

## Le bon guide de

# L'HYGIÉNISME

Cette Revue ne préconise ni objets, ni appareils, ni méthode d'aucune sorte, et ne préconise aucune thérapie ni remède, mais témoigne uniquement d'expériences personnelles de vie saine en harmonie avec les lois de la Nature et ses règles, sans drogues légales ou illégales d'aucune sorte.

Selon l'enseignement précieux du Dr H. M. Shelton  
Bimestriel rédigé par : Albert. Mosséri.  
[www.hygienisme.org](http://www.hygienisme.org)



Les armes de destruction massive ne sont pas dans les sous-sols de Bagdad mais dans les labos pharmaceutiques!— P. Leprieur

## SOMMAIRE :

LA FATIGUE ET LA STIMULATION (1).....	2
LA FATIGUE ET LA STIMULATION (2).....	4
COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ (I).....	8
COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ (II).....	16
COMMENT GÉRER NOTRE ÉNERGIE.....	24
LES CONDIMENTS .....	28
L'HOMME EST-IL UN ANIMAL BUVEUR ? .....	30
L'ABUS ALIMENTAIRE.....	31
POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS.....	34
LA LOI DU DR LINDLAHR SUR LA DUALITÉ DES EFFETS .....	37
LA VIE HYGIÉNISTE .....	39
EST-CE QU'UNE PERSONNE SAINNE POSSÈDE PLUS DE GLOBULES BLANCS?.....	41
QUESTIONS / RÉPONSES .....	41
On "trinque" . . . . .	49
COURRIER .....	51

### LES ANCIENS NUMEROS DE LA REVUE « LE BON GUIDE DE L'HYGIENISME ».... 52

<b>PUBLICATIONS .....</b>	<b>55</b>
REVUES.....	55
ENREGISTREMENTS.....	55
LIVRES .....	55

# LA FATIGUE ET LA STIMULATION

## (1)

### LE FOIE EST PARESSEUX !

Il ne faut jamais dire : "Mon foie est paresseux, je prends ce remède pour le stimuler".

Il faut plutôt dire : "Mon foie est surmené, débordé. Je dois le reposer par une diète plus légère ou par un jeûne." (A. M.)

Depuis Jennings et Graham, les Hygiénistes se sont opposés à l'usage de méthodes de stimulation (irritation ou surexcitation) du corps malade, car de telles méthodes tendent à épuiser les énergies du patient. Or, voilà qu'une critique écrit :

"Cette perte de la force vitale, qui semble être le croquemitaine du Dr Shelton, n'est pas aussi mauvaise qu'il le dépeint. Le corps n'est pas une machine statique, mais dynamique qui génère constamment et qui perd "de la force vitale" ou de l'énergie".

Nous pouvons accepter sa déclaration selon quoi le corps est une machine dynamique qui génère constamment et qui perd de l'énergie, mais nous ne sommes pas obligés d'accepter qu'il est utile de gaspiller par la stimulation l'énergie du corps au fur et à mesure qu'elle est générée.

#### **Le pouvoir du corps de générer de l'énergie est certes limité.**

Et chez le malade ce pouvoir de générer l'énergie est paralysé. En effet, le malade, chronique surtout, souffre de fatigue nerveuse provenant d'un gaspillage d'énergie précédemment pratiqué. On ne peut pas l'aider avec des mesures qui diminuent ses réserves d'énergie.

La stimulation est un tirage forcé sur les énergies du corps. Elle oblige à dépenser de l'énergie, pas dans un travail utile mais pour résister au stimulant.

Si la *stimulation* est poursuivie longtemps ou qu'elle soit répétée souvent, elle aboutit à l'épuisement.

L'épuisement des énergies du corps est proportionnel à la *stimulation* qu'il subit.

Par contre, la pratique opposée qui consiste à conserver les énergies du patient par le repos est bien plus rationnelle et infiniment plus payante.

### UN MALADE FATIGUÉ CONSULTE

Un travailleur revient à la maison le soir très fatigué après une journée de dur labeur. Nous ne lui prescrivons pas de *stimulant* mais du repos et du sommeil.

Un malade fatigué consulte un médecin. Après des semaines, des mois ou des années de surmenage, de *stimulation*, de dissipation, etc., ses énergies sont au plus bas. Mais le médecin suit le chemin inverse. Il lui déclare qu'il a besoin d'encore plus de *stimulation*, que ses organes sont *paresseux* et qu'ils doivent travailler davantage.

Il lui donne un traitement pour *stimuler* la peau, les reins, le côlon, le système nerveux, etc., Parfois s'il n'est pas trop épuisé au moment de consulter le médecin il réussit à se fouetter et à manifester une simulation de santé mais qui ne dure pas longtemps. Souvent, et c'est la règle, un tel patient voit son état empirer dès le début d'un tel traitement.

## LES RISQUES DE LA STIMULATION

Toute *stimulation* est suivie d'une période de dépression (en tant que réaction) proportionnelle à cette *stimulation*. Cela devrait nous révéler la caractéristique de gaspillage de la *stimulation*. En supposant que l'on gagne quelque chose durant la *stimulation*, nous verrons que cela est perdu dans la *réaction*. En effet, plus nous semblons gagner et plus nous perdons en fait.

La *stimulation* que procure tout *stimulant* diminue progressivement tandis que la dépression qui s'ensuit augmente progressivement au fur et à mesure que l'on poursuit avec le *stimulant*.

Alors, on réclame des doses plus fortes ou plus fréquentes ou différentes mais la période de récupération sera plus longue.

Une autre objection contre l'usage des *stimulants* est qu'ils ne traitent que des symptômes, s'ingèrent dans les fonctions du corps et ignorent les causes du trouble. On cherche à restaurer la santé en forçant l'action du corps plutôt qu'en corrigeant les causes de la maladie.

## FERMEZ DONC LE ROBINET !

Supposons que nous ayons affaire à un patient très toxémique et qu'il soit utile d'éliminer toutes ses toxines accumulées. Si nous *stimulons* ses organes d'élimination et que nous ignorions les causes de son état toxique, alors nous serons comme celui qui cherche à vider une baignoire sans fermer le robinet ! Il vide et recommence à vider jusqu'à s'épuiser lui-même et en fin de compte il voit la baignoire aussi pleine qu'au début.

De la même façon, nous fouettons les organes d'élimination pour qu'ils travaillent davantage et nous continuons ce programme jusqu'à ce que ces organes ou même tout le corps soit épuisé, pour se retrouver à la fin aussi toxémique qu'au début.

Certes, vu l'augmentation de l'altération fonctionnelle qui résulte inévitablement des mesures *stimulatrices*, le corps devient de plus en plus toxémique.

## L'IMPORTANCE DU REPOS POUR AIDER L'ÉLIMINATION

Il n'y a pas de méthode plus efficace pour augmenter l'élimination que celle du repos.

En effet, l'activité accrue produit plus de déchets, tandis que l'activité réduite amoindrit la production des toxines. L'activité accrue fait dépenser de l'énergie alors que le repos et le sommeil la conservent. Plus on *stimule* un organe, moins il est capable d'accomplir ses fonctions. Donnez-lui assez de repos pour récupérer, pour se restaurer et pour se réparer, et sa vigueur et son efficacité seront accrues.

L'activité physique consomme beaucoup d'énergie. Et si on remplace cette activité par le repos, l'énergie dépensée dans cette activité sera disponible pour un autre travail plus important pour le moment.

La Nature ne coupe pas l'appétit, n'affaiblit pas le patient physiquement, mentalement, sexuellement et sensoriellement, dans la typhoïde par exemple, pour rien.

En effet, tout cela représente des mesures conservatrices destinées à conserver l'énergie dépensée couramment dans ces formes d'activité, pour que cette énergie soit disponible, pour le moment, au travail important de récupération.

## POUR REMPLIR VOTRE BATTERIE

L'emmagasinage de votre énergie nerveuse se passe durant le repos.

En effet, l'activité dépense et le repos récupère les réserves du corps.

La *stimulation* (irritation, surexcitation) d'un corps déjà épuisé ne fait que hâter l'épuisement du peu d'énergie qui reste et amène l'effondrement plus rapidement qu'autrement.

Plus on *stimule* le corps, et plus vite il atteint le stade d'un effondrement total.

D'autre part, plus le corps est faible et moins il peut résister aux *stimulants* et plus il a besoin de ne "rien faire" intelligemment. Ceux qui ont une certaine expérience dans la pratique de la *stimulation* (épuisement) ainsi que dans celle du repos (conservateur) sont les seuls qui sont à même de juger des mérites respectifs des deux procédures.

Enfin, celui qui n'a pas complètement abandonné la pratique de la *stimulation* et qui n'a pas employé les procédures de conservation sur des centaines de patients n'a pas les connaissances expérimentales suffisantes. Quand il proclame la supériorité de la pratique de la *stimulation* sur l'autre pratique, il se retrouve comme les philosophes en chambre — il ne sait pas de quoi il parle. Il ne fait que tisser comme une toile d'araignée une théorie fantastique issue de ses propres fantasmes. — Traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review N° 12 vol 29.

# LA FATIGUE ET LA STIMULATION

## (2)

L'une des plus grandes illusions de tous les temps est de prendre la dépense énergétique pour sa détente et de s'imaginer que plus on dépense plus on en a.

Nulle part cette illusion n'est aussi évidente que dans l'usage des *toniques* et des *stimulants*.

Etant donné que l'amertume ressentie dans les aliments, comme les *toniques* et les *stimulants* prescrits par les médecins engendrent une exaltation des sensations, les gens sont portés à croire que la *stimulation* leur donne plus de force.

Certes, quand le corps est empoisonné l'organisme paraît plus fort, mais en fait il s'affaiblit par la présence du poison.

Scientifiquement, nous savons que la *stimulation* est un gaspillage de la force plutôt qu'une production de force, mais dans la pratique nous supposons que la sensation de force que nous ressentons dans l'état de la *stimulation* est due à un accroissement de cette force.

Scientifiquement aussi nous savons que les *toniques* épuisent les forces plutôt qu'ils n'en donnent à l'organisme, mais la pratique des *toniques* n'a pas disparu.

La *stimulation* représente du travail, un travail ardu, et cela est épuisant.

En effet, la surexcitation systémique engendrée par l'alcool, les *toniques* et les autres *stimulants* n'est pas moins épuisante qu'un dur labeur.

Par exemple, la digitaline ainsi que plusieurs autres poisons semblent fortifier le cœur, mais en fait elles l'épuisent.

Nous n'avons pas de mesure pour l'énergie, mais nous avons celle du travail accompli. En travaillant, la force est dépensée.

Nous imposons du travail à l'organisme et nous nous illusionnons avec la sensation de force, mais nous nous épuisons de la sorte.

La *stimulation* nous laisse une sensation d'énergie parce que c'est un processus de dépense.

Par contre, le processus d'économie de la force se manifeste par une sensation opposée, une méthode opposée et des résultats opposés.

Nous manifestons de la force seulement quand nous en dépensons, et nous sentons la faiblesse quand nous l'économisons.

Le calme, le repos et le sommeil réduisent la sensation de la force ainsi que sa preuve.

La conscience de la force et de la vigueur ressort par leur dépense.

Nous ne sentons pas l'énergie quand nous en gagnons, mais quand nous la dépensons.

## EN SILENCE

Les processus appropriés de récupération sont silencieux et intenses, tout comme nous ne sommes pas conscients de l'accroissement de notre taille quand il se produit. Il en est de même de la récupération de l'énergie quand nous l'accumulons.

Les processus de la récupération se déroulent durant le sommeil et le repos, mais quand nous sommes actifs nous ne ressentons une nouvelle énergie que par sa dépense.

