'extase divine, la contemplation et une vie ravissante. Ces forces supérieures nous seront conférées par Dieu, et l'on devient alors incapable d'agir contre sa propre conscience et contre la volonté de Dieu, ni contre la voix intérieure.

Par contre, l'usage des stimulants externes, étrangers à notre corps, tels que les boissons alcooliques, les fortifiants pharmaceutiques, le café, le thé, le chocolat, les drogues, les substances séminales azotées déjà citées auparavant, l'usage de ces stimulants intoxique et épuise le corps. Il fait, par la stimulation, dépenser les énergies accumulées, vers des actions maléfiques. Toutes choses égales, le végétarien hygiéniste possède un potentiel de force élevé qu'il ne saurait diriger vers le mal, ni utiliser dans des poursuites immorales. Une Source Omnipotente le guide et l'inspire vers un but supérieur.

Il est ainsi reconnu que le péché de base réside dans les passions animales excessives qui se traduisent par des pertes séminales inutiles et par les menstruations fétides. Seul un régime de fruits et de légumes juteux conforme à la volonté de Dieu, nous préservera du péché et de la souillure.

Avec le régime hygiénique paradisiaque, le corps sent l'odeur exquise des fleurs de l'arbre fruitier qui parfume tout l'organisme, comme on l'a dit de certains saints. Par contre, l'homme civilisé émet une transpiration nauséabonde de son corps et de son haleine, tandis que ses selles sont putrides et son sang épais et toxémique.

La médecine considère les menstruations et les pertes séminales comme normales et saines, malgré l'odeur fétide des premières. Or, il est écrit dans Leviticus 15 : « L'homme qui perd une semence est souillé. La femme qui a ses menstruations sera séparée sept jours et celui qui la touche sera souillé à son tour. » — C'est parce qu'on ne sait pas que la souillure provient de la consommation de l'aliment

défendu depuis le temps du Paradis. Le péché est si vieux que sa cause originelle a été oubliée ».

« Il est donc logique de penser qu'une alimentation conforme aux directives de Dieu, au Paradis, soit notre seul recours ». En effet, les remèdes n'existent pas. L'idée de remède est un non-sens. Le seul remède, pour ainsi dire, consiste à adopter une vie conforme aux lois de la nature et non à prendre des médicaments. Lire à cet effet, pour avoir plus de détails sur ce sujet des remèdes, notre livre monumental *Jeûner pour revivre* (Courrier du Livre, Paris) qui ne traite pas uniquement du jeûne, mais étudie les aspects multiples de la santé. Lire aussi notre livre *L'antimédecine* (ED. Aquarius).

L'idéal romantique

L'idéal romantique d'une vie basée sur un régime innocent de fruits et de légumes dans un jardin paradisiaque, a ouvert un nouvel horizon, inconnu à ce jour, sauf des yogis, des saints et d'autres mystiques. On ressent alors une ravissante extase d'avoir obéi à Dieu dans Ses Commandements originaux et dans Sa Loi. Cette vie proche de la Nature rend tout ce qui est surnaturel aussi naturel, aussi familier et aussi visible que le reste de la Création. La joie de vivre, tous les jours renouvelée et pétillante, les grâces rendues à Dieu, transforment chaque jour en miracle. L'aide de Dieu apparaît dans tout ce que l'on accomplit ».

Les théories médicales

Les théories médicales sur la nutrition sont pour la plupart des erreurs. On prétend, par exemple, que les protéines sont une nécessité fondamentale de notre corps. L'Organisation Mondiale de la Santé OMS, contrôlée par la médecine, prétend encore que l'élément qui manque le plus dans l'alimentation du monde, est l'élément azoté ou protéique. Elle va jusqu'à dire que la dégénérescence musculaire provient de cette soi-disant carence. Or tous les faits que nous avons relatés, concernant des populations entières, démentent cette théorie. Lorsque les faits de la vie contredisent une théorie, ce sont les faits qui ont raison et non la théorie.

« Selon Lovewisdom, l'air que nous respirons contient 4/5 d'azote et 1/5 d'oxygène. L'organisme trouve le moyen d'utiliser cet azote à l'aide des *transmutations biologiques* dont nous avons déjà parlé. Ce sont plutôt les aliments azotés qui sont la cause des

maladies les plus graves. En effet, ces aliments se décomposent et produisent des toxines qui saturent le sang d'une forte acidité ».

« Les savants soviétiques ont étonné le monde par leurs nouvelles découvertes dans le domaine de la biologie. L'année passée, la publication *Transaction* qui est l'organe de l'*Académie Soviétique de la Science*, a publié (Vol. 128, n° 4) les découvertes du Dr Mikhaïl Valsky rapportées dans *Northern Neighbourhs*. Ce docteur plaça des oeufs de poule dans un incubateur contenant un air spécial où le gaz argon, qui est un gaz inoffensif, remplaçait l'air ordinaire. Les embryons moururent en 4 jours, contrairement à ceux qui se trouvaient dans les incubateurs pourvus d'air ordinaire. Il plaça ensuite d'autres oeufs dans une atmosphère contenant la proportion normale d'oxygène, tandis que l'azote a été remplacé par l'argon. Les embryons vécurent cette fois-ci 12 heures. Enfin, les oeufs furent placés dans une atmosphère normale, avec cette différence que les atomes d'azote étaient étiquetés de façon nucléaire. On observa alors que les oeufs absorbèrent parfaitement cet azote et donnèrent naissance à des poussins. Le Dr Victor Kavalsky commenta ces expériences hardies en disant : « L'azote atmosphérique a jusqu'à maintenant été considéré comme un élément inerte, mais voilà qui prouve que ce gaz est assimilé de l'air et devient donc une partie des protéines qui forment les organismes ».

Enfin, nous voyons que l'obstacle principal à une nutrition correcte peut être écarté. Nous avons vu qu'il s'agit des protéines alimentaires, qui altèrent, plus que toute autre substance, la santé. Puisque l'azote est assimilé de l'air, il ne faut pas se soucier d'en manquer. De toute façon, tous les aliments en contiennent une proportion petite, mais suffisante ».

Les bébés et les protides

« Prenons le lait maternel qui est l'aliment parfait pour le nouveau-né, tout le monde en conviendra. Il contient de 1 % à 2 % de protéines seulement. Mais les bébés, qui grandissent vite, ont besoin de 3 à 4 fois plus de protides que les adultes. Cela signifie que les adultes ont besoin d'une ration azotée pour leur entretien seulement, et dont la teneur azotée doit être inférieure à celle du lait. Les légumes contiennent en moyenne 1 % d'azote et les fruits 1/2 %. Tous les autres aliments surchargent les organes avec un excès azoté douze fois plus fort que leurs besoins. Voilà pourquoi on faiblit et on tombe malade, empoisonné par cet excès. Les fruits et les légumes suffisent donc amplement aux besoins azotés de l'organisme adulte ».

Le facteur secret

« Nous avons dit que les substances alimentaires de reproduction provoquent des excès sexuels de reproduction. A cet effet, il faut observer deux choses troublantes :

1) Ce n'est pas seulement l'élément azoté qui rend le corps excessivement reproductif, c'est plutôt la caractéristique totale de la graine. En effet, 1 kilo de pommes contient autant de protéines que 20 grammes d'amandes, c'est-à-dire 5 grammes environ. Mais ces quelques amandes ont un effet aphrodisiaque que le kilo de pommes n'a pas !

2) D'autre part, une plante peut être reproduite par boutures ou même à l'aide d'une partie des racines, des tubercules, etc., tout aussi bien qu'avec les graines. Cela signifie que ces parties de la plante contiennent tout de même une faculté de reproduction, quoique moindre que pour les graines en vérité.

Il s'ensuit que l'individu qui se nourrit de fruits et de légumes, à l'exclusion des graines, reçoit tout de même, dans une certaine mesure, une faculté de reproduction qui existe dans les diverses parties de la plante. En somme, celui qui évite les semences et les autres produits azotés (viandes, poisson, oeufs, fromages) reçoit, en fin de compte, une faculté de reproduction naturelle et sans excès ».

Les débutants

Le débutant qui adopte un régime hygiéniste paradisiaque de fruits et de légumes, sans produits azotés, peut ressentir au début une faiblesse et une perte de poids qui peuvent durer 6 mois à 1 an avant que l'adaptation finale ne s'installe. On aura avantage, à ce moment, à arrêter provisoirement toutes les activités musculaires et à se reposer davantage. Par la suite, on reprendra toutes ses forces et tout le poids perdu. Les pommes de terre, 500 g à 1 kilo, aideront à prendre du poids, ainsi que 4/6 bananes cuites au soleil après les avoir pelées, ou cuites 15 mn à feu doux (veilleuse) avec un rien d'eau. Quant aux obèses, ils se maintiendront au poids idéal sans surplus. Ces derniers se contenteront toutefois de manger moins de fruits secs doux.

Actuellement, les gens sont stimulés comme une chaudière qu'on force au maximum, puis ils sont exploités par la médecine et de nombreux intérêts. En effet, de très

nombreux intérêts commerciaux se donnent la main, pour que le citoyen ne sorte pas de ce cercle. Parmi ces intérêts, il faut mentionner l'industrie de la viande, celle des conserves, celle du tabac, de l'alcool, des médicaments, du lait, du fromage, du café, du thé, du chocolat, etc.

Nous avons vu que la stimulation finit par épuiser les réserves d'énergie. La stimulation pathologique de l'acidité azotée, celle des médicaments fortifiants, de l'alcool, du café, etc., donnent l'illusion de la force. On peut toujours fouetter un cheval fatigué, mais on épuise son potentiel au lieu de l'augmenter. Qui dit stimulation, dit affaiblissement. Il faut éviter tous les stimulants, qu'ils soient alimentaires, chimiques ou même psychiques. Au bout d'une année, sur ce régime paradisiaque, nous venons de le dire, les forces reviennent totalement avec le poids, qui se normalise. Il faut savoir attendre et surtout se reposer au maximum. Prendre quatre repas par jour au moins.

Faut-il faire un changement brusque ou progressif ? Pour l'organisme, le changement brusque est le plus profitable. Mais pour faciliter les choses au maximum, il est préférable de suivre une *préparation* qui consiste à se désintoxiquer par une cure de jeûne surveillé dans une maison appropriée. Lire mon livre *Jeûner pour revivre* (Ed. Courrier du Livre, Paris). Mais si on a des ennuis de santé, lire *L'Antimédecine*.

Or si, pour l'organisme, le changement brusque est le plus profitable, il n'en est pas de même pour l'esprit. Chacun ici suivra sa propre route, selon sa compréhension, sa ténacité et sa capacité de changer.

Le demi-jeûne selon le Dr Lovewisdom

Nous venons de parler de la préparation en vue de pouvoir suivre le régime paradisiaque avec aisance, préparation qui consiste à suivre un jeûne surveillé selon notre méthode hygiéniste décrite en grand détail dans notre livre cité. On y lira comment il faut procéder pour préparer le jeûne, et surtout comment le rompre. La manière de rompre le jeûne est décrite en détail selon les circonstances : jeûne long, moyen, court, pour les enfants, les vieillards, les adultes, les gens sains, les grands malades, le jeûne complet et le jeûne incomplet. Elle varie donc selon toutes ces

conditions. Tout ce qu'il faut manger, l'heure et les quantités, le premier jour, le deuxième jour etc. tout est mentionné en détail. Quels sont les symptômes qui commandent la rupture du jeûne ? Notre différence avec Shelton sur ce détail important, les contre-indications au jeûne et les symptômes dangereux qui indiquent le moment d'arrêter, le poids minimum qu'il ne faut pas franchir par sécurité et les accidents qui peuvent survenir par imprudence : voilà des points essentiels traités dans notre livre capital hautement pratique et qui couvre 3 000 cas⁸. A la fin du livre, on verra des témoignages très nombreux de malades qui racontent leur histoire et ma correspondance avec le grand savant Shelton concernant certains cas difficiles.

Ceci étant dit, Lovewisdom a, semble-t-il, découvert une nouvelle méthode de jeûner, plus facile, qui évite les insomnies courantes durant le jeûne suivi selon la manière classique. Je ne l'ai jamais essayée.

Notre préparation pour un jeûne consiste à vider les intestins de toute matière putrescible. A cet effet, nous donnons une préparation de sept jours précédant le jeûne et qui consiste à se nourrir surtout de fruits et de légumes, reprenant en somme le régime hygiéniste classique. Nous avons même estimé que ceux qui ne suivent pas cette préparation auront avantage à se purger, ce que nous ne faisons plus depuis longtemps, préférant cette préparation faite alors sur place. Nous voulons surtout éviter les rares crises d'épreintes par un bouchon collé.

La décomposition du contenu intestinal durant le jeûne, avec ou sans préparation, est, selon Lovewisdom, ce qui provoque l'insomnie pénible du jeûneur. L'absorption des toxines par les intestins provoquerait aussi la fatigue, les palpitations, la langue chargée, les maux de tête, l'esprit vaseux, etc.

Le Dr Lovewisdom conseille donc de boire 3 fois par jour 1 litre d'eau à chaque fois, auquel on ajoute 1 verre de jus d'oranges ou 2 verres de jus de tomates. Cela fait en tout 3 litres d'eau et 3 verres de jus d'oranges par jour. Par cette méthode, il semble que le jeûneur ne soit plus constipé, reste lucide et puisse même travailler un peu durant tout le jeûne.

On ne peut pas prendre un bain ni se laver avec un verre d'eau, raisonne Lovewisdom. Il faut au moins 3 litres. Comment peut-on alors drainer toutes les toxines du corps avec un ou deux verres d'eau comme boisson ? Il est certain que la quantité de 3 litres d'eau par jour représente environ la quantité de liquide que l'on boit normalement ou qui se trouve dans les aliments aqueux pris chaque jour. Par cette méthode, il semble que le jeûne devienne plus facile, sans insomnie, ni crise et sans que le jeûneur ait besoin de garder le lit tout le temps. Les tissus deviennent plus propres, car les 3 litres d'eau et de jus lavent tout l'organisme de l'intérieur.

Lovewisdom affirme qu'on souffre énormément durant 40 jours de jeûne à l'eau et presque pas avec cette méthode de jus très dilué, d'après son expérience sur une période beaucoup plus longue. En effet, il avait jeûné 40 jours à l'eau puis durant une période beaucoup plus longue (six mois, puis sept mois) de l'autre façon. C'est ce qui lui a permis de comparer les deux méthodes. Il s'agirait donc d'éviter l'auto-intoxication. L'essai reste à faire sur un certain nombre de personnes. Noter que pour les femmes, les enfants et les hommes de petite taille, les quantités seront moindres.