L'enfant qui grandit n'est pas conscient non plus de l'accroissement de sa taille, pas plus que le plant de tomates.

Les forces de récupération de la Nature sont silencieuses et se trouvent au-dessous du niveau de notre conscience comme le sont les forces constructrices.

Au fait, les forces qui bâtissent et celles qui rebâtissent sont les mêmes.

Nous sommes trompés par le silence du travail de récupération d'un côté et par la sensation de force qui accompagne sa dépense de l'autre.

Le repos, le calme, la relaxation et le sommeil, — voilà les grands processus de récupération.

Par contre, l'activité, la surexcitation, la *stimulation*, sont les grands processus de la dépense.

Nous gagnons de la force par l'inactivité, nous la dépensons par l'activité.

La première est invisible, méconnue et en dessous du niveau de notre conscience, tandis que la deuxième est évidente, ressentie et nous en sommes bien conscients.

La sensation de force est la preuve de sa dépense.

## LES STIMULANTS

Celui qui introduit dans son corps des substances qui engendrent l'accroissement de l'action peut se sentir plus fort pendant que ses tissus organisés et énergisés dépensent leurs réserves, mais ces substances n'ajoutent rien à la force. Elles en soustraient plutôt.

Voilà pourquoi la *stimulation* est un processus épuisant.

Celui qui retire du corps plus qu'il n'en met se condamne à la faiblesse et à une mort prématurée. Il tisse son propre linceul et creuse sa propre tombe.

Le caractère diabolique de la *stimulation* est universel. En effet, notre terre croule sous le nombre des *stimulants* de tout genre.

Le pupitre et l'estrade, le bar et le banc, le comité électoral et la plate-forme, les hôtels et les salles de concert, la table à la maison et le saloon public, tous ont la saveur et l'odeur de la *stimulation*

Les gens ajoutent des *stimulants* dans leurs aliments, versent des boissons stimulantes dans leurs gorges, avalent des médicaments et des drogues *stimulantes* jusqu'à ce qu'à la fin, à cause de la dépense excessive de leur énergie, ils sont débilités, perdent leur tonus et leur force de fonctionnement.

Malheureusement, la Nature n'a pas prévu de mécanisme pour préserver l'organisme humain contre les conséquences de la *stimulation*.

L'organisme *stimulé* est forcé de compter sur le travail régulier des processus ordinaires de récupération, alors que ceux-ci ne sont malheureusement pas adéquats pour accomplir la tâche qu'on leur demande dans une *stimulation* inhabituelle.

Celui qui a utilisé les *stimulants* jusqu'à ce qu'il en soit éreinté, qu'il ait besoin de se relever et qu'il ne soit plus bon à rien, ne peut pas retrouver ses forces avec plus de *stimulation*.

Quelles sont donc maintenant les vertus des *stimulants*, des *toniques* et des *fortifiants* ?

Pourquoi est-ce que le tabac, l'alcool, le thé, le café, la quinine, l'arsenic et tous les autres poisons ne sont d'aucun secours ?

Pourquoi ne peut-on avoir plus de force en recourant aux boissons et aux potions des médecins ?

Pourquoi assistons-nous à la lutte saccadée, fiévreuse et surexcitée propre au drogué ?

Pourquoi le corps épuisé ne répond-il plus au coup de fouet ?

## LA STIMULATION N'EST PAS UNE RESTAURATION

On nous a inculqué l'idée que la *stimulation* est synonyme de *restauration*. Et il est bien rare que nous remettons cela en cause. Nous ne réfléchissons pas à cette question. Nous avons été élevés et instruits dans une école où nous *acceptons* ce qu'on nous dit, en un siècle où les sentences de nos professeurs sont reçues comme la *vérité*. Nous n'avons pas la liberté de contredire le point de vue disant que si nous sommes faibles nous avons besoin de *stimulation*, pas plus que nous sommes libres de contredire les principes des mathématiques.

C'est ainsi que nous sommes dosés, drogués, *tonifiés* et *stimulés*, alors que nous avons besoin de nous arrêter et de nous reposer, jusqu'à ce que non seulement nos fonctions mais que notre charpente cèdent.

Alors, nous avons recours à d'autres *toniques* et *stimulants* encore plus forts et nous mourons à un âge où nous devrions être en pleine forme.

Les *stimulants* représentent un processus impitoyable qui flétrit pareillement les fruits verts et les fruits mûrs.

## LES PLANTS DE POMMES DE TERRE

Quand on donne un *stimulant* à un malade pour déterminer combien de force il lui reste, c'est comme si on tirait les plants de pommes de terre pour voir si elles sont en train de produire des pommes de terre.

Le jardinier peut avoir planté mille plants de pommes de terre et il peut sacrifier un ou deux de ces plants, mais l'invalidé n'a pas d'énergies à gaspiller.

Il a besoin plutôt besoin de conserver et non de dissiper les forces qui lui restent et qui sont peut-être les seules qui lui permettent de vivre.

Il est important de comprendre que plus le corps est faible et épuisé plus il a besoin de repos et moins il peut supporter le choc de la *stimulation*.

## LE FAUX PAS DE CERTAINS PIONNIERS

Parmi les premiers Hygiénistes il y avait le docteur Jackson James C. qui avait fait un faux pas dans la pratique Hygiéniste.

C'est ainsi qu'un malade se plaignant de "palpitations cardiaques nerveuses" lui demandait conseil. Alors, il lui répondit dans sa revue *The Laws of Life* (Les Lois de la Vie) en 1883, p. 394, par ces termes :

"Pour un soulagement temporaire . . . vous pouvez prendre un petit stimulant pour augmenter provisoirement votre tonus nerveux ou restaurer l'activité fonctionnelle des centres nerveux qui règlent l'action du cœur. Un peu de vin ou autre peut s'avérer utile. Si le cœur bat trop vite et faiblement, on peut prendre 5 à 8 gouttes de teinture de digitale deux ou trois fois par jour, car l'action du digitale est de fortifier le cœur et de réduire la fréquence des pulsations."

Qu'est-ce que nous avons là ? Des *stimulants* qui restaurent le tonus cardiaque, des médicaments qui agissent ! La digitaline qui règle l'action du cœur, l'alcool qui restaure l'activité fonctionnelle !

En somme, des poisons qui seraient utiles aux malades !!!

Cela revient à répudier totalement les principes Hygiénistes et à compter sur les médicaments plutôt que sur l'hygiène **et les forces de récupération qui résident dans l'organisme même.**

Les docteurs Alcott, Taylor et Gove ainsi que Graham, Jennings, Nichols et Trall auraient sûrement condamné un tel conseil. Ils n'auraient pas accepté cette médication.

## LES STIMULATIONS NATUROPATHIQUES

Mais il y a d'autres moyens épuisants que l'usage des médicaments pour stimuler le corps des bienportants ou celui des malportants. Les bains glacés suivis d'une eau

brûlante, *stimulent* la résistance vitale proportionnellement à la violence du traitement comme suite à l'effet *tonique* ou *stimulant* de ces bains.

Les mauvaises pratiques médicales sont à peine plus dévastatrices dans leurs effets que ces pratiques naturopathiques. En effet, quand un malade subit une période prolongée et violemment épuisante de cette sorte, ses énergies nerveuses sont sapées au point que le rétablissement devient quasi impossible. Cependant, l'idée était avancée qu'il est nécessaire de "stimuler l'action vitale" nécessaire au processus de récupération.

C'est ainsi que l'usage alterné du chaud et du froid par des modalités mécaniques et électriques, par des doses infinitésimales de médicaments et leur usage héroïque, on pensait aider les processus curatifs et diriger le travail de récupération.

Personne n'a pensé qu'on pouvait laisser les processus curatifs se dérouler tous seuls, à leur manière propre, d'une façon légitime et ordonnée. Si le patient était faible, on pensait qu'il fallait réveiller ses forces vitales.

Or, quand on suscite une apparence de retour de la force par des processus qui épuisent sa source, par les médicaments, les bains chauds et froids, l'électricité, les **massages**, les manipulations ou par d'autres formes de *stimulation*, surtout si on poursuit cela longtemps, ça finit par épuiser le malade.

Plus le patient est faible, plus il faut conserver ses forces et éviter les *stimulants* et les *toniques*.

Une douche froide, un cataplasme froid, un bain froid éveillent autant qu'une tasse de café et donnent une sensation de bien-être autant que le café ou l'alcool. On gaspille de la sorte l'énergie du malade. Il faut toujours garder à l'esprit que :

*La force extériorisée est une force dépensée.*— Traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review N° 7 vol 25.

# COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ

## (I)

L'article qui va suivre a été écrit par le docteur Robert Walter en 1880 et publié dans sa revue The Laws of Health (Les Lois de la Santé). Le docteur Walter était parmi les pionniers de l'Hygiénisme il y a plus d'un siècle aux U. S. A. — On se reportera au N° 4 de cette Revue pour relire le premier article sur ce sujet. —

### LE MIRAGE DE LA STIMULATION

L'histoire de la vie humaine sur notre terre peut être résumée comme étant l'histoire des illusions.

En effet, chaque siècle a eu ses illusions. C'est ainsi qu'on a eu les illusions religieuses, les illusions scientifiques et les illusions sociales et ce n'est pas fini.



Je vous propose aujourd'hui de démasquer la plus grande illusion qui soit dans ce siècle ou des siècles passés.

C'est une illusion qui comporte des conséquences plus terribles que toute autre illusion passée.

C'est une illusion qui envahit la société humaine à travers le monde entier, car elle est aussi banale en Amérique qu'en Russie ou en Chine, parmi la classe instruite et intelligente de la terre, comme chez les ignorants, les barbares et les nations semi civilisées.

C'est une illusion qui dépêche des millions d'individus vers une mort prématurée chaque année et qui transforme des millions d'autres en invalides.

C'est une illusion qui touche le drogué, l'alcoolique, le fumeur et qui rend le pauvre encore plus pauvre et le malade plus malade en inondant le monde de maladies, de souffrances et de mort.

Cette illusion est d'autant plus terrible que les faits sur lesquels elle repose, des systèmes puissants s'y sont établis et qui recherchent l'appui et l'obéissance du public, car ils sont supposés représenter le savoir et les connaissances accumulées des siècles passés.

Des facultés en grand nombre, qui sont toutes puissantes, forment et lancent chaque année des milliers de praticiens pour agir sur la crédulité du peuple et pour s'engraisser à ses dépens.

Le fait qu'ils soient intelligents dans leurs méthodes, instruits dans toute la "science" de la Faculté et qu'ils représentent dans leur personne la culture et la richesse du moment, ne fait qu'ajouter aux conséquences terribles de cette illusion

C'est la même illusion qui nourrit le vendeur d'alcool, mais qui envoie chaque année au cimetière des centaines de victimes de l'alcool.

C'est une illusion qui fait l'affaire des pharmacies et qui porte les malades à avaler des poisons comme s'ils consommaient des aliments.

C'est une illusion qui occupe le médecin et qui répand la maladie en conséquence et proportionnellement au nombre des médecins.

## LE MIRAGE PHYSIOLOGIQUE

Cette illusion peut être qualifiée comme étant une ILLUSION PHYSIOLOGIQUE.

En effet cette illusion provient d'une déception physiologique dans les sensations et l'apparence de ce qui n'est pas réel.

Toutes les expériences passées nous ont, en effet, enseigné que l'apparent est opposé au réel. L'habit ne fait pas le moine, dit-on.

Les forces cachées de la nature sont infiniment plus importantes que la matière visible à nos sens. En effet, la force vivante qui anime les corps des hommes est plus importante que les corps eux-mêmes.