Depuis que j'ai écrit ces lignes, j'ai fait une découverte prodigieuse pour accélérer l'élimination par une langue colorée. Lire les détails à la fin du livre dans l'Epilogue. C'est ainsi que je commence par débayer le terrain par une jeûne de 15/25 jours, puis quand le poids se stabilise deux fois durant trois jours consécutifs (ce qui fait quatre pesées à chaque fois), je donne un régime strict d'élimination (500 g de fruits + 500 g de crudités) chaque jour. Alors, la langue se colore (noir, jaune, etc.) dans les jours suivants chez le 90 % des cas. Pour les autres, elle se colore à l'occasion d'une seconde cure.

Le D' Lovewisdom ne parle pas de la couleur de sa langue durant ses deux cures de six et sept mois. Il n'avait donc rien pour le guider quant au moment de terminer sa cure.

Une goutte de sperme : 60 gouttes de sang

Nous avons déjà parlé des pertes sexuelles comme cause de déminéralisation et de fatigue, vu qu'une goutte de

8. J'ai fait jeûner 3 000 cas.

sperme vaut 60 gouttes de sang. La perte est donc considérable. « Mais le péché est venu en mangeant. La chute de l'homme en tant que fils de Dieu, sa dégénérescence et sa déchéance proviennent de la consommation d'aliments défendus (séminaux et animaux).

Or, la source de la jeunesse éternelle est en nous-même, c'est-à-dire qu'elle réside dans le Centre Créateur du corps, qui est la fonction sexuelle. En effet, la fonction sexuelle peut régénérer ou détruire l'organisme, selon ce que l'on mange. La communion sexuelle dans la pureté et la semi-chasteté confère un pouvoir régénérateur miraculeux sur les forces spirituelles. L'Amour représente la force la plus puissante qui puisse sauver l'humanité. Le péché, le crime et le vice sont toujours les complices de la passion bestiale.

Quoi de plus fétide que les menstruations et les pollutions provoquées par les aliments azotés ? Voilà les obstacles à la régénérescence des forces spirituelles. Quand ces obstacles seront levés, on rétablira un état de jeunesse pré-pubertaire harmonieux et on restaurera la vie et l'amour, les forces mentales et spirituelles, qui deviennent dynamiques. Les centres sexuels sont les foyers de la Créativité Cosmique ».

« Notons enfin que les sels minéraux des aliments vivants agissent comme des aimants qui retiennent l'énergie solaire. Voilà ce qui remplit notre corps de Lumière Solaire qui est la force de la Vie Solaire. Les éléments vivants des fruits et des légumes crus rechargent le corps d'un potentiel énorme d'énergie photo-électrique que la respiration naturelle libère dans la force motrice des muscles, du mental et du spirituel ».

Un mot au sujet de l'eau. Quand on a vécu longtemps sur un tel régime paradisiaque, il est désagréable de boire de l'eau, car elle n'est plus utile. On cessera donc de boire, car les aliments consommés contiennent 90 % d'eau vivante.

La légende du Paradis

La Légende du Paradis nous présente la meilleure explication de la déchéance de l'homme. « Elle est comprise intuitivement de tous, sans qu'on ait besoin de lire la Bible. » On pourrait reléguer cette légende parmi les mythes

de l'histoire, mais quelle importance que cette légende soit vraie ou simplement symbolique ? Pour le Dr Lovewisdom, elle est la vérité littérale et originelle. Pour nous, elle est très poétique et conforme à notre idéal. Elle reste vraie dans son essence. Peu importe le vocabulaire utilisé.

« Quand Dieu créa l'homme, il consacra un Dessein Divin ou un Plan Paradisiaque comme mode de vie. Ce mode de vie devait procurer la santé, le bonheur et la félicité. Dans ce plan de vie divine, Dieu bénit un certain genre d'aliments — les fruits et les légumes — comme étant les seuls consacrés pour l'homme, mais avec une distinction importante. Seules les plantes portant semence peuvent être consommées. Implicitement, les semences sont exclues, car elles sont destinées à la reproduction et non à l'alimentation.

Quand l'homme adopta le régime de céréales, il fut chassé du Paradis. « Par la sueur de ton front tu mangeras du pain jusqu'à ce que tu retournes à la terre d'où tu viens. » Il paraît clair que la consommation du pain provoquera une mort prématurée de l'homme. En effet, la cuisson enlève l'âme (vitamines) des aliments dont il ne reste que la terre (poussière). De toute façon, la consommation des semences est une violation de la loi divine qui plongea l'homme dans le péché et lui défendit l'éternité. Selon la Bible, « vous êtes ce que vous mangez ». Si vous mangez des substances mortes et cuites, vous retournerez à la poussière. En effet, le vieillissement est caractérisé par la sclérose et le durcissement du corps qui se transforme en poussière !

Adam fut donc chassé de ce climat clémente où l'on pouvait produire « tous les fruits agréables », vers les régions froides où les céréales sont cultivées et où l'on doit porter des peaux au lieu de vivre nu et heureux.

Les premiers hommes vécurent dans un état de bonheur terrestre complet, car Dieu leur donna toutes les connaissances nécessaires. Ils n'étaient pas dérangés par des penchants maléfiques ni par des désirs et des plaisirs malsains, alimentaires ou sexuels. Ils étaient dépourvus de toute souffrance physique...» Selon l'Abbé F. Noll. « Avez-vous jamais pensé que Dieu le Tout-Puissant défendit dans son premier commandement la consommation d'un fruit provenant d'un arbre particulier ?... Durant les 2000 ans qui précèdent le déluge, les gens mangeaient ce que la Loi de

Dieu leur permettait, c'est-à-dire des fruits et des légumes. Et durant cette période, on vivait plusieurs centaines d'années ».

« Ainsi, l'histoire de l'homme racontée dans la Bible représente l'histoire de ses violations de la loi diététique établie par Dieu, suivie des compromis que les Prophètes établirent pour atténuer la colère du ciel. L'homme est d'abord chassé du Paradis pour avoir mangé du fruit défendu. On lui permet de manger des céréales, puis de la viande après le déluge, et enfin avec l'Apocalypse le monde est détruit par le feu ou par les radiations nucléaires, permettant le retour au Paradis et au Gouvernement du Christ. A ce moment, les céréales et la viande redeviennent de nouveau défendues, comme dans la Loi de la Vie et dans le Dessein de Dieu à l'origine.

Les Maîtres et les Prophètes ont guidé l'humanité dans le même Ordre Cosmique par lequel le Créateur a maintenu l'Univers, préparant ainsi la voie de la régénérescence de l'homme et de sa rédemption. Ils ont prédit la venue du Christ, tout comme ils nous ont préparés pour un nouveau monde sur terre. Mais notre civilisation, guidée par les intérêts mercantiles, a révélé son caractère chimique et nucléaire destructif.

« Abandonnez-la, mon peuple, quittez-la, ne partagez pas ses péchés pour ne pas partager ses maladies » (Apocalypse 18 : 3). »

La leucocytose

Nous en avons déjà parlé dans *La nourriture idéale*. Il s'agit de l'augmentation anormale des globules blancs dans le sang, que Donders a découverte en 1846. Wirchow a qualifié ce phénomène de « normal », étant donné que tout le monde en souffre, et l'a dénommé « leucocytose digestive », car il survient seulement durant la digestion.

Or, voilà que trente années plus tard, le Dr Paul Koutchakoff réussit à démontrer que les aliments crus ne produisent aucune leucocytose, c'est-à-dire que la cuisson est responsable de cette anomalie pathologique.

Les globules blancs représentent les organismes de défense du sang qui empêchent l'infection et l'intoxication. C'est ainsi que dans toutes les conditions pathologiques, les

blessures, la consommation d'aliments cuits, ces globules blancs augmentent de 5 ou 6 mille par millimètre cube à 7,8 ou 9 mille. Le Dr Koutchakoff distingua 4 groupes :

1. Les aliments crus ne produisent aucune augmentation des globules blancs dans le sang.
2. Les aliments cuits habituellement produisent la leucocytose.
3. Les aliments cuits dans les marmites à pression en produisent davantage.
4. Les aliments manufacturés sont les plus graves (vin, vinaigre, sucre blanc, conserves, etc.).

Le Dr Koutchakoff n'était pas végétarien et ses découvertes montrent que la viande crue ne produit pas de leucocytose. Toutefois, la viande crue est répugnante. La viande cuite, fumée, salée, conservée, etc., produit la pire réaction.

« Ensuite, les divers aliments deviennent nocifs à partir des températures suivantes :

Les carottes : 96° C

Les pommes de terre : 93° C

L'eau : 88° C.

Voilà une raison de plus pour éviter les tisanes. »

Le Dr Koutchakoff a trouvé enfin qu'un peu de légumes cuits à demi ne provoquait pas de leucocytose appréciable. C'est pourquoi nous conseillons la demi-cuisson pour tous les légumes qu'on ne peut pas manger crus.

Le principe des aliments vivants repose surtout sur la notion des « éléments vitaux » qui s'y trouvent et qu'on a dénommés « les vitamines » et les « enzymes ». Une vitamine n'est pas une vraie vitamine si elle ne contient pas la vie, comme c'est le cas des vitamines chimiques. En effet, les vitamines ne sont pas absorbées par le corps comme des substances minérales. Elles portent en elles une charge d'énergie solaire qui libère une force photo-électrique nécessaire à divers changements dans l'organisme. Les vitamines chimiques médicamenteuses sont nulles et passent dans les selles. Certaines sont nocives.

Si on veut étudier toutes les causes de l'effondrement des défenses naturelles, il faut lire mon livre : *Le Goulag du Sida*.

Pourcentage des protides pour les bébés

Ce sujet est d'importance capitale. Otto Carque, le fameux diététicien américain, avait indiqué qu'au 6e mois de l'allaitement la teneur en protides du lait maternel tombe à 1,07 % seulement, alors que bébé est en pleine croissance. Cela signifie donc que les adultes ont besoin d'une teneur plus faible, car ils ont terminé leur croissance depuis longtemps. Or les crudités, les salades et les fruits sont les seuls aliments dont la teneur azotée est inférieure à ce taux. Tout ce qui dépasse ce seuil serait donc un excès pour l'adulte. Et qui dit excès dit surcharge pour les organes, pour le sang.

La médecine prétend et enseigne que le corps humain a besoin de protides alimentaires, de corps gras et de farineux dans un régime « équilibré ». Or, *le régime équilibré est une erreur médicale* propagée par la médecine.

Est-ce que les singes, les chevaux, les vaches mangent une alimentation équilibrée ? Les gorilles et les chimpanzés, qui sont des primates apparentés à l'homme, ne mangent pas une alimentation « équilibrée ». En effet, ils ne mangent ni corps gras, ni féculents, ni substances azotées. La vache, qui ne se nourrit que de pâturages, n'a pas une alimentation « équilibrée ».

D'autre part, comment la vache fabrique-t-elle tant de beurre dans son lait sans jamais consommer de corps gras ?

Si notre corps a besoin de protéines et de graisse, eh bien, il les fabriquera à partir des fruits et des légumes qui sont les seuls aliments destinés par la Nature à l'être humain.

En effet, le secret qui échappe à nos scientifiques modernes, a été révélé par Louis Kervran, dans son livre *Les transmutations biologiques* (Ed. Courrier du Livre, Paris) dont la lecture est ardue. Il montre que les poules peuvent donner des oeufs dont la coquille contient du calcium, sans qu'elles en prennent dans leur nourriture. Le corps a donc la faculté de fabriquer ce qui lui manque, à partir des substances nutritives qui ne contiennent pas les éléments manquants. Nous parlons bien sûr d'un corps sain, pas d'un corps malade. En effet, certains médicaments et laxatifs détruisent la flore intestinale où sont élaborées les vitamines rares B 12. Il semble que ce soit là aussi que les acides aminés sont élaborés, même si le régime n'en contient pas.

Nous avons indiqué, au début de ce paragraphe, qu'au sixième mois de son allaitement, la teneur azotée du lait maternel tombe à 1,07 %. En effet, le lait maternel diminue sa teneur en protides comme suit :

- du 8e jour au 11e jour 2,38 % de protides
- du 20e jour au 40e jour 1,79 % de protides
- du 70e jour au 120e jour! ,49 % de protides
- du 170e jour 1,07 % de protides

Cette diminution montre bien qu'avec l'âge, et au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé a besoin de moins en moins de protides, de sorte que l'adulte ne devrait pas consommer des aliments qui contiennent plus de 1 % de protides. En effet, l'adulte a terminé sa croissance.

Voilà qui démolit définitivement l'idée que notre corps a besoin d'un régime « équilibré » comportant des protides, des lipides et des amylacés. Le mythe des protéines est le plus dangereux.

Enfin, à ce jour, je n'ai pas réussi à trouver les analyses qui montrent les variations de la teneur azotée pour le lait chez les lionnes, les chiennes, les singes et les gorilles, entre la mise à bas et le sevrage.

Chez les bouddhistes

Le règlement chez les Bouddhistes défend l'usage du cuir, de la soie, du lait, du fromage, des oeufs, du miel, car ils proviennent du règne animal qu'on vole ou qu'on tue. J'ai vu des chaussures fabriquées sans cuir, de même que les selles de bicyclettes, exposées dans un palais de Maharajah Indien, près de Alwar où j'ai longtemps séjourné en 1949-1950 pour étudier la Naturopathie.

Selon Lovewisdom, les athlètes qui se nourrissent de viande prennent l'allure des bêtes carnivores, tandis que ceux qui mangent des noix et des oeufs finissent par ressembler aux singes, sans spiritualité et sans culture.

« Un naturopathe m'avait prescrit contre la myopie du germe de blé, écrit encore Lovewisdom. Mes pertes séminales nocturnes furent immédiates et me portèrent à condamner les semences comme source d'aliments, voilà 35 ans de cela. Ces graines m'apportaient sûrement certains éléments qui stimulent, mais cette stimulation aboutissait à

la fatigue, à la faiblesse et aux yeux chassés. Il m'a semblé que les graines consommées me faisaient monter en graine moi-même, selon le langage des agriculteurs, m'affaiblissaient et me détérioraient.

J'ai déjà montré que les aliments azotés provoquent des carences en minéraux et en vitamines à cause de leur concentration. En effet, les aliments carnés tirent les sels minéraux et les vitamines du corps pour les besoins de leur élaboration ». Le solde de cette élaboration est finalement négatif si on tient compte des déchets produits.

D'autre part, Lovewisdom avait un certain temps consommé largement des bananes de son jardin, bien mûres et fraîches, pour remplacer les fruits qui manquaient alors. Mais il en souffrit terriblement : ulcères de la peau, colite, fièvre, etc. Nous avons, pour notre part, remarqué les ennuis suivants après une consommation régulière et notable de bananes : cystite légère, rétention d'urine, inflammation de la vessie, démangeaisons cutanées tenaces, vertiges légers, selles volumineuses. Par contre, nous n'avons noté aucun ennui avec les bananes séchées ou au four. Depuis lors, nous les mettons à cuire tout près d'un radiateur ou au soleil dans une assiette après les avoir pelées ou coupées. Bien sûr, quand on mange une ou deux bananes de temps à autre, on ne peut pas remarquer les méfaits mentionnés. Mais si on consomme plusieurs bananes tous les jours, ces méfaits sont inévitables, ce qui n'arrive pas si on prend à la place n'importe quel fruit comme les pommes, les oranges, etc.

Enfin, les indigènes en Inde, les consomment cuites et s'en portent bien. Ils les appellent des « plantains », qui sont aussi grosses que des courges, qu'ils cuisent ou transforment en galettes. La chaleur de la cuisson ou du séchage semble oxyder les poisons de la banane qui deviennent alors inoffensifs.

Philosophie de l'hygiénisme

Shelton a été le grand visionnaire de l'humanité, tandis que Lovewisdom a été le moraliste et l'historien du monde depuis la création.

L'humanité a toujours recherché le bonheur. Mais tandis qu'une fraction a recherché le bonheur par le chemin de la santé radieuse, par la sagesse profonde et les moyens naturels constructifs, l'autre fraction, majoritaire, a par

contre recherché le bonheur par la stimulation, les plaisirs factices, les moyens destructeurs et artificiels, les drogues et l'alcool, bref, par une philosophie à courte vue qui se moque de l'avenir. Lire Faust de Goethe qui dépeint merveilleusement ce drame de la bêtise humaine. Méphistophélès, qu'incarne le diable, avait tenté Faust en lui promettant la jeunesse et la force par la stimulation.

L'hygiéniste et l'alcoolique se trouvent donc à des pôles opposés. Leurs philosophies sont contraires l'une à l'autre. Comment convaincre l'alcoolique de changer de chemin ? Il a choisi le chemin du suicide lent pour tirer le maximum du présent, quitte à ruiner l'avenir. Comment convaincre l'humanité de ne pas se suicider en buvant de l'alcool, du café, en fumant et en se nourrissant mal ?

D'après la philosophie, hygiéniste, tout ce qui stimule momentanément affaiblit à la longue. La stimulation est comme un coup de fouet. Au lieu de donner des forces, elle les épuise. Quand on est fatigué, il faut se reposer et non se stimuler avec un café ou un autre poison. Quand on donne un coup de fouet à un cheval fatigué, le coup de fouet ne lui donne pas des forces, malgré les apparences. La stimulation est trompeuse. L'on dit et l'on pense couramment que les stimulants donnent de l'énergie. Quelle erreur ! Ce sont des poisons, et le corps DÉPENSE de l'énergie en leur résistant et en les éliminant. Les stimulants finissent par épuiser.

D'après la philosophie de l'hygiénisme, les remèdes n'existent pas. En effet, pour supprimer les effets (maladies), il suffit de supprimer les causes. Or les causes comprennent surtout notre alimentation artificielle et malsaine et les divers poisons sous forme de médicaments ou de stimulants (café, alcool, etc.). Les remèdes ne peuvent pas supprimer les causes, tant que celles-ci persistent. On ne peut tout de même pas supprimer la loi de cause à effet. La recherche d'un remède quelconque ressemble en tout point à la recherche d'un moyen pour supprimer la loi de la pesanteur. Les remèdes cherchent à supprimer les symptômes et non les causes. Nous refusons tous les moyens qui cherchent à supprimer les symptômes, même si ces moyens sont naturels ou psychologiques.

Devant une telle analyse, la médecine et la psychologie s'écroulent d'elles-mêmes. Elles ne résistent pas à l'examen d'un esprit lucide et clair.

Les mêmes causes auront toujours les mêmes effets dans les mêmes circonstances, toutes choses égales. On a observé que l'optimisme et l'amour sont des facteurs puissants du bonheur dans la vie. On a remarqué la puissance de l'esprit et des idées positives, mais on n'a pas cherché à trouver pourquoi ces facteurs positifs font défaut, pourquoi la foi fait défaut. La foi ne se commande pas. Et les idées positives non plus. Le manque de foi et d'optimisme, le défaitisme et le pessimisme sont des symptômes qu'il ne faut pas combattre. Il faut en chercher la cause et l'éliminer.

L'homme est l'architecte de ses propres misères. L'homme est le fauteur de ses propres maladies. La cause principale de nos ennuis physiques, de nos problèmes psychologiques et de nos tourments métaphysiques, est notre mode de vie malsain. Quand nous mangeons des aliments *non spécifiques à notre espèce humaine*, quand nous prenons des poisons comme le café et le chocolat, notre corps finit par s'user et se détraquer, notre esprit cesse d'être normal et ne croit plus en rien. Comment voulez-vous qu'une alimentation concentrée et azotée, causant la sinusite chronique, produise des idées claires et optimistes ? Comment voulez-vous qu'un cerveau qui baigne dans le pus (sinusite) puisse fonctionner normalement ?

Sans être un précis de diététique moderne, la Bible est néanmoins une source intéressante et poétique de la sagesse ancestrale de l'humanité. Elle est sûrement moins décevante que la « science » moderne, asservie au pouvoir de l'argent. Les recherches téléguidées de cette « science » sont au service du Capital, et sont donc trompeuses. Ses expériences et ses statistiques sont des monuments de tromperies à l'usage du consommateur. Elle manipule à merveille les faits, car elle est payée pour les détourner. Elle ne cherche pas la vérité, surtout quand cette vérité s'oppose au grand capital.

Notons enfin que dans la Bible le jeûne est recommandé dans un but spirituel, alors que dans le Coran, livre sacré des Musulmans, le jeûne est de plus conseillé pour soigner la santé et éliminer les maladies. En effet, un verset du Coran dit textuellement : « Jeûner et vous vous rétablirez. »

Comment convaincre l'alcoolique d'abandonner l'alcool ? Il a opté pour la philosophie de l'évasion. La suppression des symptômes dans la pratique de la médecine,

et le paradis artificiel des drogués, représentent le même type de philosophie. Comment convaincre l'alcoolique de laisser l'alcool ? La réponse à cette question sera la même que celle de savoir comment convaincre la majorité des gens d'adopter un mode de vie sain et d'éviter les poisons destructeurs.

Nous n'avons pas prétendu avoir trouvé de réponse à toutes ces questions. Mais nous avons remarqué que l'intelligence n'entre pas en compte, pas plus que l'instruction. Certains adopteront d'emblée tout facteur de santé, d'autres ne chercheront que le plaisir immédiat. Comment enseigner la sagesse ? Je l'ignore vraiment.

Enfin, je laisserai de côté les pratiques générales de la psychologie qui supprime les symptômes et ignore la cause. En effet, la plus grande partie de notre comportement psychologique anormal, provient des poisons que nous avalons (café, tabac, vinaigre, moutarde, poivre, sel, médicaments, etc.) ainsi que des aliments *non spécifiques à notre espèce humaine*, et artificiels.

Je laisserai aussi de côté l'aspect de la religion qu'on a souvent qualifié d'« opium du peuple », et qui n'est qu'une autre manière de s'évader, un autre genre de tranquillisant spirituel, alterné par l'hystérie collective de certains sermons ou des lieux de pèlerinage comme Lourdes. On peut toujours supprimer les symptômes, mais ils reviennent peu après...

« La spiritualité par la diététique »

Tel est le titre d'un ouvrage philosophique du Dr Lovewisdom qui prend de la hauteur pour étudier la spiritualité et la religion. Son analyse de la Bible et ses interprétations particulières nous intéressent au plus haut point, car elles rejoignent la philosophie de l'Hygiénisme dont il est le plus grand moraliste. Nous comptons extraire librement certains passages de son oeuvre et les commenter brièvement. L'aspect poétique de cette oeuvre séduira l'esprit le plus fin et le plus intuitif, quelles que soient ses convictions religieuses. Si nos croyances ne sont pas basées sur une philosophie constructive et cohérente, si notre foi ne débouche pas sur une sagesse et une santé radieuse, comme sur le bonheur, alors elles sont teintées d'interprétations négatives et mêlées de néfastes erreurs.

Le régime originel et le péché

Quel est l'aliment parfait que le créateur a donné à l'homme ? Quel est l'aliment du Paradis le plus naturel, le meilleur, et le plus agréable à la vue et au goût ? Pourquoi l'homme a-t-il déchu et perdu son innocence et son état spirituel originels, devenant une créature dégradée et consommée par une passion vile et bestiale ?

« La réponse à toutes ces questions pertinentes se trouve, comme nous l'avons maintes et maintes fois répété, dans la Genèse. En effet, elle nous révèle la première loi donnée à l'homme au sujet de la vie sur terre. C'est la violation de cette loi qui fut à l'origine de l'histoire tourmentée que relate l'Ancien Testament de la Bible, depuis le péché jusqu'à nos jours.

Le respect de cette loi aurait permis le retour de l'homme au paradis et sa rédemption. Or, la majorité des traductions de la Bible ont été adultérées par des interprétations vicieuses et tendancieuses, loin du chemin rigoureux et discipliné de la vérité, de la perfection spirituelle et de la sainteté ».

Dans la Genèse, il est donc écrit : « Et Dieu dit : écoutez, je vous ai donné toute herbe portant semence et tout arbre portant un fruit, qui seront votre aliment. » Voilà le commandement de Dieu au sujet de l'aliment parfait de l'homme. Pour tous ceux qui ne croient pas en Dieu, cela représente la sagesse ancestrale de l'homme qui vivait plus près de la Nature. De toute façon, le mot Dieu peut être remplacé par Nature pour une meilleure compréhension scientifique et irréfutable, tant d'idées sottes ayant été rattachées à la notion de Dieu.

Notons que cette alimentation, de Dieu ou de la Nature, comme on voudra, comprend des légumes et des fruits seulement, et n'inclut ni viande ni poisson, ni volaille ni oeufs, ni pain ni croissants ni gâteaux ! D'autre part, les plantes et les fruits seront cultivés, selon le commandement divin, et leurs semences serviront à leur reproduction et non à la consommation.

En nos jours de disgrâce, l'homme cultive à l'aide de tracteurs les céréales sur une grande échelle pour faire du pain, ou pour nourrir les animaux qu'il mangera. Or l'homme payera cette erreur par ses maladies, sa vie raccourcie, sa violence, sa tristesse, sa passion de tuer, sa

luxure et son existence pénible. Le régime paradisiaque lui aurait épargné toutes ces misères.

Nous venons de dire que le mot Dieu peut être remplacé par le mot « Nature » sans rien ôter, ni diminuer de la valeur des textes cités. Si ce n'est pas Dieu qui a dicté à l'homme la voie parfaite pour lui épargner les souffrances physiques et morales, pour les libres-penseurs ce sera la sagesse ancestrale des patriarches, cristallisée dans les recueils bibliques. Or cette sagesse millénaire a plus de valeur que notre « science » contemporaine, trompeuse et intéressée, sans parler de la médecine qui n'a rien de scientifique (on le lira dans : *Laissez la nature vous soigner* — Sans médecine).

Poursuivons la légende de la Bible.

Ensuite, Dieu plaça l'homme dans le jardin d'Eden, paradis des plaisirs naturels, pour qu'il l'entretienne, et Il lui ordonna de manger de tous les arbres, sauf de l'arbre de la Connaissance du Bien et du Mal, sinon il en mourrait. C'est ainsi que le fruit qui donne la connaissance du bien et du mal, de la vertu et du vice, de la spiritualité et de la passion vile, ce fruit donnera la mort. Ce sera la punition pour en avoir mangé et pour avoir désobéi à l'ordre divin. Il est évident de nos jours que l'on creuse sa tombe avec ses dents et que l'alimentation non spécifique à l'espèce humaine provoque sa déchéance, sa maladie et sa mort.

Ensuite, le serpent, qui est l'animal le plus perfide sur terre, dit à la femme : « Pourquoi Dieu vous a-t-il défendu de manger de cet arbre-là ? Le fruit de cet arbre défendu vous ouvrira les yeux de la Connaissance et vous serez comme des dieux connaissant le bien du mal. » La femme regarda l'arbre dont les fruits paraissaient exquis, en mangea, puis en donna à son mari. C'est alors qu'ils s'aperçurent de leur nudité, qu'ils en eurent honte et qu'ils cachèrent leur sexe avec une feuille de vigne.

Pythagore⁹ avait bien suivi son intuition quand il défendit à ses disciples de manger les graines de fèves et de haricots secs, à cause de leur effet aphrodisiaque et passionnel. Quand on mange des graines et des semences, adieu l'innocence originelle.

9. Le grand philosophe grec.

En effet, quand l'homme vivait de légumes et de fruits, il vivait nu et sans honte. Mais dès qu'il en mangea les graines et les semences, il en détruisit la vie et eut honte de sa nudité, car ces aliments de luxure l'avaient excité. Les semences comprennent les céréales, les graines, les noix diverses, les oeufs, etc. La luxure aboutit à l'épuisement du corps, à la douleur et la maladie.

Et en fin de compte, tous les péchés proviennent du péché originel qui consista à manger autre chose que le menu des fruits et des légumes. Les aliments défendus provoquèrent le feu brûlant des passions viles et animales et du péché.

En se nourrissant de semences, l'homme hâta la production de sa propre semence. Et il eut envie de tuer les animaux, de tuer les hommes. La base de sa nourriture devenant le pain, il fut forcé de « bûcher » et de souffrir. « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front. » »

Travailler 2 heures par jour

A-t-on besoin de travailler 8 heures par jour pour vivre ? Quand on aura supprimé les frais de médicaments et de médecins (ils sont remboursés, mais ils sont prélevés indirectement sur les salaires sous forme de charges), quand on aura supprimé les frais de tabac, de café, d'alcool, de viandes, d'armement, on pourra vivre de deux heures de travail par jour. Les usines atomiques seront remplacées par des séchoirs à fruits et à légumes (relire le prologue). Et l'on pourra transporter ces aliments séchés et très légers dans tous les coins de la terre pour éliminer la famine et la faim. Au lieu de détruire des milliers de tonnes de pommes et de choux-fleurs, on les fera sécher pour les conserver très longtemps. Devenant ultra-léger, leur transport ne coûtera pas beaucoup. Au lieu de cultiver des régions entières en plantant du café, du cacao, du tabac, de l'opium, du blé, etc., on cultivera des aliments sains.

Lovewisdom affirme, selon la morale que lui inspire l'histoire de la Genèse, que le « fruit défendu » parmi les fruits et les légumes dans le jardin d'Eden, est la semence. En effet, la Nature produit les semences pour la reproduction et non pour la consommation. C'est l'évidence même. On n'a pas besoin de preuves. En plus, cette semence porte

l'homme et la femme à « monter en graine » et les rapproche ainsi de la mort par un vieillissement prématuré. Enfin, cette semence stimule les passions animales qui sont la base de la luxure. La vie morale, mentale et spirituelle de l'homme est ainsi profondément affectée par ce péché biologique fondamental.

D'un autre côté, il ne faut pas limiter l'Aliment Défendu aux seules semences, mais il faut ajouter aux céréales, les diverses noix, les légumineuses et tout genre de graines et les oeufs. Avec la cuisson, la fermentation, les assaisonnements forts, les épices, ces aliments défendus sont ajoutés aux produits toxiques de l'abattoir pour augmenter les flammes de la luxure. Le plaisir malsain et la production industrielle sont les deux buts recherchés.