L'esprit caché dans les replis profonds et invisibles est plus important que les formes visibles qui rendent l'image évidente et apparente, mais en aucun cas réelle.

Nous vivons trop dans les apparences.

Les sens physiques sont forts et actifs, tandis que les forces cachées de la conception ne sont pas cultivées.

Avec des connaissances de plus en plus pauvres, on se serait fié davantage à ce qui est apparent car il est évident à la vue, au toucher, au goût et à l'odorat, tandis que le réel ne nous parvient que par le canal des facultés supérieures de la raison, de la réflexion et de la conception.

Toutefois, on ne peut pas toujours faire confiance à ce qu'on voit. En effet, l'une des plus grandes déceptions de l'existence humaine réside dans la déception de la vue.

En effet, dans les temps passés, les prêtres, les patriarches, les prophètes et les hommes d'état ont tous déclaré sans réserve que notre terre est le centre de l'univers, que le soleil, la lune et les étoiles tournaient autour d'elle comme tant d'autres satellites pour donner la lumière durant le jour et la nuit.

## GALILÉE

Mais Galilée arriva. Par la raison et la réflexion il prouva que le soleil n'était pas le satellite mais le centre et que notre minuscule terre tourne autour de lui, n'étant pas la force motrice.

Il a ainsi prouvé que l'apparent s'oppose au réel.

Nous sommes ainsi trompés par nos sens et nous devenons une victime de cette illusion.

Je pourrais donner plusieurs autres exemples pour montrer comment nos sens nous déçoivent, comment l'apparent est l'opposé du réel. Mais je dois me contenter d'illustrations simples, vu que les arguments corrects montrent mieux la vérité qu'un seul exemple.

Nous avons dit que notre illusion provient d'une déception physiologique.

## LA FORCE VITALE

A cet effet, j'aimerais attirer votre attention sur un fait de la vie qui est accepté par tous les observateurs. Les fonctions de la vie ne sont accomplies que par les forces de la vie qui travaillent à travers les organes construits à cet effet.

Que l'on mange ou que l'on boive, qu'on digère et qu'on assimile, que l'on réfléchisse ou que l'on sente, que l'on travaille ou qu'on dorme, toutes ces fonctions se déroulent uniquement par les forces qui existent avec la vie et qui sont absolument nécessaires.

Cette force ou cet assemblage de forces est qualifiée de vitalité, force vitale, vis vitae, vis conservatrix naturae, etc.

Tous les physiologistes, les pathologistes, les médecins et les philosophes s'accordent que cela représente les faits les plus évidents de la vie.

Non seulement on s'accorde à dire que les fonctions de la vie dans la santé sont accomplies par ces forces, mais on s'accorde aussi à dire que les actions curatives sont accomplies par ces mêmes forces vitales.

*La vis medicatrix naturae*, est aussi évidente que n'importe quel fait de la vie.

Si un homme se casse une jambe et qu'on mette en juxtaposition les os, la cicatrisation se déroulera par les forces inhérentes du corps.

En cas d'ulcérations ou de meurtrissures, la force vitale chez l'homme tend vers leur rétablissement.

Etant évidente dans les maladies et dans les cas chirurgicaux., les médecins s'accordent à dire que c'est la force vitale chez l'homme qui le guérit quelle que soit la maladie qui l'affecte.

Que ce soit une fièvre, une dyspepsie, du rhumatisme, de la goutte ou la tuberculose, c'est la force vitale dans l'organisme qui entreprend l'action de rétablissement, si la santé devait être rétablie.

## LE DEGRÉ DE LA FORCE VITALE

J'aimerais attirer votre attention sur un principe important qui découle nécessairement de cela, c'est à dire que la vigueur par laquelle les fonctions s'accomplissent, que ce soit pour digérer, pour sentir, pour respirer, pour réfléchir, pour travailler ou pour jouer, que ce soit pour la guérison d'une maladie ou d'une autre, cette vigueur dépend du degré de la force vitale comme du mode de son usage.

Avec une bonne vitalité, la fonction est vigoureuse, mais avec une faible vitalité, la fonction est déficiente.

Quand les forces vitales sont abondantes, on se remet de presque toutes les maladies.

Les blessures, les meurtrissures, les souffrances et les douleurs sont supportées avec courage et en fin de compte la santé et la vigueur sont rétablies.

L'esprit réfléchit, l'estomac digère, les poumons respirent, les muscles se contractent et les nerfs réagissent, et toutes les actions de la vie physique sont accomplies vigoureusement et efficacement tant que l'on possède une abondance de force vitale.

De l'autre côté, quand la vitalité est faible les fonctions sont aussi faibles, difficiles et peuvent aboutir à la mort.

Il est donc évident à quiconque que la possession d'une force vitale abondante est très importante. Si la vie est la considération la plus importante, alors une abondance de vie est aussi importante.

Si la santé est désirable, la force qui l'assure doit être aussi désirable. Si l'on veut avoir la force d'agir et d'oser, il faut veiller à augmenter la vitalité.

La vitalité représente donc tout pour tout le monde.

Sans les forces pour l'animer, l'homme n'est qu'un peu de poussière, un bloc de bois inerte, un composé de matériaux désorganisés, mais avec la vitalité il est vivant, énergétique, actif et possède le pouvoir d'être heureux ou misérable, de ressentir la joie ou la souffrance, le plaisir ou la douleur.

Il s'ensuit que le degré de force vitale que l'on possède représente la vraie mesure de la valeur de n'importe quelle méthode qui pourra l'augmenter.

Toutes les expériences dans la vie démontrent que la force vitale peut être augmentée ou diminuée selon les habitudes de chacun.

Ainsi, on peut devenir fort, robuste et vigoureux d'un côté, ou faible, malade, usé et allant vers la mort, de l'autre.

Comment réussir dans une direction et comment éviter de suivre le chemin inverse, voilà qui mérite certainement notre attention.

## COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ

Comment accumuler la vitalité appelée force vitale ? Une vie vigoureuse est la seule qui mérite d'être désirée.

La main-d'œuvre habile est toujours demandée; on recherche les capacités, le dynamisme et la force qu'on respecte et qu'on honore.

Ainsi, un cheval qui peut courir un kilomètre en cinq minutes vaudra cent dollars, tandis que s'il peut courir cette distance en deux minutes, sa valeur est quadruplée. Avec chaque seconde d'augmentation de sa vitesse, sa valeur s'accroît à une rapidité merveilleuse.

Il s'ensuit que l'accumulation de la force et sa concentration dans un objet donné représentent notre grand objectif.

Il est vrai que les offres d'emploi et les places sont encombrées, mais il y a encore beaucoup d'emplois à pourvoir dans les tranches supérieures. Ceux qui possèdent des capacités supérieures de travail trouveront la richesse, la notoriété, la force et une position élevée.

Par contre, le fainéant peut crever de faim, le faible peut souffrir, le pusillanime sera méprisé, tandis que la santé vigoureuse, les capacités, les forces concentrées et abondantes seront impressionnantes, applaudies et séduisantes pour les couches inférieures.

Avec cette force vitale, nous avons la santé, mais quand cette force s'épuise la santé dépérit jusqu'au stade de l'invalidé.

On peut dire que l'état d'invalidité équivaut à une faible vitalité.

Alors, les fonctions de la vie se poursuivent sans vigueur ni efficacité. On respire, on digère, on réfléchit, on sent péniblement et avec effort.

On se traîne et on a juste assez de vitalité pour éviter la destruction totale. Notre vie est un échec.

En un mot, on devient un invalide, c'est à dire usé et bon à rien.

Le seul moyen véritable de rétablir la vigueur c'est d'accumuler la force vitale.

Avec une force vitale abondante, la santé revient, les maladies sont éliminées et les affections disparaissent.

Il s'ensuit que l'accumulation de la vigueur vitale, voilà ce dont tout le monde a besoin, que l'on soit bien portant ou malade.

L'accumulation de la force vitale peut être obtenue tout comme la richesse.

Le corps est lui-même un grand réservoir de forces qu'il suffit de remplir pour devenir énergique et avoir les meilleurs résultats.

Un kilo d'énergie avec un gramme d'intelligence accomplira davantage qu'un kilo d'intelligence avec un seul gramme d'énergie.

Une action intense réussira alors que la faiblesse échouera.

Le gaspillage des forces de la vie, si courant de nos jours, représente une dissipation des plus prodigues, tandis que leur accumulation servira quand on en aura besoin. On aura ainsi les résultats positifs les meilleurs.

Que chaque homme décide d'être un homme ou rien du tout. Qu'il puisse s'élever vers le niveau le plus élevé des forces et des capacités pour qu'il puisse se tenir à côté de ses camarades, égal au meilleur d'entre eux et inférieur à aucun. Et si cette force a été bien dirigée, on peut dire que sa vie a été un succès.

Mais quand on se traîne dans la vie, faiblement, dans la paresse et l'indifférence, moitié mort moitié vivant, voilà un état que tout homme intelligent devrait éviter.

Il est merveilleux de voir ce que peut faire un peu de force supplémentaire. Avec une petite augmentation de la vitalité, on réfléchit mieux, on a une meilleure conception de la vie.

En un mot, nous affirmons que selon leurs forces vitales dans leur organisme, les gens réussiront ou échoueront.

## MAIS COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ ?

Mais comment accumuler cette vitalité ?

Dans ce domaine, personne n'est d'accord avec personne. C'est là que réside la grande illusion dont j'ai parlé au début.

L'opinion unanime croit que l'on peut accumuler la vitalité en la dépensant, et si cela ne paraît pas évident, je vais le présenter d'une manière plus claire.

Ainsi, on pense couramment que le principal but de la vie c'est de dépenser la force qu'on possède.

Or, ce n'est pas une conception intelligente des méthodes utiles pour améliorer la capacité, c'est à dire la force vitale qui est la base du succès.

Si un avocat ou un ministre ambitieux veulent atteindre l'échelon le plus élevé dans leur domaine, ils s'imaginent qu'ils peuvent ignorer les lois de la santé. Hélas, c'est l'échec.

Il en est de même de l'étudiant qui brûle d'envie de réussir en déployant le maximum d'efforts, pour se retrouver le dernier dans la course de la vie.

Celui qui réussit dans la vie, c'est celui qui est robuste, vigoureux et bien portant, qui mange et qui boit tout en réservant des moments de récréation et qui soigne sa santé. Quand on a beaucoup d'énergie, on peut apprendre aisément même des livres. Et ce qui est le plus important, il étudie les processus de la nature, il a une perception aiguë des faits de la vie, il possède des forces innées de compréhension qui ne peuvent provenir qu'à travers une bonne vitalité. S'il parle devant un juge ou un jury, il réussit à les convaincre de la véracité de sa position.

Les rats de bibliothèque ne sont pas toujours méprisables, mais celui qui épuise sa vie à copier les idées des autres, alors que sa propre force de réflexion est très diminuée, voilà le comble de la folie. La production est plus importante que la transmission. Ce qui sort de notre propre cerveau est infiniment plus important que de répéter comme un perroquet les idées et les fantaisies d'autrui. La force et le rythme de production dépendent de la vitalité de l'homme.

Vous admettez avec moi, Mesdames, Messieurs, qu'il n'y a rien de nouveau dans ces idées. Les personnes réfléchies reconnaissent partout l'importance de la vigueur vitale qui nous permet d'accomplir vigoureusement les fonctions d'une vie normale et pour restaurer la santé si jamais elle se dégrade ou que l'on tombe malade.

Une remarque courante et récente des médecins dit textuellement : "Vous avez besoin de vous refaire".