La cause des maladies catarrhales et infectieuses

Les farineux concentrés engendrent les maladies catarrhales comme le rhume, la sinusite, la bronchite, l'asthme, etc. Sans farineux concentrés, on ne s'enrhume jamais.

Les substances azotées concentrées engendrent l'infection, le pus, la fièvre, le cancer, les tumeurs, les maladies de la peau, des reins, du foie, du coeur, etc.

Les semences, tout comme la viande, engendrent les menstruations qui sont une élimination, une maladie, de même que la production accélérée de sperme. En effet, les menstruations sont des écoulements pathologiques et éliminatoires, tandis que la surproduction de sperme finit par épuiser l'homme. Et enfin les « pertes blanches ou jaunes » chez la femme dénotent la toxémie interne. Ce ne sont pas réellement des « pertes », le terme est déplacé car on perd ce qui est précieux, on perd de l'argent, on ne perd pas un écoulement putride.

Toutes ces maladies de la civilisation représentent une impureté universelle provenant « du péché originel », rendant le corps inapte à être « le temple de Dieu ». Toutes les religions considèrent la femme comme impure durant ses menstruations et défendent à l'homme de s'en approcher. Loin d'être une superstition religieuse, c'est plutôt un état biologique anormal et pathologique.

« On utilise l'euphémisme « hygiène féminine » pour désigner les parfums qui cachent les odeurs putrides de la transpiration et des menstruations infectes ».

Nous n'avons rien contre les parfums quand ils sont utilisés sur un corps propre et sans menstruations, c'est-à-dire un corps sain. Une personne saine, qui se nourrit de fruits et de légumes, n'a jamais de mauvaises transpirations. Les parfums utilisés sur un corps propre intérieurement sont très agréables et agrémentent la vie.

Les femelles sauvages n'ont pas de règles, mais, pour celles qui sont domestiquées, c'est différent. A noter que chez les femmes en très mauvaise santé, même cette soupape d'élimination finit par se bloquer et se fermer. Les menstruations s'arrêtent et cela empoisonne la femme encore plus. Or, il suffit d'un régime paradisiaque ou d'un jeûne de 10 à 15 jours pour débloquer cette soupape et ramener les règles, en attendant la purification en profondeur de l'organisme et leur arrêt total.

L'arrêt des menstruations peut donc vouloir dire deux choses :

- 1) que la femme est en parfaite santé, ou
- 2) qu'elle est en très mauvaise santé.

Bref, la vie spirituelle n'est pas possible sans pureté physique. Et cette pureté physique s'obtient par le régime paradisiaque, autant qu'on puisse l'approcher.

Il ne faut pas se décourager si on subit des tentations multiples et qu'on y cède de temps à autre. Nous ne pouvons pas nous couper du monde actuel tel qu'il est, or il est très compliqué et la perfection à 100 % est pratiquement impossible.

Liste des aliments vitalisants ou dévitalisants

Les tableaux que nous reproduisons ci-dessous ont été arrangés selon le Dr Lovewisdom. (Prononcer : lave-ouiz-damme. En anglais le o se prononce a, et w se prononce oua).

Les aliments marqués V sont vitalisants, favorables à la spiritualité. Ils contiennent moins de 2 % de protéines, et plus de 75 % d'eau vitale indispensable au corps. C'est une eau vivante qui n'est pas comparable aux eaux minérales et mortes vendues en bouteille.

Les aliments marqués D sont ceux qui contiennent plus de 2 % de protéines et sont donc dévitalisants, dégradants et aphrodisiaques. Les substances azotées, dites protéiniques, dévitalisent et dégénèrent le corps. En effet, comme nous

l'avons fait remarquer, le lait maternel, qui est l'aliment parfait destiné par la Nature à nourrir le bébé durant la période où il a le plus besoin de matériaux de croissance, ce lait ne contient que 1,6 % de protéines et 87 % d'eau. L'adulte n'a besoin que d'une ration azotée d'entretien, donc inférieure à celle du bébé.

Voilà un excellent guide pour déterminer nos besoins.

Les prunes, pruneaux, mirabelles, sont à prendre en grande modération. Trois ou quatre devraient être agréables sans causer de tort. Elles contiennent un acide que le foie ne peut pas briser. Il en est de même pour les tomates qui contiennent trop d'acide oxalique. Une grosse tomate devrait suffire à l'état cru, jamais cuite.

LES FRUITS

	Eau	Protides	Vitalisant	Dévitalisant
Pommes	84 %	0,4 %	VVV	
Abricots	84 %	1,4 %	VVV	
Avocats	70 %	2,1 %	V	
Bananes fraîches	75 %	1,3 %	voir note	D
Bananes séchées ou cuites			VVV	
Mûres	86 %	1,3 %	VVV	
Cerises	80 %	1 %	VVV	
Dattes	20 %	2,1 %	VVV	
Figues	79 %	1,5 %	VVV	
Raisins	78 %	1,3 %	VVV	
Pamplemousses	87 %	0,5 %	VVV	
Mangues	87 %	0,6 %	VVV	
Poires	84 %	0,6 %	VVV	
Prunes, mirabelles, pruneaux	79 %	1 %	voir note	D
Olives	30 %	5%		D
Oranges	87 %	0,8 %	VVV	
Ananas	80%	1 %	VVV	
Fraises	88%	1 %	VVV	
Tomates	94 %	0,9 %	V	voir note
Melons	92 %	0,5 %	VVV	

Note

Les avocats sont excellents, mais lourds. Selon les individus, on en prendra 100 à 200 g. (La moitié d'un petit avocat pèse 100 g.)

Les bananes mûres, blanches et fraîches seront évitées, mais peuvent être prises séchées, ou bien cuites au four, dans un soupçon d'eau ou au soleil sur une assiette après les avoir pelées. Les choisir archi-mûres.

Les prunes, pruneaux, mirabelles, sont à prendre en grande modération. Trois ou quatre devraient être agréables sans causer de tort. Elles contiennent un acide que le foie ne peut pas briser. Il en est de même pour les tomates qui contiennent trop d'acide oxalique. Une grosse tomate devrait suffire à l'état cru, jamais cuite.

Etant donné que l'ananas est le fruit le plus acide après le citron, on en prendra une ou deux tranches au maximum, sinon attention aux irritations des lèvres.

LES LÉGUMES

	Eau	Protides	Vitalisant	Dévitalisanti
Artichauts	79%	1,8 %	VVV	
Asperges	93 %	1,8 %	V	
Betteraves	88%	1,2 %	V	
Choux	90%	1,9 %	VVV	
Carottes	87%	1 %	VVV	
Céleri	94 %	1,1 %	VVV	
Concombres	95%	1,2 %	VVV	
Ail cru	64 %	6,8 %	voir note	DD
Laitue	94 %	1,4%	VVV	
Oignons crus	87 %	1,6%	voir note	DD
Pomme%e terre	75%	2,1 %	V	
Potirons	90%	1,1 %	VVV	

Note

Les asperges seront prises modérément à cause de l'odeur qu'elles provoquent dans les urines et qui dénote la présence d'un poison diurétique.

Les betteraves contiennent une substance rouge indigeste qui colore les selles, les urines et même la peau quand on en abuse. On peut en prendre un peu cuites, jamais crues à cause de leur âcreté.

L'ail et l'oignon seront cuits, mais on peut assaisonner les salades avec ces aliments crus en petites quantités. Leur abus peut attaquer les reins et peut même donner du sang dans les urines. En effet, l'huile de moutarde qu'ils contiennent est vénéneuse et se volatilise par la chaleur.

Nous n'avons pas cru nécessaire de mentionner tous les autres légumes. Ils sont, pour la plupart, vitalisants : haricots verts, blettes, choux-fleurs, fenouil, topinambours, poivrons doux, rouges ou verts, etc.

Les épinards seront à éviter à cause de leur acide oxalique en excès ; on en prendra très peu, si on y tient.

Les endives sont des aliments pauvres, mais qu'on peut manger sans inconvénient comme les radis.

Divers

	Eau	Protides	Vitalisant	Dévitalisant
Le miel	18 %	0,4 %		DDD
Canne à sucre	75 %	1,5 %	VVV	
Huile d'olive crue			V	
Huile d'olive cuite				DDD
Champignons	89 %c.	2,6 %		DDD

Note

Le miel est dépourvu de sels minéraux et de vitamines, quoi qu'on en dise. Pris régulièrement, il provoque une conjonctivite chronique et, à la longue, la chute des cheveux.

Les champignons sont indigestes, nocifs et aphrodisiaques.

L'huile ne doit jamais être chauffée, sinon elle enrobe si bien les aliments que les sucs digestifs ne peuvent plus les atteindre.

Les céréales			
	Eau	Protides	Vitalisant Dévitalisant
Avoine	14 %	11%	DD
Blé	13%	9%	DD
Riz	13%	8%	DD
Pain blanc	35 %	9%	DD
Pain complet	35 %	12%	DDD

Note

Les céréales engrassent le corps et provoquent les maladies catarrhales : rhume, sinusite, asthme, bronchite, etc. L'homme n'est pas granivore. Le pain complet, quoique plus riche que le pain blanc, est encore plus nocif. Il comporte en effet, trop de protides. Le son irritant contient l'acide phytique décalcifiant.

Les légumineuses et les diverses noix

	Eau	Protides	Vitalisant	Dévitalisant
Haricots blancs	15 %	22 %		DDD
Pois secs	15 %	22 %		DDD
Soja	10 %	34 %		DDD
Amandes	5 %	21 %		DDD
Noix de coco	14 %	6 %		D
Lait de coco	92 %	0,4 %	VVV	
Noix du noyer	2 %	18 %		DDD
Cacahuètes	7 %	29 %		DDD

Note

Les légumineuses et les diverses noix sont trop concentrées en protides. Elles provoquent les maux de dents, l'indigestion partielle, les gaz, les selles putrides, l'infection, l'insomnie, la tension nerveuse, le cancer. Ce sont des aphrodisiaques puissants qu'il faut éviter. Elles donnent

aussi des maux de tête. Les gorilles n'en mangent pas. Or, les gorilles sont les primates qui se rapprochent le plus de l'homme. Lire « 13 ans chez les Gorilles » par Dian Fossey (Les Presses de la cité).

Les produits et les sous-produits animaux

	Eau	Protides	Vitalisant	Dévitalisant
Le lait de vache	87 %	3,5 %	VV (bébés)	D (adultes)
Le beurre	11 %	1 %	V	
Le fromage blanc	38 %	15 %	V	D
Le fromage cuit	30 %	25 %		D
Le from. fermenté	20 %	25 %		DDD (danger)
Le jaune d'oeuf	73 %	12 %	V	
Le blanc d'oeuf	75 %	18 %		DD
La viande	72 %	20 %		DD
Le poulet	72 %	21 %		DD
Le poisson	80 %	18 %		DD
Les huîtres	86 %	6 %		DDD

Note

Le lait est indispensable aux bébés jusqu'à environ 5 ans. Il ne peut être digéré par l'adulte, et provoque des selles claires, putrides, malodorantes et non moulées. Les bébés le prendront non sucré, écrémé, tiède et dilué. A volonté, sauf la nuit. Par jour : 3 laits + 2 jus de fruits tièdes et dilués. Rien d'autre.

Pour plus de détails sur le menu des bébés, il faut se reporter au tome 1 de *L'Antimédecine*.

Le beurre est toléré cru sur les légumes.

Les fromages fermentés sont catastrophiques pour la santé (roquefort, camembert, munster, brie, chèvre et tous les vieux fromages).

Les assaisonnements

En général, ils sont exclus. Mais pour faire passer les

crudités que nos palais civilisés trouveront un peu fades, les débutants pourront utiliser les assaisonnements doux tels que : huile, ail et oignon en très petites quantités, olives noires, ciboulette, échalotte, jus de citron.

Il est absolument interdit d'utiliser les assaisonnements forts tels que : moutarde, vinaigre, poivre, piment, harissa, sel, etc. même les aromates douces comme le thym irritent l'estomac et donnent « soif ». Les sauces à base de tomates sont à éviter. Durant les week-ends, on peut faire une sauce béchamel qu'on mettra sur les légumes cuits à l'eau.

La mayonnaise est permise sans moutarde, ni vinaigre ni sel. On la fera à l'aide d'un petit appareil.

La crème stérilisée est acceptable sur les dattes ou les fraises. Les crèmes vendues comme fraîches ne le sont pas. Elles ont un goût acidulé.

Les dents

Rien ne peut ruiner les dents aussi vite que les diverses noix. Elles provoquent, en plus, des abcès dentaires très pénibles, comme ceux faisant partie d'une infection générale.

Toutefois, à plus longue échéance, les caries dentaires sont causées par les céréales dont le pain et le riz. 90 % des élèves ont des caries dentaires et les adultes encore plus.

Des recherches furent menées sur la santé excellente et la dentition superbe des Polynésiens. Leur menu était composé de 85 % de racines farineuses et tubéreuses. Or dès qu'ils changèrent ce régime pour le remplacer par des céréales, leurs dents commencèrent à se carier dès l'enfance.

Cela dénote que l'amidon n'est pas en cause dans cette détérioration, vu que les racines tout comme les céréales en contiennent abondamment. C'est donc la teneur en protides des graines qui déminéralise le corps et provoque les caries. En plus des protides particulières aux semences, il faut incriminer une certaine propension de la germination végétale qui est antagoniste à l'homme. En effet, 10 grammes de protides dans les feuilles vertes, les légumes ou les pommes de terre, n'ont pas le même effet ni les mêmes méfaits que la même dose de protides dans les semences.

Il est vrai que lorsque les protides sont dépourvus de caractère séminal, comme c'est le cas de la viande, les

méfaits sont moins évidents, surtout quand la viande est consommée crue avec les cartilages et les os, qui contiennent ainsi tous les éléments nutritifs essentiels de l'animal. Cela explique pourquoi les végétariens qui consomment des noix diverses et des céréales complètes ont une santé plus déplorable que ceux qui mangent modérément de la viande. Et ceux qui mangent peu de viande ont encore une meilleure dentition quand ils s'abstiennent de céréales, les remplaçant par les pommes de terre.

Selon un dentiste s'occupant de prévention, les noix diverses ont une teneur trop élevée en potassium et en phosphore, ce qui appauvrit le corps en calcium, provoquant ainsi des caries et la pyorrhée, sinon des abcès.

Lovewisdom a noté que lorsque les gens consomment des graines et des noix, ces aliments passent sans être vraiment digérés et se retrouvent dans les selles. En effet, la mastication ne les réduit pas totalement en purée, comme c'est le cas des appareils à moulin pour les céréales qui les transforment en farine. Il s'ensuit donc que les purées d'amandes sont bien plus nocives que les amandes entières que l'on croque tant bien que mal, et qui passent dans les selles. Les fruits qui contiennent des graines comme les tomates, les fraises, les figues, ne sont pas nocifs car ces graines passent dans les selles sans digestion. C'est ainsi qu'un animal peut les propager dans les régions lointaines au gré de ses déplacements. L'homme qui a inventé la meule artificielle pour remplacer le gésier broyeur naturel dans le but de moulinner les céréales, a commis un sacrilège contre la santé publique.