Comment ? Par une nutrition meilleure, l'accroissement fonctionnel des organes vitaux, une meilleure digestion et des sécrétions améliorées. C'est là qu'il faut diriger son attention et exercer son talent.

On dira que "vous devez soutenir le malade, économiser ses forces et bâtir son système".

Avec tout cela, nous sommes parfaitement d'accord. Mais comment doit-on procéder ?

C'est ici que l'illusion est la plus évidente. En effet, le médecin est trompé par les apparences et ses méthodes réduisent les forces vitales au lieu de les augmenter. Ses méthodes diminuent le système vital au lieu de le bâtir, abaissent de façon permanente les activités fonctionnelles et gaspillent les forces au lieu de les économiser.

J'affirme que mon accusation concerne toutes les thérapies médicales sans distinction aussi bien que la plupart des recommandations médicales. Cela s'applique aussi aux cures naturopathiques.

Cela mérite un examen sérieux.

Ces charges sont assez graves pour exiger l'examen le plus sérieux.

En effet, il y a une différence énorme entre démolir et bâtir, entre réduire les forces et les augmenter, entre fortifier et épuiser, entre sauver la vie et la détruire. Et cette possibilité de prendre une chose pour une autre rend ce sujet extrêmement intéressant.

Quand on soupçonne la prise aveugle de médicaments nauséux qui épuisent nos forces vitales, tandis que confions notre santé entre les mains de ceux qui sont censés nous sauver et qui nous détruisent par ignorance ou qui démolissent nos chances d'avoir par la suite une bonne santé, voilà qui est assez alarmant pour justifier une prompt investigation.

En effet, la possibilité de commettre une erreur ou de se tromper à cause d'une illusion et d'un mirage, est une possibilité effrayante.

## LE MIRAGE

Et pourtant, cette illusion existe et le mirage est monstrueux.

Ce mirage consiste dans l'illusion de nos sens qui nous portent à prendre la dépense de l'énergie pour sa production et son accumulation. Alors nous sommes portés à montrer et à étaler à la surface, par des méthodes d'excitation, le peu de vitalité que nous avons au lieu de l'économiser par le repos pour l'accumuler.

Vivre à vue et non dans la foi est tellement courant que le médecin et le patient s'alarment immédiatement si pour une raison quelconque le vigueur habituelle diminue.

En conséquence, on a recours à des méthodes violentes et désastreuses pour porter l'organisme à sortir la vigueur qu'il peut avoir.

Et si par l'usage d'un poison mortel on peut produire un effet temporaire, l'observateur est satisfait et il répète alors les doses de temps à autre tant que ses ressources vitales tiennent le coup.

Comme il tient à tout prix aux apparences, et qu'il est satisfait avec les effets temporaires et apparents, il introduit dans son organisme ce qui le détruira en vérité.

La strychnine, l'arsenic, l'alcool, la quinine, l'acide prussique, muriatique ou nitrique, ainsi que d'autres acides mortels, le calomel, l'opium, etc., sont utilisés avec une libéralité alarmante en dépit de leurs effets mortels.

Ce manque de foi insensé qui vous porte à ne jamais croire dans l'existence d'une force vitale dans l'organisme, du moment qu'on ne la voit pas, est la cause immédiate ainsi que le prétexte pour poursuivre les doses de médicament qui finiront par l'épuisement et la mort.

Peu importe ce que l'on dira, tout ce qui détruit la vie ne peut pas la sauver.

Ce qui épuise la vitalité ne peut pas l'augmenter.

Ce qui est destructeur dans ses effets sur l'organisme ne peut pas le sauver.

Ces processus destructeurs se poursuivent inutilement dans la témérité et le gaspillage, ce qui satisfait le médecin irréfléchi et les amis anxieux qui vivent, espèrent et gardent leur confiance dans les apparences, car ils n'ont aucune confiance dans ce qu'ils ne peuvent pas voir ni sentir.

Et pourtant, c'est bien la vitalité chez l'homme qui le sauve, pas l'apparence de la vitalité.

C'est bien la *vis medicatrix naturæ* et pas ce qui semble être une vigueur vitale.

La vitalité elle-même est invisible, intangible et n'apparaît jamais sauf à travers ses effets.

## LA MORT DE LOUIS NAPOLEÓN

Le processus de la récupération ressemble un peu à la faiblesse, tout comme la dépense de la vitalité semble représenter une force effective. Les médecins commettent l'erreur terrible de confondre ces deux situations.

Il y a quelques années Louis Napoléon devait être opéré. Les médecins s'accordèrent pour dire que ses seules chances de rétablissement dépendaient de l'énergie qu'il avait. Alors qu'ont-ils fait pour augmenter cette énergie ? On lui donna de l'alcool fréquemment et en doses libérales pour maintenir son énergie ! Il en mourut.

Mais les médecins étaient pleinement satisfaits car le cognac maintenait un pouls normal et fort jusqu'au moment de sa mort. Pourtant malgré un pouls vigoureux et une bonne vitalité il mourut mystérieusement et soudainement !

Notre explication, comme vous le devinez, est que le cognac avait fait sortir, émerger et apparaître, tout en les épuisant, ses ressources vitales, le laissant en fin de compte épuisé, mort. Il n'était pas fort peu avant sa mort, car chaque dose faisait son travail de destruction de sorte que la dernière paille avait fini par briser le dos du chameau.

Cette illusion avait coûté sa vie à Louis Napoléon, la cause immédiate étant une embolie des artères du crâne, mais cette embolie indique toujours un épuisement.

## LA MORT DU PRINCE ALBERT

Une illusion identique coûta la vie au prince Albert, époux de la Reine Victoria.

Souffrant de fièvre gastrique, les médecins déclarèrent qu'il fallait soutenir son système. On lui donna de l'alcool fréquemment et libéralement jusqu'à sa mort.

Ils savaient que l'alcool pouvait maintenir ses forces car les apparences leur donnaient raison.

Ces doses d'alcool fortifièrent le poulx, l'activité nerveuse et la tension musculaire. Mais selon les principes que nous avons exposés, tout homme raisonnable comprendra que le patient fut épuisé au lieu d'être maintenu et fortifié.

Le jeune prince Albert souffrant il y a quelques années de la même maladie fut traité de la même façon et l'on attendait sa mort d'une heure à l'autre. Or, il se rétablit ! Pourquoi ? On l'avait fortifié avec du cognac comme son père, puis on appela un nouveau médecin qui avait remplacé le cognac par du lait. On ne lui donna plus ce breuvage merveilleux et tonique : le cognac — mais rien que du lait de vache ordinaire. Et le voilà rétabli !

L'explication est claire. La dépense qu'on lui avait imposée fut stoppée, et la vitalité s'accumulant, sa santé se rétablit. On lui donna un aliment au lieu de le stimuler avec un médicament, et quoiqu'il fut tout près de la mort, la vie avait pris le dessus.

Les médecins et les amis qui s'inquiètent de la faiblesse et de l'inactivité d'un patient, voulant lui donner des médicaments pour soutenir ses forces vitales, ressemblent à la mère qui prend peur rien qu'à voir son bébé fermer ses yeux, dormir profondément et se reposer calmement.

## LE SOMMEIL ET LA MORT

Il y a une certaine similarité entre le sommeil et la mort. En effet, il y a une similarité entre la récupération et l'épuisement. Mais le sommeil n'a pas besoin de se terminer par la mort, pas plus que les processus de récupération n'ont besoin de se terminer par l'épuisement.

Cette mère sera à juste titre qualifiée d'insensée si elle pinçait ou fouettait son bébé pour le garder éveillé et actif de peur qu'il meure quand ses forces se reposent. Il en est de même pour le médecin qui ne laisse pas les ressources vitales de ses patients se reposer et accumuler l'énergie. Ce médecin fou est victime d'une illusion terrible.

**Tous les processus de stimulation qu'on connaît sont des processus illusoire.** Avec le whisky, l'ivrogne se sent mieux. Alors, il en reprend de temps à autre jusqu'à sa déchéance finale. Le tabac soutient les forces nerveuses du fumeur, alors il continue à fumer. L'arsenic, la strychnine, l'opium et le haschisch procèdent exactement de la même manière trompant leurs victimes jusqu'à la décrépitude finale.

# COMMENT ACCUMULER LA VITALITÉ (II)

## LA MESURE DE LA VITALITÉ

Et c'est précisément de la même façon que le médecin est trompé avec l'usage de ses médicaments. En effet, il confond l'apparence de la force avec sa possession, il confond la sensation de la force avec l'accumulation effective de la vitalité.

Il est malheureux que nous n'ayons pas d'appareil de mesure de la vitalité dans l'organisme.



Un homme semble en avoir, mais il suffira d'une légère pression pour qu'il s'épuise et décède.

De l'autre côté, un autre homme semble avoir peu de vitalité, pourtant il endure tout et survit.

Nous rencontrons celui qui est gonflé par la bière ou saturé d'impuretés avec la peau sur le point d'éclater et nous nous imaginons que son apparence joviale et sa rondeur représentent la vitalité.

Puis de l'autre côté, nous rencontrons celui qui est mince mais dur comme un fil de fer. L'observateur pourrait supposer qu'il possède peu de vitalité.

Placez ces deux personnes l'une à côté de l'autre et voyez lequel gagnera la course de la vie.

Il faut par conséquent se méfier des apparences qui ne sont pas toujours réelles.

Deux personnes se trouvent dans une course d'endurance. L'un semble être moins vigoureux que l'autre, pourtant il devance de plusieurs kilomètres le second. Pourtant, ce dernier avait fait un bon début, apparemment vigoureux, mais se trouvait aussitôt épuisé et abandonne la course.

Qui pouvait dire à l'avance lequel des deux possède le plus de vigueur et de vitalité?

Les résultats déterminent assez correctement les faits, alors que nous n'avons aucun moyen par la vue, le toucher, le goût ou l'odeur de déterminer la vitalité dans un organisme donné.

Quand un homme boit de l'alcool et nous semble avoir plus de force, cela n'est pas une preuve qu'il possède plus de force, ni que l'alcool lui ait donné quoi que ce soit.

Un autre homme se comporte différemment, mange des aliments simples, ne boit que de l'eau, ne manifeste pas une grande activité ni une grande vigueur pour un temps, mais il pourra accumuler de la force continuellement.

Le gain ou la perte ne peuvent être déterminés que par la capacité ultérieure des parties, dont il est impossible de prédire le résultat d'avance.

En effet, les faits sont souvent trompeurs. Nous ne pouvons pas toujours nous fier à nos sens

Dans la vie, on peut commettre couramment des erreurs, avoir des déceptions, il faut donc être prudent avant d'adhérer à des principes pour choisir ceux qui sont corrects.

## LE BIEN NE SUIT PAS LE MAL

La grande erreur des diverses écoles est de supposer que le bien peut découler du mal.

En effet, on prescrit les médicaments avec l'espoir fallacieux et fondamental que le bien pourra découler du mal. Mais le bien n'est pas acquis.

La santé ne peut pas découler de l'usage de ce qui la détruit.

Les poisons ne peuvent pas soutenir la vitalité. Ce terme de poison lui-même sous-entend la destruction de la vitalité.

Empoisonner un patient parce qu'il est malade fait partie de la grande illusion du 19<sup>ème</sup> siècle. (Et des siècles suivants aussi. — A. M.). L'alcool, le tabac et l'opium

font partie de la même illusion. La pratique de l'un ou de l'autre de ces poisons est jugée selon les mêmes principes.

Le médecin prescrit des médicaments pour que le malade se sente mieux, car ses yeux et ses oreilles lui laissent une sensation de bien-être. L'ivrogne boit du whisky, fume du tabac, prend de l'opium pour les mêmes raisons et avec autant de raison.