« La perte des dents, des cheveux, des organes vitaux et de la réserve d'énergie amenant un vieillissement prématuré, provient des aliments azotés et surtout des semences. En effet, l'excès de protides soutire les sels minéraux aux dents, aux os et aux autres tissus, pour fabriquer le fluide de la reproduction (sperme). C'est ainsi que des sels minéraux essentiels sont déversés en pure perte par le canal des abus sexuels incontrôlables.

Une sensation trompeuse de stimulation découle des aliments azotés, mais elle est suivie d'une réaction de faiblesse après l'écoulement séminal ».

Il faut plusieurs générations pour régénérer une mauvaise dentition.

CHAPITRE 5

LE REGIME DE LA VIE PARFAITE selon l'Evangile des Douze

Présentation

Récemment paru aux éditions Le Courrier du Livre, ce livre mérite une mention particulière. En effet, les quatre évangélistes sont muets sur la façon dont Jésus et les apôtres s'alimentaient. Ici, comme on va le voir, plusieurs versets abordent clairement cette question, et ils forment un ensemble de préceptes sans ambiguïté.

Mais d'où vient cet Evangile ? Il fut rédigé à la fin du siècle dernier par le révérend Ouseley (1835-1906). Celui-ci déclara avoir reçu de l'Esprit la traduction de l'Evangile, c'est-à-dire par inspiration. Il faut rappeler que les quatre Evangiles canoniques attribués à Matthieu, Marc, Luc et Jean ont été officiellement et assez tardivement (au *ive*-siècle) retenus par l'Eglise parmi beaucoup d'autres. Comme le souligne M. Jean Vidil dans un préambule à l'Evangile des Douze, l'inspiration divine de ces textes canoniques est revendiquée par les Eglises instituées. D'autre part, des pères de l'Eglise ont souvent cité des fragments de textes gnostiques représentant parfois un état antérieur, perdu, de nos Evangiles actuels.

De l'avis de G.G. Ouseley, la cause première de la pauvreté, de la mauvaise santé et de la misère sociale était : le carnivorisme, l'alcoolisme et le tabagisme. Dans leur abolition il voyait le seul moyen efficace de racheter le monde. La nourriture véritable et appropriée de l'homme était ce que la terre-mère apportait en abondance pour la

subsistance de ses enfants. Avant d'entrer dans l'Eglise catholique, il exposa amplement au supérieur ses vues et croyances, qu'à aucun prix il ne voulait abandonner. Le Supérieur déclara qu'il ne voyait dans ce qu'il avait exprimé rien de contraire à la foi de l'Eglise. Mais pourquoi ne l'enseigne-t-elle pas ? demanda Ouseley ?

Il n'était pas un sectaire et avait horreur d'être pris pour tel, mais il voulait oeuvrer avec tous les vrais réformateurs et hommes de bonne volonté qui cherchaient à conduire les hommes sur des sentiers de justice et les élever au-dessus des habitudes barbares, du carnivorisme, de l'alcoolisme et de la cruauté envers toutes espèces vivantes.

En raison de ses positions, les relations de ce réformateur dans son Eglise devinrent tendues, et cela se termina, après diverses péripéties, par sa mise à la porte de l'Eglise pour « vues antichrétiennes ».

L'Evangile des Douze

Nous allons mentionner brièvement les chapitres contenant des versets qui nous intéressent.

Dès le *Chapitre premier* (L'ascendance et la conception de Jean-Baptiste) lorsque l'ange apparut à Zacharie et lui annonça que sa femme Elisabeth allait engendrer un fils, il ajouta : « Il sera grand aux yeux de Dieu et ne mangera pas de viande ni ne boira de boissons fortes. »

Chapitre 2, lorsque l'ange vint annoncer à Marie qu'elle allait concevoir un fils, il ajoute : « C'est pourquoi tu ne mangeras pas de viande et ne boiras pas de boissons fortes, car l'enfant doit être consacré à Dieu dès le sein de sa mère, et il ne prendra jamais de viande ni de boissons fortes. »

Chapitre 5 : La manifestation de Jésus aux mages, verset 1 : (...) il advint que certains mages arrivèrent d'Orient à Jérusalem. Ils s'étaient purifiés et n'avait pas goûté de viande ni de boisson forte afin qu'ils puissent trouver le Christ qu'ils recherchaient.

Chapitre 6 : Enfance et jeunesse de Jésus, verset 1. Or Joseph et Marie, ses parents, montaient à Jérusalem tous les ans à la fête de la Pâque et ils observaient la fête selon l'usage de leurs frères, qui s'abstenaient de verser le sang et de manger de la chair et de boire des boissons fortes.

Verset 7 : Et un jour l'enfant Jésus arriva en un lieu où un piège était monté pour attraper les oiseaux et il y avait quelques enfants par là. Et Jésus leur dit : qui a monté ce piège pour les innocentes créatures de Dieu ? Ecoutez, dans un piège elles vont toutes se faire prendre ainsi. V. 8 Et il les prit dans ses mains et leur dit : allez, envollez-vous et tant que vous vivrez souvenez-vous de moi. Et ils s'envolèrent à grand bruit.

15 (le fort ne mangera plus le faible) : Car l'esprit de l'Humanité divine qui le remplissait se répandait en tout ce qui l'entourait et subjuguait toutes choses à lui. Ainsi doivent être accomplies les paroles des prophètes : le lion doit s'étendre après du veau, et le léopard près du chevreau, et le loup près de l'agneau, et l'ours près de l'âne, et la chouette près de la tourterelle. Et un enfant doit les conduire.

Chapitre 14 : V. 6 : Et comme Jésus cheminait avec quelques disciples, il rencontra un homme qui dressait les chiens à donner la chasse aux autres créatures. Et il dit à cet homme : Pourquoi fais-tu cela ? Et l'homme dit : c'est ainsi que je vis, et quelle valeur peut être contenue dans ces créatures ? Elles sont faibles mais les chiens sont forts. Et Jésus dit : tu manques de sagesse et d'amour. Or toute créature que Dieu a faite possède sa finalité et son but, et qui peut dire quelle est la valeur qu'elle possède ? De quel profit elle est pour toi et pour l'humanité ? Verset 7 : Et quant à ta vie, regarde les champs qui donnent leurs récoltes et les arbres fruitiers et les plantes ; qu'as-tu besoin de plus que cela, qu'un travail honnête de tes mains suffira à te donner ? Malheur au fort qui fait mauvaise usage de sa force. Malheur au malin qui fait du mal aux créatures de Dieu. Malheur aux chasseurs car ils seront chassés. Verset 8 : Et cet homme s'étonna et arrêta de dresser les chiens à chasser et leur apprit à sauver la vie plutôt qu'à la détruire.

Chapitre 20, 8 : (Jésus leur dit) Bénis soient ceux qui s'abstiennent de toutes les choses obtenues par blessures et mort, et qui suivent toute rigueur. Soyez bénis car vous atteindrez la béatitude.

Chapitre 21. (Jésus et ses disciples arrivèrent à un endroit où les chemins étaient raides, et ils trouvèrent un homme conduisant un cheval de trait.) Mais le cheval était tombé car

il était surchargé et l'homme le frappait jusqu'au sang. Et Jésus vint à lui et dit : Fils de cruauté, pourquoi frappes-tu ta bête ? Ne vois-tu pas qu'elle est trop faible pour sa charge et ne sais-tu pas qu'elle souffre ? Mais l'homme répondit ainsi : Qu'as-tu à voir avec ça ? J'ai le droit de la frapper autant que cela me plaît car elle est à moi et je l'ai payée une belle somme d'argent. (...) Et le Seigneur s'adressant à tous reprit : Ne voyez-vous pas comme elle se plaint et se lamente ? Mais ils répondirent : Non, Seigneur, nous ne l'entendons pas se plaindre ni se lamenter. Et il s'avança et la toucha et la jument se releva et ses blessures étaient guéries. Mais à l'homme il dit : Va maintenant ton chemin et ne la frappe plus, si toi aussi tu veux trouver grâce. Jésus dit alors à ses disciples : Je suis venu mettre fin aux sacrifices et aux fêtes sanguinaires. Et si vous n'arrêtez pas d'offrir et de manger de la chair et du sang, la colère de Dieu ne vous quittera pas, exactement comme elle est tombée sur vos ancêtres dans le désert, eux qui avaient envie de chair et qui mangèrent en effet à satiété, et furent remplis de pourriture, et furent consumés par la peste.

Chapitre 28. Il arriva qu'un jour, alors que Jésus avait fini de parler, en un lieu proche de Tibérade, où se trouvent sept puits, un jeune homme apporta des lapins et des pigeons vivants, qu'il pensait manger avec ses disciples.

2. Et Jésus regarda le jeune homme avec amour et lui dit : Tu as bon coeur et Dieu te donnera de la lumière ; mais ne sais-tu pas qu'au commencement Dieu donna à l'homme les fruits de la terre comme nourriture et ne l'a pas rendu à ce point inférieur au singe, au boeuf, au cheval ou au mouton qu'il doive tuer et manger la chair et le sang de ses compagnons de création ?

3. Tu crois que Moïse a effectivement ordonné que de telles créatures soient abattues et offertes en sacrifice puis mangées, et ainsi faites-vous dans le Temple ; mais voilà que quelqu'un de plus grand que Moïse est ici, qui vient pour purifier la loi des sacrifices sanglants et des fêtes correspondantes, et pour vous rappeler à la pure oblation et au sacrifice non sanglant, comme au commencement, celui des graines et des fruits de la terre.

4. Vous mangerez ce que vous offrez à Dieu en pureté mais vous ne mangerez pas ce que vous n'offrez pas en pureté, car l'heure approche où vos sacrifices et fêtes sanguinaires

doivent cesser et où vous devrez servir Dieu par un comportement pur et une offrande pure.

5. Rendons donc la liberté à ces créatures, pour qu'elles puissent se réjouir en Dieu et ne soient pas une source de culpabilité pour l'homme. Et le jeune homme les rendit à la liberté et Jésus brisa leurs cages et leurs attaches.

Tous les animaux étaient végétariens

Chapitre 32.

9. En vérité, je vous le dis, au commencement toutes les créatures de Dieu trouvaient leur subsistance dans les plantes et les fruits de la terre seulement jusqu'à ce que l'ignorance et l'égoïsme de l'homme ne détournent un grand nombre de l'habitude que Dieu leur avait donnée, pour ce qui était contraire à leur usage originel ; mais même ces créatures doivent revenir à leur nourriture naturelle, comme il est écrit dans les prophètes ; et leurs paroles ne doivent pas faillir.

Chapitre 33

4. N'est-il pas écrit dans les prophètes : Faites de vos sacrifices de sang des offrandes de fumée et supprimez-les et cessez de manger de la viande car je n'ai pas parlé de cela à vos pères ni le leur ai demandé lorsque je les fis sortir d'Egypte. Mais ce que je vous ai ordonné c'est :

5. Obéissez à ma voie et marchez dans les chemins que je vous ai indiqués, et vous serez mon peuple et vous vous en trouverez bien. Mais ils n'ont pas écouté ni n'ont prêté l'oreille.

6. Et que vous commande l'éternel, sinon d'agir avec justice, d'aimer la miséricorde et de marcher humblement avec votre Dieu ? N'est-il pas écrit qu'au commencement Dieu à désigné les fruits des arbres et les graines des plantes pour être la nourriture de toute chair ?

7. Mais ils ont fait de la Maison de prière un repaire, et à la place de la pure oblation d'encens ils ont pollué mes autels de sang et mangé la chair des victimes.

8. Mais je vous le dis : Ne versez pas de sang innocent et ne mangez pas de viande. Marchez droitement, aimez la miséricorde et agissez justement, et vos jours seront nombreux dans ce pays.

Chapitre 38

1. Et quelques-uns de ses disciples arrivèrent et lui dirent qu'un certain Egyptien renseignait qu'il était légal de tourmenter les animaux si leurs souffrances étaient utiles aux hommes.

2. Et Jésus leur dit : En vérité, ceux qui tirent parti des avantages retirés en maltraitant une de ces créatures de Dieu ne peuvent pas être justes ; ni ne peuvent toucher de saints objets ni enseigner les mystères du royaume, eux dont les mains sont tachées de sang, ou dont la bouche est souillée de viande.

3. Dieu donne les graines et les fruits de la terre comme nourriture ; et pour l'homme juste il n'existe en vérité aucune autre manière de nourrir son corps.

4. Le voleur qui s'introduit dans la maison faite par l'homme est coupable, mais de ceux qui s'introduisent dans la maison faite par Dieu, le moindre est le plus pêcheur. C'est pourquoi je dis à tous ceux qui veulent être mes disciples : gardez vos mains de verser le sang, et qu'aucune nourriture de chair n'entre dans votre bouche, car Dieu est juste et plein de bonté, lui qui ordonne que l'homme vive des fruits et des graines de la terre, exclusivement.

(Il s'agit bien sûr des plantes *portant* des graines, et non des graines elles-mêmes, qui ne sont pas mangeables crues, à l'état naturel. A.M.)

Chapitre 46. La transmission de la Loi

12. Tu ne dois pas manger de viande ni boire le sang d'une quelconque créature sacrifiée, ni quoi que ce soit qui met le désordre dans ta santé ou tes sens.

Chapitre 51

16. Mais vous ne m'avez pas écouté moi (le Seigneur Dieu) qui au commencement vous ai donné toutes sortes de semences, et les fruits des arbres et les graines qui servent à la nourriture et à la guérison de l'homme et des animaux.

(Il s'agit, comme précédemment, répétons-le, des plantes *portant* graines et semences et non des graines et des semences elles-mêmes, qui ne sont pas mangeables crues, à l'état naturel, et qui sont destinées à la reproduction, pas à la consommation. A.M.)

Chapitre 91

5. Et l'un de ses disciples lui demanda : Maître, veux-tu que

les enfants soient reçus dans le groupe conformément au commandement de Moïse, par circoncision ? Et Jésus répondit : pour ceux qui sont dans le Christ, il n'y a pas d'incision de la chair ni écoulement de sang.

6. Que l'enfant de huit jours soit présenté au Père-Mère, qui est dans le ciel, avec des prières et des actions de grâces et qu'un nom lui soit donné par ses parents et que l'ancien, le prêtre, l'aspersion d'eau selon ce qui est écrit dans les prophéties, et que ses parents veillent à ce qu'il soit élevé dans les voies de vertu, sans manger de viande ni boire de boissons fortes, et sans frapper les créatures que Dieu a mises dans les mains de l'homme pour les protéger.