Mais étudions ce sujet avec plus de précision pour élucider les faits plus clairement.

La question est de savoir si on a une accumulation ou une dépense énergétique ? C'est là que réside la controverse.

Le médecin affirme que ses médicaments rétablissent le patient, soutiennent sa vitalité, le construisent et lui donnent de la force et de la vigueur, alors que nous disons qu'ils dépendent sa vitalité et tendent vers l'épuisement de ses ressources vitales.

La différence est très importante et les symptômes ou les apparences ne peuvent pas être identiques dans les deux cas.

Examinons maintenant ces apparences et voyons si nous ne pouvons pas déterminer leur signification et leur vérité.

## NOTRE PREMIÈRE PROPOSITION

A cet effet, notre première proposition peut être exprimée ainsi :

La sensation de force coïncide avec sa dépense, alors que de l'autre côté quand la récupération se poursuit la sensation de force est absente.

Tout le monde admettra que les dépenses sont déployées durant les heures de travail quand l'esprit et le corps sont les plus actifs et les plus vigoureux, alors que de l'autre côté la récupération se passe la nuit durant le sommeil quand l'activité, la sensation de force et de capacité sont endormies.

La vitalité est alors plus grande, et dans les circonstances habituelles elle est plus abondante le matin après une nuit de repos.

Et pourtant, qui se sent le plus fort à ce moment-là ? Le matin l'homme bien portant est un peu paresseux, inactif et ressent peu d'énergie, mais comme le devoir le presse d'heure en heure, ses forces semblent augmenter pour atteindre la vigueur du méridien qui ne diminue pas forcément, même l'après-midi.

L'expérience humaine nous montre toujours que dans des circonstances ordinaires la force se manifeste avec le travail.

L'organisme humain ressemble à un baromètre. Quand la pression atmosphérique augmente, le mercure monte. Et quand la pression atmosphérique diminue, le mercure baisse à son tour.

Il en est de même des forces vitales d'un organisme vivant qui se manifestent avec le labeur, le travail et l'excitation quand ils le pressent d'agir.

Mais quand le devoir est absent, le labeur s'en va, l'excitation, la souffrance ou la douleur disparaissent, l'apparence de la vitalité décline pour revenir à l'état normal.

## L'ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE

Aucun baromètre jamais inventé ne réagit plus sensiblement aux changements atmosphériques autant que la vitalité d'un organisme humain avec les processus de la dépense qui se déroulent dans cet organisme.

Est-ce qu'un orateur manifeste la même vigueur apparente au début de son discours qu'il n'en manifeste au fur et à mesure que la discussion s'échauffe ? Avec le sentiment que sa plaidoirie est très importante, la vitalité, l'intensité de sa pensée et de son action ressortent.

Il en est de même avec le travail. Le laboureur commence avec un peu de lenteur et de paresse, mais au fur et à mesure qu'il ressent l'échauffement de son travail, tout son système réagit en conséquence pour manifester de la vigueur, de l'intensité et de l'action. (Ceux qui s'entraînent à faire de la musculation connaissent bien le principe de l'échauffement préalable qui consiste à commencer doucement les exercices avant de forcer au maximum. – A. M.).

Il en est de même en cas de danger ou d'excitation quand les forces se révèlent.

Un homme peut être endormi, paresseux, fatigué, inactif et rien ne suscite ses énergies, mais s'il entend l'alerte au feu qui touche les étages supérieurs de sa maison, alors ses forces reviennent brusquement. Il déploie alors une énergie de superman,

Ces circonstances soudaines ont suscité la nécessité de l'intensité de sa pensée et de ses sensations.

Un homme peut être faible et incapable de quitter sa chambre, mais si sa vie est menacée, quelle merveilleuse énergie il aura à ce moment.

Il en est de même, dans les circonstances ordinaires, que l'on soit faible apparemment, mais si on est pris d'une fureur soudaine, d'une crise de folie, on peut déployer une vigueur inattendue !

Comment expliquer tous ces faits ? N'est-ce pas que la dépense de la vitalité est la même chose que son apparence ?

Quand l'homme lutte contre le feu, est-ce qu'il récupère ou s'épuise ?

Est-ce qu'il en sort plus fort ou plus faible après ses crises de folies ?

Est-ce que le travail et le labeur lui donnent de la force et de la vigueur ou est-ce qu'ils font sortir ce qu'il possède ?

Toutes les personnes intelligentes s'accorderont à dire que l'apparence de la vigueur, son exhibition est toujours coïncidente avec sa dépense et non avec son accumulation.

Et ce qui est vrai du travail et des soucis, de la surexcitation et du labeur l'est aussi bien quand nous considérons les facteurs destructeurs de l'organisme.

Une force apparente se manifeste quand on donne de l'alcool à un homme, comme elle apparaît chez le maniaque quand sa maladie le touche.

La strychnine fortifie de la même façon que l'alerte au feu.

L'acide prussique, nitrique et les autres composés mortels ne font qu'épuiser les ressources vitales autant que le danger et le labeur. En aucun cas, ils ne récupèrent ces ressources.

L'alcool, la strychnine ou les autres produits mortels portent les forces vitales à se manifester, à augmenter apparemment dans l'organisme, tout comme la pression atmosphérique porte le mercure à monter.

Mais retirez la pression et vous verrez le mercure ainsi que la vitalité tomber.

L'alcool fortifie exactement comme la surexcitation et même davantage car il est plus destructeur.

## LA RÉCUPÉRATION

Maintenant, revenons un peu au problème de la récupération et examinons ses processus.

Le sommeil en est le grand représentatif. Le besoin de dormir découle du fait que l'activité, la vigueur, la surexcitation et le labeur du jour ont dépensé les forces vitales et la récupération doit se faire sinon c'est l'épuisement.

Quel est l'état du sommeil ? N'est-ce pas la cessation totale de l'action des facultés mentales qui sont les organes les plus engagés dans la dépense ?

Ne voyons-nous pas le système musculaire devenir inactif, le travail du cœur diminuer au minimum, les poumons travaillant faiblement, l'estomac presque ou totalement inactif ?

En un mot, toutes les opérations vitales sont réduites au minimum pour qu'à travers le repos, la récupération des forces vitales ait lieu.

A ce moment, est-ce qu'on ressent de la force ?

Supposons qu'un homme se réveille la nuit et qu'il se sente fort et vigoureux, peut-il se rendormir ? Ou bien cette sensation l'empêchera de se rendormir et de récupérer ?

De l'autre côté, si la récupération se poursuit et qu'il se réveille par hasard, n'est-ce pas qu'il se sentira paresseux, à l'aise et prêt à se rendormir jusqu'à ce qu'il atteigne une restauration parfaite ?

Qui n'a pas ressenti durant la nuit quand on l'appelle, comme une torpeur, une inertie et l'incapacité de fournir un effort volontaire durant la récupération ?

Dans cette situation, on se sent fatigué, faible, à moitié éveillé, pouvant à peine marcher et ne pouvant pas vraiment comprendre ce qu'on lui dit, ses mains sans force, son système affaibli ? Et si par hasard un médecin était présent, je crois qu'il lui administrerait une dose de strychnine pour le ranimer de peur que si rien n'était fait ses forces ne reviennent plus jamais.

Qui affirmera que l'activité, la vigueur et le labeur signifient l'augmentation de la vitalité, tandis que l'inactivité et la faiblesse apparente signifient l'épuisement ?

## IL N'Y A PAS DE LIGNE DE DÉMARCATIION NETTE ENTRE LES DEUX PROCESSUS

Nous devons maintenant considérer un autre aspect de la question.

S'il est vrai que la récupération a lieu surtout durant le sommeil et que la dépense a lieu durant la période de l'activité, il faut toutefois remarquer qu'il n'existe pas de ligne claire de démarcation entre les deux processus. En effet, il y a toujours un peu de dépense même durant le calme d'une sieste profonde et un peu de récupération durant un travail énergique.

Tout ce que nous disons c'est que la dépense se poursuit surtout durant la vigueur et l'activité du corps, tandis que la récupération se passe surtout durant les heures où les diverses facultés se reposent.

En d'autres termes, la récupération et la dépense ont lieu toutes deux simultanément, la récupération se passe *surtout* durant les heures de sommeil, alors que la dépense a lieu surtout durant les heures d'activité, quand on se sent apparemment le plus vigoureux.

Maintenant, poussons notre analyse un peu plus.

Dans l'organisme il y a deux fonctions qui se déroulent tout le temps : les fonctions cardinales et les fonctions de récupération.

Cela est vrai pour tout l'organisme comme pour chaque organe du corps.

La fonction cardinale d'un organe est la première fonction évidente, comme par exemple la respiration par les poumons, la digestion par l'estomac, les sécrétions des diverses glandes, etc.

En second lieu, la fonction de récupération est celle qui est rendue nécessaire par la dépense énergétique pour déployer les fonctions cardinales.

Certes, chaque processus implique une dépense de la force vitale. Il s'ensuit que la récupération doit avoir lieu, sinon c'est l'épuisement.

Il est évident par conséquent que les deux fonctions existent tout en étant opposées l'une à l'autre.

L'existence de l'une implique l'existence de l'autre.

Et pourtant toutes les deux usent et dépensent la force vitale. Il s'ensuit que si, quelle qu'en soit la raison, la force vitale s'épuise et se trouve réduite, l'une ou l'autre ou les deux fonctions doivent souffrir en conséquence.

Par exemple, si les fonctions cardinales de la sensation, du mouvement, de la respiration, de la réflexion, de la digestion sont partiellement suspendues pour un temps, la récupération peut se dérouler efficacement et vigoureusement.

Et si, quelle qu'en soit la raison, on a une grande activité mentale ou physique, comme durant le travail, la surexcitation ou la stimulation des médicaments, alors la récupération ne peut pas avoir lieu vigoureusement si jamais elle a lieu. Il s'ensuit une invalidité chronique, l'épuisement et la mort.

## LEQUEL DES DEUX PROCESSUS CHOISIR ?

Lequel des deux processus aura lieu ? C'est au médecin de décider. Malheureusement, il décide trop souvent la destruction du patient.

Les fonctions cardinales sont celles qui sont évidentes, apparentes comme la respiration, la digestion, la circulation, les sécrétions, la réflexion, les sensations, la volonté, le mouvement.

Par contre, les fonctions de récupération sont invisibles pour nos sens et leur existence est déduite par l'observation et la raison.

Mais comme le médecin est guidé par les apparences et non par la réflexion ou la raison, il intervient pour briser le processus de récupération en cours et demande l'accroissement de la vitalité apparente dans les fonctions cardinales.

Alors, il nourrit le patient non parce que cela fournit de la vitalité au système musculaire, mais parce que cela améliore les fonctions cardinales du système musculaire en le portant à augmenter la dépense vitale à travers lui.

Par exemple, il prescrit du calomel, non que le calomel fournisse une force quelconque au foie, mais parce qu'il augmente les fonctions cardinales de cet organe, tandis qu'il réduit ou arrête les fonctions de récupération.

Le système nerveux aussi doit récupérer et tandis que ce processus se poursuit, vigoureusement, les nerfs sont faibles et instables. Un peu d'alcool brisera ou

retardera beaucoup ce processus de récupération et réduit en même temps la stabilité et la vigueur.

Dans la mesure où les fonctions cardinales sont opposées à celles de la récupération de sorte que la vitalité du système général baisse pour n'importe quelle raison, les deux processus ne peuvent pas se poursuivre vigoureusement en même temps.

Et comme la sensation de force représente une fonction cardinale vigoureuse, n'est-ce pas raisonnable de supposer que la débilité, la faiblesse et l'inaction signifient une récupération vigoureuse, c'est à dire que la vitalité n'est pas dépensée pour les fonctions ordinaires vu qu'elle est utilisée dans les processus de récupération.