7. De nouveau quelqu'un lui demanda : Maître, comment veux-tu qu'ils grandissent ? Et Jésus dit : Après sept années, ou quand ils commencent à distinguer le bien du mal et à apprendre à choisir le bien, faites-les venir à moi pour recevoir la bénédiction des mains de l'ancien ou ange de l'Eglise, avec une prière et des actions de grâces, et qu'ils soient exhortés à s'abstenir de viande et de boisson forte et de la chasse des innocentes créatures de Dieu ; car devraient-ils tomber au-dessous du cheval ou du mouton pour lesquels ces choses sont contre nature.

8. De nouveau le questionneur dit : Si quelqu'un qui mange de la viande et boit des boissons fortes vient chez nous, devons-nous le recevoir ? Et Jésus lui dit : Qu'il demeure à l'extérieur, dans la cour, jusqu'à ce qu'il se purifie de ces grands maux ; car tant qu'ils ne les perçoivent pas et ne s'en repentent pas, ils ne sont pas aptes à recevoir les mystères plus élevés.

Chapitre 58

(Tout le monde connaît la parabole du fils prodigue, celui des deux fils qui dilapida tout son bien et finit comme gardien de cochons, avec comme nourriture ce qu'il pouvait leur prendre.)

9. Et quand la conscience lui revint, il dit : Combien de journaliers de mon père ont assez de pain et de quoi économiser, et moi je me meurs de faim ! Je vais partir retrouver mon père et ma mère et je leur dirai : mon père et ma mère, j'ai péché contre le ciel et contre vous et je ne suis plus digne d'être appelé votre fils ; faites de moi un de vos journaliers.

10. Et il partit rejoindre ses parents. Mais alors qu'il était

encore loin, sa mère et son père le virent et eurent compassion et coururent et le prirent dans leurs bras et l'embrassèrent. Et leur fils leur dit : Mon père et ma mère, j'ai péché contre le ciel et à votre égard, et je ne suis plus digne d'être appelé votre fils.

11. Mais le père dit à ses serviteurs : Apportez la meilleure robe et mettez-la-lui et placez une bague à sa main et des souliers à ses pieds, et faites venir ici les meilleurs fruits mûrs et le pain et l'huile et le vin, et mangeons et réjouissons-nous, car mon fils était mort et est vivant de nouveau ; il était perdu et est retrouvé. Et ils commencèrent à faire fête.

12. Or son fils aîné était aux champs, et comme il arrivait et s'approchait de la maison, il entendit de la musique et de la danse. Et il appela un des serviteurs et demanda ce que ces choses signifiaient. Et le serviteur lui dit : Ton frère qui était perdu est revenu, et ton père et ta mère ont préparé le pain et l'huile et le vin et les meilleurs fruits mûrs, parce qu'ils l'ont retrouvé sain et sauf.

13. Et il était courroucé et ne voulut pas entrer ; alors son père sortit et le pria instamment. Et lui répondit à son père : écoute, toutes ces nombreuses années, je t'ai servi et n'ai jamais enfreint tes ordres, et pourtant tu n'as jamais donné pour moi une fête aussi joyeuse pour que je puisse m'amuser avec mes amis.

14. Mais dès que ce fils qui est tien, qui a dévoré ton bien avec des prostituées arrive, tu lui prépares une fête avec le meilleur de ce que tu as.

15. Et son père lui dit : Mon fils, tu es toujours avec moi, et tout ce que j'ai est à toi. Il était donc convenable que nous ayons plaisir et joie, car ce frère qui est tien était mort, et il est vivant de nouveau ; il était perdu et il est retrouvé.

Deux remarques importantes doivent être faites :

1) Dans les quatre Evangiles reconnus, il est question d'un veau qu'on tue et qu'on mange durant cette fête, alors que dans *L'Evangile des Douze* il n'est pas mentionné de viande à ce repas de retrouvailles. Rien que des fruits, du pain, de l'huile et du vin. A-t-on « arrangé » les faits de cette histoire ?

2) En ce qui concerne le « vin », nous verrons ce que ce terme peut recouvrir.

Dans ses notes et sa postface parues dans la version allemande de l'Evangile des Douze, Rudolf Müller cite des Pères de l'Eglise et des auteurs des premiers siècles à l'appui d'une tradition végétarienne présente dès le début de l'Eglise, ainsi que de l'abstention de boissons fortes.

Pas de vin non plus

M. W. Winsch écrit à ce sujet : « Dans l'antiquité, le mot "vin" avait comme aujourd'hui un double sens, c'est-à-dire une boisson fermentée et une boisson non fermentée. Le vin non fermenté, non alcoolisé, était fabriqué en faisant bouillir du jus de raisin frais jusqu'à la consistance du miel et on le rendait ainsi propre à être conservé. Pour boire, on le diluait avec deux fois autant d'eau. En Palestine, on vend encore aujourd'hui partout un jus de raisin épaissi, appelé "gibbin". »

M. S.M. Isaac, éminent rabbin de New York, a donné l'explication suivante :

« En Terre Sainte, l'on ne buvait habituellement pas de vin fermenté. Les meilleurs vins sont sucrés et non fermentés. Les Juifs orthodoxes n'utilisaient jamais de boissons fermentées lors de leurs festivités (y compris les fêtes de mariage). Lors des offrandes privées ou publiques et des libations, l'on utilisait le fruit du raisin écrasé ou du jus non fermenté ou du vin non fermenté de raisin, comme symbole d'action de grâces. La fermentation est pour nous, les Juifs, le symbole de la perversion, de la corruption, car il s'agit en fait là d'un processus de décomposition.

Une des plus anciennes et meilleures traditions sur les fêtes et scènes, le "Justin Martyr" du début du II^e siècle, nous signale précisément qu'autrefois, au dîner, une coupe de vin mélangé était bue. Mais comme le martyr Justin était connu comme étant un homme très abstinent, nous ne pouvons qu'admettre que l'on buvait alors le vin non fermenté épaissi par cuisson et dilué avec de l'eau, lors du dîner. L'on doit observer que le dit "vin" est toujours mentionné avec "eau", si bien que l'hypothèse qu'il s'agissait ici de vin non fermenté, se trouve très confortée. Dans les plus anciennes eucharisties des premiers chrétiens, l'on trouve aussi de l'eau à la place du vin. »

Dans sa présentation de *L'Evangile des Douze* (version

française) Franz Susman écrit ce qui suit :

« *L'Evangile des Douze* décrit avec art en quoi consiste le premier pas vers la paix, tout à fait dans l'esprit de Tolstoï, qui n'eût pas l'heur de connaître cet ouvrage, mais qui défendait résolument la thèse suivante : Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille. Il avait fait paraître, sous le titre "Le Premier Echelon vers la Paix", la longue préface de l'édition russe du livre écrit par William Howard (*The Ethic of Diet*), lequel constatait historiquement, chez tous les grands penseurs et fondateurs de religion, les mêmes suites d'idées que chez Jésus...

Le Toldot Jeschua hébraïque fait dire à l'apôtre Paul : "Jésus m'a ordonné de ne pas manger de viande, ni de boire de vin. Mais seulement du pain, de l'eau et des fruits, afin que je sois pur..."

Au premier siècle, Plutarque de Chéronnée (vers 43-125), cet exceptionnel philosophe, homme d'état et grand prêtre pendant vingt ans au temple de Delphes, exigeait impérativement une vie irréprochable et pacifique (c'est-à-dire une alimentation sans meurtres ni sang) de ceux qui voulaient recevoir un enseignement supérieur ! »

Pourquoi on tronque les textes canoniques

« Les poètes étaient alors aussi des historiens : Horace, Porperce, Varron, Ovide, Cicéron, Live, Sextus Empiricus et Virgile. Dans un ouvrage que je prépare actuellement, ces témoignages et parallèles avec *L'Evangile des Douze* seront révélés au public. Les historiens ne voulaient pas voir de tels textes, qui ne correspondaient pas non plus à leur comportement : tout historien ou théologien mangeur de viande, ou chrétien confessionnel, est persuadé que Jésus laissait tuer les animaux.

La Bible a-t-elle été délibérément tronquée ? Tentons d'abord de repérer d'autres moments psychologiques et historiques.

En 1983 a paru chez Albin Michel (Paris), l'ouvrage du professeur d'histoire des religions Jean Tourniac : *Melkisedeq, ou la Tradition Primordiale*. Il a probablement rassemblé tout ce qui a été dit sur ce roi pacificateur. Qui connaît les textes transmis par les Eglises sur l'ordre de Melchisédech doit reconnaître que Jésus, qui était un prêtre selon l'ordre

de Melchisédech, ne tenait rien pour plus urgent et plus nécessaire que de supprimer les sacrifices d'animaux qui étaient perpétrés quotidiennement dans le Temple au nom de Jéhovah.

Melchisédech est en fait le prêtre-roi qui a remplacé les sacrifices sanglants par des offrandes pures et qui, par voie de conséquence, a nettoyé les tables des mets carnés. »

Des faussaires

« Il est écrit dans la Bible que la première assemblée des Apôtres, tenue à Jérusalem vers 50 renouvela la "loi de Dieu" en ce sens qu'elle imposa aux candidats l'abstinence de la chair offerte aux idoles. Et de fait, les réformés de l'époque se reconnaissaient au partage du pain, donc aux repas. Par la suite, tous ceux qui demandent, par leurs prières, à Jésus de bénir leurs repas non végétariens mangent des animaux sacrifiés aux idoles. En l'occurrence, ils prient une idole et leur foi est superstition, comme Jésus l'enseigna. Il vaut mieux pas de religion du tout qu'une fausse. Lorsque Jésus reprocha aux docteurs de la loi d'être des faussaires, pourquoi cela ne s'appliquerait-il pas aux théologiens modernes ? En quoi s'en distinguent-ils ? Et comment se peut-il que la falsification n'ait pas été découverte ?

Nous trouvons la réponse dans le livre *Kerymata Petrou* (Les Proclamations de Pierre). C'est un ouvrage qui provient des deux premiers siècles après J.-C. et qui décrit la vie quotidienne dans la communauté primitive. C'est pourquoi les *Kerymata Petrou* ont été interdites par l'Eglise !

Il y est clairement montré comment les coryphées (guides) de cette communauté, Pierre, Jacques (frère de Jésus et chef de l'Eglise primitive pendant 30 ans environ), Matthieu de Jésus, posèrent au Sanhédrin (Conseil Supérieur) et aux dirigeants du Temple l'ultimatum suivant : ou bien vous vous conformez à la volonté de Dieu, ou bien vous allez être victimes d'un holocauste et le Temple sera détruit. Après plusieurs réunions, ces rencontres au sommet terminèrent par la mise à mort de Jacques, par les responsables du Temple. Peu après commença la Guerre des Juifs et en l'an 70 se réalisa la prédiction. Seul un membre du Sanhédrin survécut à l'holocauste...

A *posteriori*, nous pouvons mieux comprendre cette

stratégie divine. Car les Juifs avaient introduit les sacrifices d'animaux comme moyen de rachat et cet exemple montre combien l'homme est accessible à la séduction dès qu'on le persuade de quelque chose au nom de Dieu.

De même, le groupe de prêtres actuels, qui se compose de médecins, enseigne, au nom d'un titre universitaire, que l'on doit sacrifier les animaux pour la santé. Ne lit-on pas dans les manuels officiels des facultés de médecine que le meilleur aliment est le gigot d'agneau ?

Deux ans après la victoire de Constantin, le Concile d'Ancyre (aujourd'hui Ankara) ordonna en l'an 314 que tous les prêtres et les diacres qui ne voulaient pas manger la viande, même mélangée aux légumes, fussent relevés de leurs fonctions.

C'est ainsi qu'aucun végétarien, pour raisons éthiques (jusqu'au milieu du XIX^e siècle on appelait les végétariens des "pythagoriciens") ne pouvait recevoir de charge, que ce soit dans l'Eglise ou dans l'Etat. A cet égard les Eglises et tous les gouvernements du monde s'accordaient.

« Nous pouvons ici trouver la raison pour laquelle les correcteurs expurgèrent les textes canoniques de tous les passages faisant mention de la nourriture carnée et de la renaissance de l'âme : car c'était là des principes fondamentaux du gnosticisme, qui était considéré par l'Eglise officielle comme une concurrence et craint comme tel. En éliminant ces passages, l'Eglise sapait peu à peu l'influence des gnostiques, tout en s'assurant pour elle-même un plus grand nombre de fidèles. Car l'abstinence que le Christ exigeait n'était alors pas du goût de chacun (comme c'est le cas de nos jours) ! »

(La vraie raison de cette falsification est plutôt cette dernière raison : à savoir qu'on aimait la viande et qu'on ne voulait pas déplaire au plus grand nombre pour s'assurer le maximum de suffrages, même si l'on doit falsifier les principes sacrés ! Mais poursuivons.)

« Notre respect pour les anciennes traditions nous empêche de croire à de tels agissements de la part de l'Eglise. Mais la falsification d'une épître de Paul, où les Gnostiques sont décrits comme des impies, démontre que l'Eglise, dans sa lutte contre eux, n'a reculé devant aucun moyen. Le Dr W. Wunsch écrit en effet à ce propos, dans son étude intitulée *Jésus était-il Nazaréen ?*, ce qui suit : "Nous

savons à présent de manière très précise que la première épître à Timothée a été falsifiée. En effet, le contrefacteur se trahit lui-même à la fin, en mettant en garde contre la secte des Gnostiques", alors que celle-ci n'existait pas encore du temps de Paul."

Il est maintenant d'un grand intérêt de constater que cette lettre interpolée constitue le seul fragment du Nouveau Testament où soient recommandées la nourriture carnée (I Tim. 4 : 1-9) et les boissons fermentées (5 : 23). Il est ainsi très aisé de supposer que cette falsification n'a été perpétrée que dans l'intérêt des non-abstinents de la communauté chrétienne et seulement dans le dessein de les couvrir de l'autorité de Paul.

Nous disposons de nombreux témoignages de ce combat qui fit rage autour de ces deux interprétations, végétarienne ou non végétarienne. Par exemple, le nombre des végétariens était, quatre cents ans après Jésus-Christ, encore si élevé que, lors du Concile d'Ancyre (Ankara), il fut décidé que les prêtres qui voulaient vivre de mets végétaux seraient malgré tout tenus de goûter à la viande, cela sous peine de destitution ! »

Comment on falsifie les faits de l'histoire dans les domaines de la science, de la biologie et de la religion

Nous avons vu dans le chapitre sur les primates que Desmond Morris considérait l'homme préhistorique comme étant un chasseur, alors qu'il était chasseur une minime partie du temps et végétarien presque tout le temps, depuis la création du monde. Et il en est de même pour tous les biologistes. Ils font la même falsification pour prôner la consommation de la viande, car ils l'aiment et ne veulent pas s'en priver. L'idée que l'homme préhistorique était presque toujours végétarien leur est insupportable. Ils se sentent en faute, coupables d'une erreur grave et ils en sont conscients. Mais pour se donner bonne conscience, ils préfèrent falsifier les faits de l'histoire que de s'amender eux-mêmes.