C'est bien là la vérité que nous avons démontrée tant de fois. On récupère le plus quand on se repose le plus, et on se repose le plus quand la sensation de vigueur, de force et de capacité est absente.

Plus on dort et plus on se rétablit et si on ne peut pas dormir beaucoup, il faut s'approcher le plus de l'état de sommeil même si on reste éveillé.

## LES DÉPENSES DU SYSTÈME NERVEUX

Vu que les actions nerveuses dépensent le plus d'énergie, l'inactivité du cerveau et des nerfs représentent le grand processus de récupération.

Le médecin ne mesure pas le tort immense qu'il fait à son malade quand il lui donne un tonique.

Il ne sait pas à quel degré l'usage des stimulants épuise.

Un tonique pour l'estomac empêche simplement la récupération des énergies vitales de cet organe.

## LA "PARESSE" DU FOIE

Un stimulant pour le foie, que ce soit sous la forme de calomel, de quinine ou de podophyllum, s'il est poursuivi, signifie après un certain temps l'épuisement des forces vitales du foie. (On qualifie à tort de "paresseux" un foie débordé qui a besoin de repos et non de stimulation. — A. M.)

Cela explique qu'après quelques générations utilisant librement un stimulant du foie, tout le monde souffre de sa paresse.

Et tout ce qui est vrai du foie l'est tout aussi bien de n'importe quel organe du corps comme du corps tout entier.

La maladie augmente proportionnellement à l'usage des remèdes curatifs.

Et lorsqu'un prétendu spécifique a été découvert, l'expérience démontre que la maladie augmente en conséquence.

Comme les maladies hépatiques augmentent avec l'usage du calomel (ou de tout autre stimulant du foie. — A. M.), il en est de même des faiblesses asthéniques qui augmentent avec l'usage des toniques, comme la nervosité augmente avec l'usage des fortifiants nerveux.

Il y a 40 ans, on utilisait la purgation et les saignements. Les maladies courantes affectaient le sang et le gros intestin.

Mais avec le changement de méthode vers l'usage des toniques et des stimulants, les maladies du sang et du gros intestin diminuèrent peu à peu tandis que les maladies

nerveuses augmentaient fortement. En effet, on n'a jamais vu un siècle ou un pays où les maladies nerveuses sont si générales ou si graves comme à présent en Amérique après la soi-disant découverte que l'alcool, la strychnine et les autres produits soutenaient la force nerveuse et augmentaient la force vitale.

De la même façon, le fumeur calme ses nerfs avec le tabac, mais il devient de plus en plus irritable.

Le buveur de thé guérit ses maux de tête avec le thé (il en est de même pour le café. — A. M.), mais ses maux de tête sont encore plus persistants.

Ceux qui ont recours au chloral, à l'opium et au bromure pour dormir voient l'insomnie augmenter en conséquence.

Voilà comment l'illusion s'étend et plus nous sommes "guéris" pire nous sommes.

## LE MÉDICAMENT EFFICACE

Plus le médicament est efficace, et plus la maladie s'aggrave et s'étend.

On a préconisé des spécifiques et des panacées et pourtant les maladies chroniques, qualifiées avec raison de maladies de la faiblesse, provenant d'un manque de récupération, n'ont jamais été aussi fréquentes qu'aujourd'hui.

Selon une erreur populaire, on devient plus faible quand on est plus sage. Or, on s'affaiblit parce que la médecine a été cultivée comme une science et l'empoisonnement par les médicaments devenu une habitude établie.

En d'autres termes, les gens sont trop occupés pour se reposer et n'ont pas assez de foi pour récupérer, jusqu'à ce que la débilité au bord de l'épuisement devienne la condition acceptée de la vie humaine.

Quand cela finira-t-il ? Est-ce que les penseurs et les pontifes sont trop occupés pour examiner le sujet ou bien sont-ils trop fiers pour reconnaître leur erreur ?

## LES STIMULANTS DE TOUTE SORTE

Ce que nous avons dit des médicaments est aussi vrai de toutes les méthodes de stimulation, que ce soit par les aliments, la boisson, les bains, l'excès d'émotions ou de sensations.

La récupération doit intervenir par le repos pas par la surexcitation.

La pratique la plus digne doit fournir les conditions du repos.

Il n'y aura pas de paix pour le pervers, comme il n'y en aura pas pour celui qui transgresse les lois de la nature. L'obéissance est la première condition pour la guérison.

La santé ne peut s'obtenir que par une vie saine.

Il faut attendre patiemment que les forces vitales s'accablent assez pour permettre aux fonctions vigoureuses de s'accomplir dans tous les domaines de la vie.

Avec l'abondance de force, nous n'avons besoin d'aucun stimulant.

Et si les forces sont faibles, les stimulants ne font qu'ajouter aux difficultés pour mener sur le chemin qui descend vers la destruction.

Il est temps de terminer notre étude qui est plus longue que nous l'aurions voulu, mais notre seule excuse de vous avoir retenu si longtemps c'est la gravité du sujet qui est plus important que tout autre pour la vie physique.— Par le docteur Robert Walter, *Les Lois de la Santé*, 1880, reproduit dans Dr Shelton's Hygienic Review N° 4, vol 27

et traduit par A. M. (Lire dans mon livre *Confiez votre Santé à la Nature*, page 54, la Loi de Walter)

## COMMENT GÉRER NOTRE ÉNERGIE

Avoir une énergie nerveuse suffisante est ce dont on a le plus besoin pour une bonne santé, une efficacité mentale, une stabilité émotionnelle et un contentement spirituel.

En effet, une santé vigoureuse, une capacité mentale exceptionnelle et des réactions émotives positives réclament une super abondance d'énergie nerveuse.

### LES 3 SORTES D'ÉNERGIE

Il y a 3 sortes d'énergies utilisées par le corps.

1) L'énergie vitale que le corps utilise pour créer et pour maintenir la vie dans le corps et l'esprit,

2) L'énergie nerveuse qui crée les activités physiques et mentales ainsi que les conditions relatives à la vie, au travail et aux sensations.

3) L'énergie calorifique qui est engendrée par les processus des muscles, des glandes et des centres nerveux.

Dans cet article, nous discuterons seulement de l'énergie nerveuse, car c'est la seule énergie utilisée dans le fonctionnement des organes, des systèmes et des autres parties du corps pour le travail mental, physique et pour les réactions émotionnelles, ainsi que pour produire et maintenir les tensions nerveuses, musculaires, émotionnelles et mentales.

Noter que ces tensions sont antinaturelles et indésirables, mais nous devons les étudier aussi.

L'énergie nerveuse est une énergie d'un genre particulier, différent de toutes les autres sortes d'énergies.

En effet, les autres énergies ne peuvent pas être directement changées en énergie nerveuse ni être substituées en énergie nerveuse.

L'énergie calorifique produite par l'oxydation ou par la combustion des aliments dans le corps ou par le travail musculaire ne peut pas remplacer l'énergie nerveuse ni l'utiliser à sa place.

Il faut se garder à l'esprit ces faits dans notre étude.

### CE QUI USE L'ÉNERGIE NERVEUSE

Les aliments peuvent gaspiller des quantités énormes d'énergie nerveuse.

L'individu moyen use la moitié de son énergie nerveuse pour digérer, absorber, utiliser et évacuer les aliments consommés.

L'autre moitié de son énergie est gaspillée parce qu'il mange plus qu'il n'en a besoin pour sa santé, sa force et sa vigueur, du reste il mange des aliments malsains et dans de mauvais mélanges.



Les exercices incorrects ou trop durs pour votre type physique peuvent user trop d'énergies aussi.

Les tensions musculaires, nerveuses, mentales et émotives peuvent gaspiller des quantités énormes d'énergie nerveuse.

On peut perdre aussi beaucoup d'énergie en laissant les émotions fortes sans aucun contrôle.

La répression des complexes et des émotions comme la haine, le ressentiment, la peur et le sentiment de culpabilité, demandent l'usage de l'énergie.

L'attitude mentale négative vis-à-vis du travail, des collègues ou des conditions dans lesquelles on vit et on travaille peuvent gaspiller l'énergie surtout si on ne se trouve pas dans la bonne vocation.

Les habitudes de travail inappropriées sont courantes et gaspillent beaucoup d'énergies, aussi bien qu'une posture incorrecte durant le travail ou le repos.

Les bains chauds trop fréquents ou quand on vit et qu'on travaille dans des endroits ou des climats dont la température dépasse un certain seuil, diminuent la capacité et l'envie de travailler ou de jouer.

Les processus mentaux qui nécessitent la prise de décisions immédiates à propos de ce qu'on doit faire et comment le faire, consomment plus d'énergie que toute autre activité mentale. Pour cette raison, il faut acquérir des habitudes saines qui éliminent la nécessité de prendre des décisions **conscientes**, sauf dans les circonstances extraordinaires.

Comme les activités mentales subconscientes usent beaucoup moins d'énergie que les activités mentales conscientes ou intentionnelles, il vaut mieux s'en remettre à votre subconscient pour la plus grande partie de votre travail mental.

(Devant un problème, il suffira de remettre ses décisions à plus tard ou de laisser passer une nuit pour que le subconscient s'en charge. On dit à juste titre que la nuit porte conseil. — A. M.)

La quantité d'énergie utilisée dans un travail physique dépend davantage de la façon de travailler, de l'attitude mentale et des réactions émotives durant le travail que du labeur physique actuel requis.

Il en est de même pour tout travail mental. (D'où l'importance extrême de la relaxation durant tout travail physique ou mental. — A. M.)

Une étude soignée de la manière exacte dont vous vous acquittez de votre tâche révélera que vous perdez beaucoup de temps et d'effort que vous auriez pu économiser.

D'autre part, l'analyse de votre type émotionnel et de vos désirs subconscients révéleront quelles sont les vocations qui vous conviennent le mieux pour dépenser le moins d'énergie.

Mais si vous ne pouvez pas changer de vocation, vous pourrez au moins changer votre attitude envers votre travail, envers votre patron, vos associés ou les conditions dans lesquelles vous travaillez.

## POUR CONSERVER L'ÉNERGIE NERVEUSE

Le premier pas pour développer et pour conserver l'énergie nerveuse est de corriger les habitudes nocives, surtout celles qui ont trait au régime, à l'exercice, au repos, à la relaxation, à la posture et au sommeil.

Il faut aussi prêter attention à la façon de travailler, aux distractions et aux récréations, aux attitudes mentales et aux réactions émotionnelles.

Le pas suivant consiste à agir positivement pour augmenter la génération et l'absorption de l'énergie nerveuse.

Ainsi, on développera des habitudes nouvelles et plus utiles.

Les quatre prochains paragraphes décrivent les choses les plus importantes à faire.

Une relaxation totale peut vous aider de deux façons.

La position couchée peut procurer une relaxation physique, mentale et émotive qui recharge les énergies nerveuses et qui reposera votre cœur autant que le sommeil.

Cela peut aussi économiser l'énergie gaspillée dans des tensions inutiles.

Vu que la relaxation peut vous aider de plusieurs manières, vous devez veiller à ce que vous puissiez vous relaxer totalement par le sommeil, sinon quand vous en aurez besoin durant la journée.

Beaucoup d'énergie est gaspillée par des habitudes reconnues comme nocives. Ainsi toute habitude qui vous prend du temps et de l'effort sans vous profiter proportionnellement au temps et à l'effort consacrés, est gaspilleuse d'énergie et devrait être remplacée par une meilleure habitude.

Il ne faut pas négliger l'utilité des émotions bénéfiques : la joie, la satisfaction, l'espoir, le courage, la foi, l'amour et les émotions similaires. Tout cela augmente votre énergie et augmente directement la qualité et la quantité de votre travail, tout en ajoutant aux bénéfices de vos loisirs.

On peut développer des émotions bénéfiques consciencieusement et par une pensée, une sensation et une action intentionnelles aussi bien que si cela était naturel.

Les émotions incontrôlées, la haine, la colère, le ressentiment, la jalousie, les soucis, les conflits, les complexes émotionnels et les attitudes mentales négatives, gaspillent des quantités énormes d'énergie nerveuse.

Toute personne qui se trouve dans l'une de ces situations devrait immédiatement faire le nécessaire pour éradiquer les causes et économiser les énergies perdues.

## L'ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

L'on peut aussi augmenter la provision d'énergie nerveuse disponible par un usage d'exercices approprié. Les exercices corrects et appropriés peuvent bâtir la santé générale et la vigueur et augmenter le tonus musculaire de sorte que les muscles tireront moins d'énergie du stock disponible.

Une autre raison est que la quantité d'énergie disponible à tout moment dépend du besoin, à condition que le corps et l'esprit fonctionnent normalement et que les demandes d'énergie augmentent peu à peu au fur et à mesure que les provisions sont bâties.

L'entraînement athlétique consiste à augmenter la quantité d'énergie tirée utile pour fournir un effort extraordinaire.

On peut arriver à ce résultat en augmentant graduellement la quantité d'énergie chaque jour, c'est à dire en faisant toujours plus de travail physique au fur et à mesure de son entraînement.

De la même façon, l'énergie qu'on dépense pour un travail mental supplémentaire peut être augmentée en l'utilisant de plus en plus.

Les personnes physiquement en forme, actives et vigoureuses sont plus enclines à faire du travail que les personnes qui ne se dépensent jamais.

Pareil pour ceux qui utilisent leur cerveau durant plusieurs heures et qui sont plus capables et plus enclines à en faire davantage, s'ils n'ont aucun handicap grave mental, émotionnel ou physique.

## LE MANQUE D'ÉNERGIE NERVEUSE

Le manque d'énergie nerveuse peut affaiblir gravement toute fonction ou processus physiques sinon produire une maladie.

Ce manque d'énergie peut empêcher ou retarder le rétablissement des maladies aiguës graves comme des maladies chroniques. Il abaisse le pouvoir et l'efficacité physique et mentale, en réduisant la quantité et la qualité du travail mental ou physique et le désir de l'entreprendre.

Il vole la réserve des forces nécessaires en cas d'urgence. Il lui ôte le plaisir de travailler, d'avoir des loisirs. Les fonctions et les processus corporels, le travail physique, les activités mentales et les réactions émotionnelles usent de l'énergie nerveuse de la même source énergétique.

Si la provision est insuffisante ou qu'il n'y ait pas de réserves d'énergie, les demandes extraordinaires et éventuelles d'énergie amoindrissent la quantité disponible.

Par exemple, les éclats émotionnels violents incontrôlés vous laisseront physiquement épuisés.

La fatigue qui découle d'un travail physique excessif ne laisse pas assez d'énergie pour des activités mentales conscientes, comme le raisonnement ou la prise de décisions importantes.

Ceux qui veulent s'assurer contre les carences physiques, mentales et émotionnelles engendrées par le manque d'énergie devraient être certains d'avoir une provision adéquate d'énergie nerveuse.

Tous ceux qui veulent accomplir davantage et être plus heureux devraient être sûrs de posséder une réserve supplémentaire pour les situations extraordinaires.

La différence entre la personnalité qui aboutit au succès, à la prospérité et au bonheur et puis celle qui mène une vie ordinaire, n'est pas aussi grande qu'on pourrait le penser.

Il se pourrait que la seule différence chez le fortuné soit la possession de plus d'énergie nerveuse et un plus grand désir de l'utiliser.

Le développement d'une santé vigoureuse, d'une capacité mentale extraordinaire, d'une influence inhabituelle sur les autres et la joie de vivre, dépendent dans une large mesure de la quantité d'énergie nerveuse qu'on possède. — Par le docteur Denton Higbe, docteur en médecine, en philosophie et en sciences, traduit, tiré et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review, N° 1 vol 19.

# LES CONDIMENTS

L'un de mes patients qui avait subi un long jeûne dans ma maison a envoyé une lettre à un autre curiste où il décrit ses expériences diététiques après son retour :

"Shelton a raison. On n'a pas besoin de mettre sur la salade des assaisonnements, car chaque bouchée possède son propre goût inimitable et c'est une honte d'y parsemer des épices ou de l'huile qui détruisent totalement ces saveurs. Je n'ai jamais pensé que je dirai cela".

En effet, les aliments naturels procurent une satisfaction parfaite et une jouissance totale.

Nous ne trouvons pas qu'on ait besoin de leur ajouter du sel, du poivre, des épices, des sauces, des assaisonnements, ou d'autres condiments pernicieux, ni du sucre.

Depuis des années j'ai souligné le fait que très peu de gens goûtent leurs aliments. En effet, les condiments utilisés cachent les saveurs délicates et agréables que la Nature a mises dans ses aliments.

J'en ai parlé dans mon livre *Health for the Millions* :

"La première leçon que nous donnons à ceux qui veulent apprendre à manger sainement c'est d'abandonner toutes ces 'aides' extérieures à la digestion.

— Mais celui qui a un appétit dénaturé proteste et dit qu'il ne peut pas apprécier ses repas sans ces condiments, que tous les aliments sont autrement fades et sans goût.

— En effet, les aliments n'ont aucun goût, mais pourquoi n'ont-ils aucun goût ? Est-ce que l'homme est constitué de telle sorte qu'il ne peut pas apprécier des substances saines et nutritives sans leur ajouter des substances malsaines et pas nutritives ?

Aucun animal dans la Nature n'ajoute des condiments aux saveurs naturelles et aux arômes de ses aliments.

Pourquoi l'homme doit-il faire autrement ?

J'ai écrit dans mon autre livre *Natural Hygiene* :

"Les Hygiénistes ont abandonné les condiments. Leur position est simple : les aliments entiers et sains sont agréables au goût normal, non dépravé ni perversi.

Toutefois, les gens se sont tellement habitués à dissimuler le goût des aliments purs avec des 'habits plus goûteux' qu'ils ne connaissent pas le goût des aliments.

Les saveurs délicates des aliments ne peuvent pas être perçues par les palais et les langues habitués à des substances piquantes, de sorte qu'ils ont une aversion envers les aliments destinés à nous fournir des nutriments supérieurs.

Les *qualités* irritantes du poivre, de la muscade, du gingembre et des autres épices, les graines d'anis ou de carvi ou des autres substances similaires que l'on ajoute souvent aux aliments, ce sont là des outrages au goût non initié quoique les habitués les demandent.

Malheureusement, nous trouvons peu de gens qui possèdent un goût normal. Il suffit de les observer saupoudrer du sel sur les tomates, les pastèques, les melons, du sucre sur les oranges et sur les pamplemousses, du sucre et de la crème sur les fraises, ainsi que du vinaigre, du poivre, de la cannelle, du clou de girofle, du radis noir, des sauces, du ketchup, etc.

Ils mangent peu d'aliments sans leur ajouter des assaisonnements, des adoucissants, des condiments, etc.

Ils n'aiment pas le goût des aliments, mais celui des condiments, du vinaigre et des autres substances non nutritives.

Les gens aiment le sucre et la crème avec un goût de fraises, mais peu aiment les fraises.

Ils mangent les bananes avec de la crème et du sucre, de la crème sur les pêches, du sucre et des épices sur leurs pommes en compote, mais ils n'apprécient pas les pommes.

Je doute que l'on réalise à quel point nous avons dépravé notre sens du goût.

Presque tout le monde gâte un beau plat de légumes en lui saupoudrant du sel ou un assaisonnement qui a un goût abominable.

Peu de gens apprécient les saveurs naturelles de leur salade.

Le vinaigre dans les assaisonnements attire davantage leur goût pervers.

Peu de personnes réalisent que l'addition de telles substances sur leurs aliments retarde le processus de la digestion et qu'elle est une cause courante d'indigestion avec toutes les conséquences qui découlent de l'indigestion chronique.

**NOTE PAR A. M.** — A mon avis, il faut distinguer entre les assaisonnements forts et piquants et ceux qui sont bénins. On peut utiliser sans problème l'huile, le citron, la sauce tomate, la sauce au basilic et au pistou, les olives noires dessalées, les oignons et l'ail débarrassés de leur piquant (en les ébouillantant une minute), sur les crudités, mais jamais la moutarde, le vinaigre, le poivre, le radis noir, les épices, etc.

## LES BARRIÈRES INSTINCTIVES

L'homme est pourvu par la Nature de barrières instinctives contre les substances nocives, mais par les mauvais conseils du sorcier, du prêtre, du médecin et du commerçant, il étouffe délibérément les protestations instinctives contre l'ingestion des substances nocives et finit par acquérir une attirance fictive envers elles.

Il n'y a qu'un facteur psychologique fort, tel que l'influence d'un sorcier, d'un prêtre et d'un médecin, qui ait pu induire l'homme à l'origine d'ignorer les protestations persistantes de son instinct et d'acquérir de fausses habitudes."

Il faudrait lire ces deux livres à propos des condiments, des assaisonnements, des huiles, et des autres adoucissants et additifs pour apprécier pleinement le problème.

Pour apprendre à apprécier sûrement les arômes et les saveurs des aliments, il faut éviter l'usage des assaisonnements, des condiments et le reste durant une période assez longue pour permettre aux papilles gustatives de retrouver leur sensibilité normale.

A ce moment, on pourra apprécier les aliments comme jamais par le passé.— Traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review N° 1 vol 30.(voir note page 15).

# L'HOMME EST-IL UN ANIMAL BUVEUR ?

"Le protoplasme déshydraté est une poussière sans vie. Il semble qu'il soit vrai que là où il n'y a pas d'eau, il n'y a pas de vie. Les plantes, les animaux et les êtres microscopiques ont besoin d'eau pour accomplir leurs fonctions vitales et pour qu'ils puissent vivre.

Cela personne ne le conteste. Mais le problème ici n'est pas le besoin d'eau, mais de savoir de quelle source elle doit être tirée et de la manière qu'elle doit être absorbée.

Quand on jette un coup d'œil sur le monde animal, on voit des animaux qui boivent et d'autres qui ne boivent pas. Même les animaux désertiques ne boivent pas. Et des animaux qui n'habitent pas le désert ne boivent pas non plus.

Ainsi, on a suggéré sérieusement que la nature constitutionnelle de l'homme ne le classe pas parmi les animaux qui boivent dans tout le règne animal.

Cela signifierait que la pratique de boire chez l'homme est une pratique acquise et non innée. Plusieurs personnes ont pris à la lettre cette suggestion et se sont abstenues de boire durant des années tout en préconisant cela aux autres.

En 1815, le docteur William Lamb, de Londres, avait publié en anglais un livre intitulé : "*L'eau et le régime végétal*". Dans ce livre, le docteur Lamb a souligné la supériorité du régime végétal au régime carné, ainsi que l'eau pure et douce meilleure que l'eau dure. Il a aussi posé la question de savoir si l'homme est un animal buveur.

Peut-être que personne n'avait posé cette question avant lui, mais une fois posée, on ne peut plus l'ignorer et il faut y répondre de façon satisfaisante.

Cette question a été débattue longtemps, mais voyons quelques-unes des raisons que le docteur Lamb avait invoquées."