Il en est de même dans le domaine de la science. Tant de découvertes en chimie et en physique faites par des Français, comme Lavoisier, sont attribuées par les Anglais à l'un de leur citoyen, et vice-versa pour la France, la Russie,

etc. C'est un nationalisme qui a des relents de racisme et de xénophobie, courant en Europe.

Dans le domaine de la politique, les Soviétiques réécrivent l'histoire pour valoriser le communisme. C'est ainsi que la plupart des découvertes scientifiques faites par des Occidentaux sont attribuées à des noms soviétiques.

Et enfin, l'Eglise, qui veut convaincre et convertir le plus grand nombre de fidèles, ne peut pas admettre le fait que Jésus-Christ était végétarien. Pour combattre ce fait, elle préfère falsifier l'histoire et tronquer les Evangiles, comme on l'a vu. Toute allusion au végétarisme a ainsi été éliminée des textes sacrés.

C'est un biais mental qui porte tous les mangeurs de viande à refuser de voir les faits et même à les modifier pour justifier leur propre pratique. Consciemment ou inconsciemment, on cherche à défendre ses propres tendances antinaturelles et antibiologiques à manger des cadavres.

On cherche dans la viande la même stimulation que dans les drogues. Et cela devient une accoutumance dont on ne peut plus se passer. Voilà ce qui influence le raisonnement et qui les porte à adopter une attitude de parti pris total par le biais intellectuel.

La majorité des traductions de la Bible ont été adultérées par des interprétations tendancieuses.

Et pour conclure, si l'homme veut vraiment la santé, inutile de chercher midi à quatorze heures. Les pratiques malsaines doivent être abandonnées. Aucun remède ne pourra annuler les méfaits d'une alimentation nocive.

Il est lamentable de voir, que dans le domaine de la spiritualité, les vérités éternelles ont été modifiées pour se conformer aux tendances mauvaises de la majorité.

On nous a trompés. Et c'est pourquoi tant de gens le sentent d'intuition et s'éloignent de la religion. Ils cherchent un guide spirituel, ils cherchent la vérité.

Les rares hommes qui ont osé dire la vérité à l'humanité ont été crucifiés, molestés et bannis. Même leurs paroles ont été falsifiées pour qu'il n'en reste aucune trace authentique.

CHAPITRE 6

LE MYTHE DES ALIMENTS NOURRISSANTS

Dans l'esprit du public ignorant, les aliments nourrissants sont les aliments concentrés. L'idée de tout le monde est qu'il est souhaitable d'être bien nourri. On en déduit rapidement que les aliments concentrés et les extraits sont plus nourrissants que les aliments aqueux, car ils contiennent plus d'éléments nutritifs.

Il est évident que les aliments concentrés contiennent plus d'éléments nutritifs, mais peut-on forcer le corps à les digérer, à les absorber et enfin à les assimiler ? Même si l'on possède une bonne digestion, il faut pouvoir assimiler les éléments nutritifs et non simplement les stocker en tant que graisse.

Or l'assimilation se passe au niveau des cellules.

« Quand nous mangeons, les éléments ingérés sont très différents de la composition du sang. Or, la composition du sang et des fluides organiques doit demeurer constante pour que les processus nutritifs se poursuivent sans dérangement ni à-coups. En effet, le sang cherche tout le temps à neutraliser les changements dans sa composition chimique après l'ingestion d'un repas. C'est ainsi qu'il convertit l'excès de glucose en glycogène pour le libérer graduellement dans la circulation sanguine, selon les besoins changeants du corps. C'est là pour le foie une façon de faire face aux conséquences d'un repas ».

Trois exemples

1) On a découvert, en effet, que le sucre naturel des fruits qui est un sucre dilué et mélangé à d'autres substances comme les sels minéraux, ce sucre n'entre dans le sang que goutte à goutte et fournit donc au corps une énergie régulière. Ce sont ces substances, qu'on appelle improprement les impuretés, et auxquelles le sucre est lié, qui freinent son entrée dans le sang.

Par contre, le sucre blanc, qui a été débarrassé des « impuretés », entre en masse dans le sang car rien ne le retient. Il provoque une stimulation provisoire suivie d'une dépression, lorsqu'il est entièrement absorbé par le corps. Celui-ci tout entier reçoit un choc, surtout le pancréas. Cet organe est obligé de sécréter de l'insuline pour faire face à cette situation, alors qu'avec les sucres dilués des fruits, il ne sécrète pas d'insuline. Et à la longue, le pancréas s'épuise, ce qui aboutit au diabète. Tous les farineux concentrés ont le même résultat. Voilà un exemple parfait qui illustre la différence entre un aliment nourrissant et concentré (le sucre blanc) et un autre aqueux et dilué.

2) D'autre part, quand on prend une dose massive de vitamine C, on peut vite en être saturé et le corps cherchera immédiatement à en excréter le surplus pour rétablir le niveau normal d'acide ascorbique. Cela se produit en quelques heures tout au plus.

3) Voyons un autre exemple : le foie élimine l'excès de carotène (provitamine A) du sang et l'emmagasine. Mais cette capacité d'emmagasinage varie d'un individu à l'autre : certains deviennent de couleur orangée après avoir bu un seul verre de jus de carottes, alors que d'autres peuvent supporter plusieurs verres.

Tous les matériaux alimentaires qui sont absorbés dans le sang, sont d'abord transportés par la veine porte vers le foie, où ils sont travaillés avant d'entrer dans la circulation générale. C'est ainsi que le corps cherche à atténuer cet impact au niveau cellulaire.

Le choc produit par les aliments concentrés

« La consommation d'aliments concentrée, écrit Ian Fowler, produit un apport soudain d'éléments nutritifs qui nécessite un ajustement rapide dans la teneur sanguine,

dans le métabolisme hépatique, adréнал, pancréatique, etc. Or, cela est toujours débilitant, inefficace, gaspilleur et énervant.

Ce fait de la physiologie, commente Ralph C. Cinque, D.C. qui est explicite et profond, ne sera jamais divulgué par les fabricants de vitamines, ni par les usines de produits diététiques. Tout ce qu'ils diront aux gens, c'est l'utilité du calcium et les quantités de vitamines dont on a besoin. Mais quand on prend leurs produits concentrés, le corps est assailli par une invasion débordante de doses massives, qui produisent un choc et un stress considérables.

C'est ainsi que ces produits concentrés ont tendance à désorganiser et non à favoriser la nutrition. En effet, les ajustements internes qui suivent la consommation d'un aliment concentré, forment un stress.

La nutrition, poursuit Cinque, n'est pas une question de forcer dans le corps les éléments nutritifs. La saturation et l'intensité nutritives ne doivent pas être notre objectif. Il faut plutôt chercher à fournir les besoins du corps en douceur, et laisser au corps le soin d'établir sa propre teneur sanguine en vitamine C, calcium, etc. ».

En douceur

« Il suffira, conclut le Dr Cinque, de manger des aliments simples et naturels, comme les fruits et les légumes pour minimiser et pour introduire *en douceur* les éléments nutritifs dans le sang, tout en évitant le choc nutritif. Il s'agit surtout de rendre le processus d'appropriation des éléments nutritifs aussi facile que possible ».

Rien ne sert de manger des aliments concentrés et stimulants. On ne pourra jamais forcer le corps à assimiler plus vite qu'il ne peut le faire. Même si on peut digérer un repas composé d'aliments concentrés, il n'est pas sûr qu'on pourra en profiter, car l'assimilation se passe au niveau des cellules. Nos cellules ont leur intelligence propre et savent ce dont elles ont besoin en fin de compte, et à quelle vitesse elles doivent travailler. Le travail des cellules est un travail d'élimination et d'assimilation des particules alimentaires que le sang leur envoie. Elles savent parfaitement bien à quelle allure elles doivent accomplir leur tâche.

La nutrition est une fonction autonome qui se poursuit

en dehors de notre conscience et indépendamment d'elle. Il en est de même de la digestion, de l'absorption, de la circulation, des sécrétions glandulaires, etc. Toutes les fonctions autonomes se poursuivent sans la perception consciente et sans la direction ni la participation directe de l'individu. Nous ne devenons conscients de ces fonctions silencieuses que lorsqu'elles se détraquent. C'est alors que les symptômes surgissent. Quand on jouit d'une bonne santé, on ne sait pas qu'on possède un estomac ni un foie ni des reins.

Pas de stimulation

Sur ce sujet, l'un de nos plus illustres pionniers américains, le Docteur Russel Thacker Trall, a écrit en 1871 : « Une nutrition pure et parfaite implique l'assimilation des matériaux nutritifs dans les structures du corps, sans la moindre excitation, ni le moindre dérangement ou impression de toute sorte qu'on pourrait appeler stimulation. » — C'est là un fait physiologique d'importance capitale dans le domaine de la nutrition.

En effet, peu de gens réalisent de nos jours encore que les effets spécifiques de l'ingestion des aliments sont, en réalité, le résultat de l'irritation et du stress et font obstacle, par là même, à une bonne nutrition. En effet, tout aliment qui « vous donne des forces », qui vous « réchauffe » ou qui vous « stimule », de même que tout aliment qui « guérit votre mal de tête » ou qui vous « aide à dormir » ou qui a n'importe quel effet spécifique, doit être évité comme un poison. L'effet dont il est capable, prouve par là même son caractère irritant, énervant et nocif.

Les aliments à effet

Nous venons de voir que les aliments qui produisent un effet immédiat sont à éviter. Parmi les effets thérapeutiques recherchés on a la stimulation, l'apaisement, le sommeil, la diurèse, l'effet laxatif, etc.

C'est ainsi, par exemple, qu'on prend parfois les pruneaux trempés pour leur effet laxatif. Que se passe-t-il dans les intestins ? Les pruneaux contenant un acide que le corps ne tolère pas, sont rejetés par les intestins dans les selles. Ils ne sont donc pas digérés et ne profitent pas au

corps. Ils irritent la muqueuse intestinale, entraînent avec eux la flore intestinale précieuse et ne servent aucun but utile, vu qu'ils ne suppriment pas la cause de la constipation.

Un autre exemple, les sucres blancs ou roux qui sont des stimulants puissants, comme le miel, et qui dépriment par la suite. En effet, le sucre, raffiné surtout, pénètre rapidement dans le sang et stimule fortement le corps donnant une augmentation sensible de l'énergie, des palpitations cardiaques, etc. Le pancréas est fortement sollicité pour digérer ce sucre, qui envahit le corps en masse, et réclame beaucoup d'insuline. Il en est de même pour le pain. C'est ainsi que le pancréas est usé avec le temps. Résultat : le diabète.

Par contre, les sucres des fruits ne sont pas des sucres raffinés et contiennent soi-disant des « impuretés » qui empêchent leur pénétration rapide dans le sang. Ces « impuretés » comprennent les vitamines, les sels minéraux, les enzymes. Ces sucres non raffinés sont absorbés goutte à goutte dans le sang et ne réclament pas d'insuline. Le pancréas est ainsi ménagé et on n'a pas de diabète.

Une alimentation saine ne provoque aucune stimulation. Tout ce qui stimule affaiblit à la longue, selon la loi de la Dualité des Effets du Dr Lindlahr étudiée dans mon livre *Confiez votre santé à la nature*.

CHAPITRE 7

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

Combien de repas faut-il prendre chaque jour ? La question ne se pose pas. En effet, cela dépend de la faim. En général, il faut attendre la faim pour manger. Au réveil, on a rarement faim. La bouche est mauvaise ou pâteuse chez certains. Mais plus tard dans la journée, la faim peut se faire sentir. Alors il faut manger.

Selon qu'on mange peu ou beaucoup, on aura faim de nouveau, rapidement ou beaucoup plus tard. On peut ainsi manger cinq fois par jour ou seulement deux fois, selon les jours. On peut aussi grignoter toute la journée du moment qu'on a faim. Il n'y a pas d'horaires à respecter. Les gorilles et les chimpanzés grignotent toute la journée.

Vouloir à tout prix respecter des horaires est souvent une obligation de notre société, de notre travail, régis par des heures fixes. Mais on peut détourner cette rigidité anti-naturelle et s'arranger sans difficulté pour manger au bureau deux pommes, trois figes ou cinq dattes pendant que les autres boivent leur café ou fument.

On dit aussi qu'il ne faut pas manger entre les repas. Shelton rabâche cette recommandation que nous rejetons maintenant. En effet, Shelton, qui donne des noix au repas, ne peut pas faire autrement, car ces dernières sont très longues à digérer.

D'autre part, la faim peut se déclarer en dehors des horaires. Il n'y a rien dans la nature qui dicte des horaires pour manger.

Beaucoup de gens ne peuvent pas manger de gros repas,

ce qui est normal. Seuls les animaux carnivores mangent de gros repas et attendent deux ou trois jours avant d'avoir faim. Les animaux végétariens dans la nature mangent peu et souvent. Ainsi certaines personnes sont satisfaites de 3 pommes à midi, par exemple. Faut-il qu'elles attendent le soir pour manger ? Pas du tout. Sinon, elles auront faim une heure ou deux après les pommes et elles se jetteront sur les gâteaux !

Si on a faim après avoir mangé ces 3 pommes, alors il faut manger de nouveau ce dont on a envie : d'autres fruits, des crudités, une laitue, des bananes séchées ou des pommes de terre, etc.

On peut manger ainsi selon la faim 7 ou 8 mini-repas par jour. Dans ce cas, on n'a pas besoin de se reposer longtemps après chaque mini-repas. On peut travailler tout de suite après avoir mangé.

On objectera qu'en société, au bureau ou à l'usine, cela est difficile. Je répondrai qu'il n'en est rien. Du moment que les autres fument, boivent du café et prennent le temps de le faire, on peut se débrouiller pour manger une dizaine de dattes qui prennent encore moins de temps qu'une tasse de café nocif.

Le gorille, qui est le primate le plus proche de l'homme, mange tout le temps qu'il a le loisir de le faire.

Les mini-repas

Voici quelques exemples de mini-repas. Chacun peut prendre jusqu'à 7 mini-repas par jour selon ses commodités et surtout selon sa faim. La quantité totale par jour variera entre 1,5 à 3 kilos selon l'âge, le travail, le sexe, la santé et la faim. Il n'y a pas d'horaires fixes pour manger. Cela résout les problèmes de la boulimie. On peut manger à toute heure, sauf la nuit. S'arrêter de manger une heure avant de se coucher. Dire aux gens de ne pas manger entre les repas est un conseil pernicieux qui déclenche la boulimie. On ne peut pas fixer d'avance les heures des repas. On ne peut pas savoir d'avance le nombre de repas qu'on prendra chaque jour. Tout cela dépendra de la faim. Si un jour on est contrarié, on ne mangera pas comme lorsqu'on est détendu et heureux. On sautera des repas. Ainsi, on se contentera un jour de 2 repas seulement, et un autre jour on aura besoin de

6 mini-repas ou plus encore. Il ne faut jamais se forcer, mais suivre la nature, c'est-à-dire la faim.

12 exemples de mini-repas

- 1) 1 ou 2 oranges.
- 2) 1 ou 2 pommes.
- 3) 1 ou 2 poires.
- 4) 1 melon ou 1/2 pastèque.
- 5) Fraises + crème stérilisée.
- 6) Fruits en mélange, yaourt sans sucre.
- 7) 1 laitue entière, avocat.
- 8) 200 g à 500 g de crudités coupées et assaisonnées + yaourt sans sucre.
- 9) Crudités en mélange. Mayonnaise.
- 10) Crudités râpées. Olives noires. Huile. Citron ou crème.
- 11) Légumes et pommes de terre cuits. Beurre ou huile à froid. 5 dattes ou 3 figes.
- 12) Pommes de terre cuites. Gruyère râpé + Laitue

N.B. Les gens trop maigres prendront une tranche de pain blanc par jour (50 g) avec les crudités, sans acides. On peut le beurrer. Quand le poids sera normal, il faut le supprimer. En cas de diarrhée, remplacer le pain par du riz blanc.

Assaisonnements tolérés

Huile vierge, citron, olives noires, mayonnaise, gruyère râpé, yaourt, crème stérilisée, oignon et ail (peu).

Assaisonnements défendus

Vinaigre, poivre, moutarde, sel, piment, aromates, raifort, harissa, sauce tomate, alcool.

Au réveil : Ne rien boire, ni manger ; ni user de dentifrice. Une mauvaise bouche est un signe d'élimination. Attendre qu'elle devienne propre d'elle-même.

LE RÉGIME IDEAL PRIMITIF CONFORME AUX LOIS DE LA NATURE

Jour : Attendre une faim aiguë puis prendre quelques fruits à plusieurs reprises. Facultatif : dessert, un ou demi-avocat.

Soir : Prendre l'un des 3 repas suivants :

- 1) Pommes de terre (200 g à 1 kg). Gruyère râpé ? Salade verte nature comme accompagnement.
- 2) Légumes variés cuits (300 g à 1 200 g).
- 3) Salade verte + crudités variées + assaisonnement.

Desserts : (1 heure après les repas) : Dattes, figues, abricots secs trempés, bananes cuites.

Assaisonnements : Huile vierge, beurre à froid, citron, olives noires, mayonnaise (sans moutarde ni vinaigre), oignon, persil, crème liquide stérilisée.

Cuisson des bananes : Bouillir un rien d'eau. Peler et plonger 2/6 gosses bananes archi-mûres (peau noire). Baisser le feu (veilleuse). Cuire 10 minutes. La mousse monte. Ne pas couvrir. — On peut aussi les sécher, pelées sur une assiette, auprès d'une chaleur, sur un radiateur ou au soleil 2 jours. On peut aussi les cuire au four.

Les aliments conservés

La plupart des aliments en boîtes sont malsains à cause des produits chimiques qu'on leur ajoute. Mis dans un congélateur, ils perdent beaucoup de leur valeur et de leurs vitamines. Il est préférable de les faire sécher dans un endroit chaud à 40° C, sinon, dans un séchoir.

On peut ainsi faire sécher les pommes, les poires coupées en tranches. Les poires et les pêches ne peuvent pas se conserver longtemps et leur séchage est un moyen merveilleux de les sauver. Les pommes acides ont avantage à être séchées, ce qui atténue leur acidité et les rend très mastiquantes et agréables.

On peut aussi faire sécher les légumes comme les haricots verts, les blettes, etc. et en avoir un stock pour tout l'hiver.

Chaque année, les autorités détruisent des milliers de

tonnes de pommes, de choux-fleurs, etc., alors qu'en les séchant on peut avoir en réserve des quantités d'aliments sains, faciles à transporter, n'importe où dans le monde affamé, comme on le fait pour le lait en poudre, les figues et les raisins. On peut aussi faire sécher sur un radiateur, mais pour de petites quantités.

Terminé le 31 mars 1985
à Rigny-la-Nonneuse 10290 (Aube)

Note :

On peut écrire à l'auteur : A. Mosséri 10290 Rigny-la-Nonneuse (Aube). Renseignements, conseils, cures de jeûnes, revue périodique « Les hygiénistes ». Joindre une enveloppe adressée et 3 timbres.

EPILOGUE

Une prodigieuse découverte

En cette année 1986, j'ai fait une découverte, la plus prodigieuse dans le domaine de la santé, depuis celle du jeûne à l'aube du temps.

J'ai maintenant la preuve qu'on peut accélérer l'élimination de façon intense pour rejeter des médicaments, des vaccins, des toxines, vieux de 10, 20 ou même 40 ans.

En effet, depuis l'aube des temps, le jeûne fut utilisé instinctivement pour se remettre d'affections aiguës telles que la fièvre, l'indigestion, la douleur, etc. Mais ce n'était qu'un jeûne court qui ne dépassait pas les quelques jours.

D'autre part, des jeûnes beaucoup plus longs furent pratiqués, mais dans un but spirituel, ce qui ne nous intéresse pas. Moïse, Mohammed et Jésus ont jeûné 40 jours dans un but spirituel.

Ensuite, en 1822 et jusqu'à ce jour, les hygiénistes ont redécouvert et pratiqué des jeûnes courts, moyens et longs, pour aider les malades à se rétablir. Ces jeûnes sont pratiqués à l'eau et au repos, dans des maisons spécialisées où les résultats sont excellents.

Parallèlement, les naturopathes utilisent le jeûne avec diverses modalités qui épuisent les énergies et qui limitent l'élimination, au point où elle devient nulle et sans intérêt. Parmi ces mesures inefficaces : l'activité, les purges, les massages, les compléments de vitamines, les divers traitements naturels, etc. Cette façon de pratiquer est sans intérêt, car elle est inefficace.

Nous disions donc que les hygiénistes ont pratiqué le jeûne depuis 1822 en donnant à boire de l'eau et en gardant les jeûneurs alités. La langue des curistes se charge

généralement et devient blanche, puis au fur et à mesure que le jeûne progresse, la langue se nettoie d'elle-même. Il est très rare qu'une langue se colore durant un tel jeûne à l'eau. Je n'ai vu que 3 ou 4 langues devenir noires ou vertes sur un tel jeûne, sur les 3 000 cas que j'ai surveillés.

Mais actuellement, j'arrive à obtenir que la majorité des jeûneurs aient la langue colorée : noir, marron, beige, vert, jaune, couleur moutarde.

Par le jeûne à l'eau, l'élimination finissait par s'essouffler au bout de 20 à 30 jours et la langue se déchargeait peu à peu.

La langue se déchargeait, non que le corps était purifié, mais parce qu'il n'avait plus assez de vitamines pour poursuivre l'élimination. Il en avait juste assez pour survivre.

En effet, on peut compter 3 phases dans le jeûne :

1) La phase de l'élimination du début qui dure 10 à 30 jours, mais qui est *superficielle*, car la langue se charge en blanc seulement.

2) La deuxième phase qui est la phase de l'élimination *intensive* et profonde du fond des cellules. Dans cette phase la langue se colore en noir, marron, jaune, moutarde, etc. selon les médicaments et les toxines éliminés. Mais cette phase ne peut être déclenchée qu'en fournissant au corps les vitamines, minéraux, et enzymes qui lui font défaut. Le jeûne à l'eau ne le provoque pas.

3) La dernière phase est celle de l'inanition et de la mort prochaine. Le corps manque de tout et pille les organes nobles du corps. Les symptômes en sont l'extrême faiblesse, l'extrême maigreur, la sensibilité à la lumière, etc.

Les réserves du corps ne sont pas équilibrées. Nous avons trop de toxines et de graisse, mais très peu de **vitamines et de sels minéraux**. On peut peser 80 kilogrammes de lard et de toxines et mourir d'inanition par un jeûne long.

D'autre part, le corps emmagasine la vitamine **B12** durant 3 à 5 ans, s'il en a de trop, — la vitamine **A** de 1 à 2 ans, — l'acide folique plusieurs mois, — les vitamines **C**, **B2** et **B6** plusieurs semaines, — mais la vitamine **B1** durant quelques jours seulement.

Noter que la vitamine **C** peut être stockée plusieurs semaines, mais n'aura pas à ce moment-là la valeur d'une

vitamine fraîche. Elle sera vieille, usée et de moindre valeur.

Enfin, la vitamine **B6** étant la vitamine du système nerveux, sa carence explique l'insomnie des jeûneurs.

Il s'ensuit que celui qui jeûne 30/40 jours aura sûrement des carences. Or comme l'élimination réclame une quantité de vitamines et d'enzymes, le corps garde celles qui lui restent pour le fonctionnement organique, c'est-à-dire pour survivre. L'élimination se ralentit totalement.

Noter que le stock de vitamines emmagasinées n'est pas le même pour tout le monde. Une personne peut avoir des vitamines **B₁** pour 10 jours, alors qu'une autre n'en a que pour 3 jours. Ceux qui ont pris des antibiotiques, des médicaments divers régulièrement, des laxatifs tous les jours, comme les instinctos, ou un régime dénué de crudités et de fruits comme la macrobiotique, — dans tout les cas le stock de vitamines et d'enzymes est faible et se manifeste durant le jeûne par des symptômes de dénutrition (insensibilité, incontinence, troubles de la vue) qui limitent le jeûne.

Il faut donc surveiller les symptômes d'élimination (soif, mauvais goût, mauvaises urines, mauvaise haleine, stagnation du poids) avant de passer au régime d'élimination. On attendra ainsi *deux ou trois stabilisations* du poids de 3 jours chacune (4 pesées consécutives) pour passer à la seconde phase de la cure. La première stabilisation du poids n'est pas significative, le corps se repose, mais il reprend l'élimination car il perd de nouveau du poids. Après la seconde ou troisième stabilisation du poids, la perte de poids devient insignifiante, ce qui dénote le ralentissement de l'élimination.

Cette découverte qui permet l'élimination accélérée et intensive, condamne définitivement les jeûnes longs comme inutiles et dangereux. On perd du temps à jeûner plus de 20/30 jours, car l'élimination s'essoufle et se ralentit.

Il faut donc relancer l'élimination à ce stade du jeûne. On peut même la relancer rien qu'après 7 jours de jeûne à l'eau. J'ai vu, en effet, un cas où l'élimination a été relancée au bout de 5 jours seulement de jeûne à l'eau. Mais dans ce cas, la couleur beige de la langue était plutôt claire. Le jeûne n'était pas assez long pour obtenir une forte relance à sa suite.

Une malade mentale avait jeûné 20 jours à l'eau. Langue blanche et grise, sans plus. Dès que l'élimination fut

relancée, sa langue devint moutarde en 24 heures. Parfois, c'était jaune citron. Elle confirma avoir pris des médicaments à base de soufre. Or on sait que le soufre est jaune. Au bout de 4 semaines, sa langue était toujours colorée. Elle pesait toujours 60 kilos, mais refusa de continuer.

Dans un autre *cas*, la langue devint beige au bout de 6 jours de relance, puis se nettoya totalement, puis enfin se recharga de nouveau en beige. Je soupçonne, dans ce cas, que nous ayons donné trop peu de fruits (rien qu'une orange pressée dans un litre d'eau + 15 feuilles de scarole), par jour.

Pour relancer l'élimination, il suffit de donner au jeûneur chaque jour :

— 3 pommes ou tout autre fruit (500 g).

— 15 feuilles de laitue (avec du jus de citron si on n'arrive pas à prendre ces feuilles vertes) + 500 g de crudités variées.

Pour les obèses, j'ai essayé les crudités à la place des fruits, mais j'ai l'impression que l'élimination n'était pas fortement relancée. Je poursuis mes expériences et je ferai un autre rapport le moment venu.

Ce régime d'élimination, comme je l'appelle, doit être poursuivi jusqu'à la disparition de tous les symptômes d'élimination : langue colorée, crachats, maux de tête, douleurs diverses, soif, etc. Le retour de la faim indique enfin le moment de manger.

Il faut aussi changer de fruits durant cette phase. En effet, un fruit peut apporter au corps ce qu'un autre n'apporte pas. Cela me semble indispensable, à moins que le corps ne procède à des transmutations et qu'il en soit capable.

Il faut donc commencer par 20-30 jours de jeûne à l'eau, puis un régime d'élimination ; avec rien que ce régime d'élimination, la langue se colore, mais au bout de plusieurs semaines ou mois.

La langue se colore chez le 90 % des *cas*. Pour les autres, elle se colore lors d'une seconde cure, quand le corps aura accumulé assez de réserves.

C'est ainsi qu'il y a deux sortes d'élimination : blanche et colorée. Elles peuvent se poursuivre simultanément. L'une provient des cellules, l'autre du sang, de la lymphe et du foie. Impossible de le préciser.

L'HOMME, LE SINGE ET LE PARADIS

NUTRITION ET SANTÉ

ACHEVÉ D'IMPRIMER LE ■ SEPTEMBRE 1989
DANS LES ATELIERS DE NORMANDIE IMPRESSION S.A. ALENÇON
POUR LE COMPTE
DES ÉDITIONS « LE COURRIER DU LIVRE » A PARIS
N° IMPRIMEUR : 891460
DÉPOT LÉGAL : SEPTEMBRE 1989

D'après les grands biologistes, l'homme est apparenté aux singes, et surtout aux gorilles. C'est pourquoi l'auteur a étudié la vie des gorilles, leurs habitudes, leur alimentation et leur santé.

Alors que l'homme souffre de 33 000 maladies, les gorilles en sont presque indemnes ! Il semble qu'il peuvent tuer un lion. Où est le secret de leur santé ? Que mangent-ils ?

L'auteur se tourne ensuite vers la Bible pour y lire, dans la Genèse, quels sont les aliments ordonnés par Dieu pour l'homme. Il fut stupéfait de trouver que c'était le même régime que celui des gorilles !

Le régime paradisiaque, qui fut celui d'Adam et d'Eve au Jardin d'Eden, était celui de toute l'humanité en ses débuts. On vivait dans l'extase, le bonheur, la félicité, sans aucune maladie, avec des joies sublimes et saines, dans la pureté absolue, une longue vie de perfection et d'amour, — selon le dessein divin.

L'AUTEUR : Albert Mosséri est né en 1925 au Caire. Il s'est trouvé engagé très jeune dans la recherche d'une santé qu'il avait perdue de bonne heure. Etudiant, il dut abandonner ses études. C'est ainsi qu'il fut amené à rejeter la médecine, impuissante à le guérir. Il découvrit diverses médecines parallèles, appelées maintenant « douces », et il entreprit l'étude comparative des différentes méthodes sur des bases physiologiques. Il étudia les auteurs publiés en plusieurs langues et fut amené à rejeter la naturopathie pour adopter l'hygiénisme. Ses maîtres sont l'hygiéniste J.C. Thomson, d'Edimbourg, ainsi que l'hygiéniste américain H.M. Shelton.

En 1961, A. Mosséri s'installa en France pour se consacrer à la propagation de l'hygiénisme.