"Considérons un moment l'homme tel que le Créateur l'a créé au début et qui dépend de ses forces physiques pour sa subsistance.

Nous devons supposer que chaque animal a été doté par la nature d'organes adaptés à ses nécessités physiques.

Je vois ainsi que l'homme a la tête élevée par rapport au sol et amener sa bouche vers la terre nécessiterait un effort douloureux.

En plus, la bouche est plate et le nez saillant, ce qui rend l'effort encore plus pénible.

Dans cette position, l'action d'avaler un fluide est si douloureuse qu'on peut difficilement l'envisager.

Il s'ensuit que l'homme n'a aucun organe qui soit adapté naturellement à la boisson.

Il ne peut pas absorber un liquide dans sa bouche sans quelque artifice ou instrument.

Il est vrai que cet artifice est très simple. Mais il faut considérer que le corps devait être nourri *avant* la connaissance de tout artifice. La nature semble donc avoir pleinement joué sa part pour éloigner les hommes de tout liquide.

Et enfin sans aucun doute, avec un menu de fruits et de légumes, on n'a pas besoin de liquides.

Bref, je note que le docteur Shelton n'a pas épousé ce point de vue, ce qui m'étonne énormément. En effet, il avait publié un article sur les végétariens qui urinent souvent la nuit.

### AVEC LE MENU CONVENTIONNEL

Avec le menu conventionnel sec de pain et de viande, on a besoin de boire deux litres d'eau par jour dans le but de laver les reins surchargés de toxines.

### AVEC LE MENU HYGIÉNISTE

Mais avec le menu hygiéniste de fruits, de légumes et peu de noix diverses, on n'a pas besoin de boire.

En effet, le corps est souvent imbibé d'un excès d'eau vu que les fruits et les légumes contiennent 90% d'eau et de meilleure qualité que n'importe quelle eau. Cette eau des fruits et des légumes contient des vitamines, des sels minéraux biologiques et des oligo-éléments dont les eaux dites minérales sont dépourvues.

Ceux qui suivent ce menu se lèvent souvent la nuit car l'eau n'est pas utilisée en totalité. Excepté les travailleurs physiques.

Je dirais même qu'avec ce menu, l'eau peut causer beaucoup d'ennuis de santé. En effet, elle ira diluer le contenu des intestins qui passera dans le sang pour l'intoxiquer. Traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review, N° 6 vol 29. —

### ET POUR LES JEÛNEURS ?

Le jeûne est une circonstance exceptionnelle qui requiert de boire chaque jour un demi-litre à un litre. Par contre, en cas de crise durant le jeûne, il faut boire 2 litres pour atténuer les douleurs et aider l'élimination par les reins. (A. M.)

## L'ABUS ALIMENTAIRE

Presque tout le monde dans ce pays (et même en France), du berceau à la tombe, est coupable d'abus alimentaires, pas seulement de temps à autre, mais régulièrement et habituellement.

Les abus alimentaires sont le fléau de notre enfance, de notre jeunesse, de notre maturité et de notre vieil âge. Il est bien plus courant que l'abus d'alcool ou de tabac.

Allez là où vous voulez, dans les crèches, dans les écoles, dans les maisons, dans les restaurants, dans les hôtels, dans les hôpitaux, sur les trains, sur les bateaux et vous trouverez tout le monde sous cette coupe de l'illusion populaire qu'il faut manger beaucoup pour avoir la force et la santé.

Tout le monde surcharge son estomac avec des quantités effroyables comprenant toutes sortes de choses comestibles avalées pêle-mêle, sans savoir si elles peuvent fournir au corps les matériaux convenables pour le bâtir et le réparer. La quantité consommée n'est limitée que par la capacité et l'endurance du pauvre estomac.

## DANS LES MALADIES AIGUËS

Même dans les maladies aiguës, quand la Nature porte à l'abstinence, en privant le malade non seulement de pouvoir digérer les aliments, mais surtout de toute envie de manger, on encourage l'abus d'aliments avec l'idée erronée que sans "une nourriture pour vous fortifier" les malades ne peuvent pas se remettre et retrouver la force.

Les aliments en quantité sont avalés pêle-mêle, fussent-ils inaptes à faire face aux besoins du corps, et sont supposés bâtir la *résistance* et prévenir la maladie.

Or, si cette théorie était vraie, comment expliquer que les personnes bien nourries tombent malades ?

Méfiez-vous de l'idée fallacieuse qu'il "faut manger pour se fortifier".

En effet, ce n'est pas la quantité d'aliments qu'on mange qui donne des forces, mais la quantité dont on a besoin qui est digérée et assimilée.

Tout ce qui dépasse cela constitue un fardeau dont le corps doit disposer, en l'emmagasinant dans les tissus comme graisse encombrante ou en l'excrétant et en le rejetant à grands frais pour les énergies du corps.

Quand les aliments ne peuvent être digérés et assimilés, tout ce qu'on mange est pire qu'inutile.

D'autre part, les abus alimentaires portent à commettre d'autres erreurs fatales à la santé.

C'est ainsi que la modération et l'autocontrôle de soi facilite le self contrôle dans d'autres domaines.

Il n'y a pas de doute que Graham avait raison de dire que les abus alimentaires habituels d'aliments épicés surtout et de substances *stimulantes* créent l'envie pour les boissons *stimulantes* telles qu'on les voit partout.

C'est la raison qu'il avait donnée selon laquelle la tempérance (abstinence de tout alcool) n'est possible qu'avec la modération dans tout le mode de vie.

Nous n'avons pas encore appris tous les rapports qui existent entre tous les facteurs de la vie, et que les habitudes, comme les oiseaux, se retrouvent selon leur espèce.

Une seule mauvaise habitude mène à une autre, et une bonne habitude en facilite et en fortifie une autre.

(Note : Pour savoir si on digère bien, il suffit de voir l'état des selles. Celles-ci doivent être moulées, inodores et non salissantes. — A. M.)

Tant que les aliments consommés conviennent aux besoins actuels de l'organisme, on n'aura aucun ennui de ce côté-là. Par contre, si l'on abuse on aura des ennuis.

Noter que l'abus ne signifie pas le petit excès qu'on pourrait faire par hasard, mais le gavage qu'on voit souvent partout.

## PAS DE MESURE ARBITRAIRE

L'abus alimentaire ne peut pas être mesuré de façon arbitraire, par exemple dire que tel homme ayant telle taille et effectuant tant d'heures de travail physique par jour doit consommer un certain nombre de calories tous les jours.

L'excès sera en rapport avec la capacité de l'organisme de s'approprier et de transformer les aliments en structures vivantes.

Ce qui serait la bonne ration pour une personne bien portante pourrait s'avérer être un lourd fardeau pour l'homme dont le pouvoir de digestion et d'assimilation est limité.



L'excès de substances, quoiqu'elles puissent être métabolisées, dérange non seulement le système digestif, mais le corps tout entier.

Que pensons-nous gagner en forçant dans le corps un excès d'aliments de tous genres ? Qu'espérons-nous faire avec ces excès ? Espérons-nous les stocker ou les utiliser ? Est-ce que nous espérons les éliminer sans surcharger considérablement les ressources de l'organisme ?

Des aliments sains pris en trop grande quantité signifient du gaspillage.

## DÉNUTRITION ET INANITION

"*L'inanition par excès de nourriture*" est un phénomène courant, mais rarement reconnu.

De nombreux individus qui abusent couramment de nourriture ont perdu tout pouvoir digestif, ou l'accomplissent d'une façon très imparfaite.

En effet, selon le docteur Oswald :

"L'organisme nourri à l'excès souffre de dénutrition, ce qui est révélé par l'émaciation rapide du patient." *Nature's Household Remedies* p. 57.

(Note : Pour mieux saisir cela, il suffit de voir une plante mourir par excès d'eau. — A. M.)

Selon le docteur Tilden :

"Tous les aliments sont bons excepté quand on en abuse". En effet, les excès alimentaires se transforment en poison. La plupart mangent deux ou trois fois plus qu'ils n'en ont besoin.

Nous considérons méritoire le fait de nous gorger de tout ce qu'on présente devant nous, et même nos enfants sont submergés de plaisirs gastronomiques.

Un journaliste avait écrit, il y a longtemps, dans un magazine pour femmes à propos de l'une des règles sur la nutrition qui étaient établies, il y a "quelques centaines de générations" :

"Mangez très peu de tout ce qu'il y a à la surface de la terre".

Si cette règle était valable pour la nutrition humaine, elle transformerait l'homme en l'archétype de l'omnivore de la création.

Cette avalanche de thé, de bacon, de biscuits, de lait, etc. que l'homme a ingurgité durant plus de 50 ans transforme plus tard ses années en cauchemar pathologique.

Les aliments riches et l'abus stimulent dans une direction pathologique.

De telles pratiques alimentaires transforment lentement l'individu en une autre personne avec des appétits spéciaux et anormaux, accompagnés d'un changement psychique marqué.

Ce n'est que par la modération qu'on peut revenir à un état normal.

## LA LÉTHARGIE

L'état léthargique provient de la surcharge générale alimentaire du corps.

La personne léthargique dort toute la nuit et durant le jour s'endort quand l'occasion se présente. Elle n'arrive pas à rester éveillée.

Les femmes assassinent leurs maris en les nourrissant à mort, puis se vantent de vivre plus longtemps et d'avoir une supériorité biologique sur les hommes.

Celui qui se saoule de nourriture a tendance à abuser des aliments qu'il préfère. Alors il en souffre, développe une phobie envers l'aliment préféré et veut que tout le monde s'en éloigne. Il ne comprend pas que ses ennuis sont provoqués par la glotonnerie et non par l'aliment particulier.

Les aliments simples aident à maintenir la modération.

(NOTE : — Pour lutter contre la glotonnerie avec succès et atténuer ses méfaits, le premier pas c'est d'attendre la faim pour manger, même d'attendre une demi-heure de plus pour qu'elle s'aiguise. Les repas seront donc très espacés et l'estomac rétréci.— A. M.)

Les aliments riches et assaisonnés poussent à l'abus, aux malaises et à la mort prématurée.

Shakespeare avait bien exprimé cette idée en ces termes :

"L'abus des meilleures choses  
Apporte des jours moroses".

## POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

La grande majorité de ceux qui meurent dans ce pays chaque année meurent par les soins médicaux, et la plupart directement à cause de ces soins.

Des articles écrits par des hommes de la médecine paraissent actuellement dans certains magazines et journaux portant la mention "*approuvé par le Conseil de l'Ordre des Médecins*". Cette approbation fait partie du schéma médical pour contrôler tous les écrits médicaux qui touchent le public.

Par exemple, on raconte cette histoire lugubre : «John Smith a refusé le conseil de ses médecins, puis il mourut quelques minutes plus tard".

Les promoteurs du Purgatoire et de l'Enfer essayent de cette façon d'effrayer les personnes fragiles à l'aide d'un barrage continu de ce genre.

Un vieux truc, chez les vendeurs professionnels dans tous les domaines de la vente, c'est d'effrayer les gens.

Les hommes de la médecine aiment raconter des histoires de morts occasionnelles de quelque patient ou patiente qui refuse leur conseil. Noter qu'ils omettent de parler des millions de patients qui meurent alors qu'ils suivent leurs instructions.

Un article du genre avait paru dans *The Week Magazine* sous le titre : COMMENT VIVRE PLUS LONGTEMPS.

L'auteur de cet article est le docteur C. Ward Crampton, directeur du comité de gériatrie et de gérontologie de la Société Médicale du New-York County.

La gériatrie et la gérontologie sont deux nouveaux rackets de la médecine qui traitent des vieillards et de leurs maladies.

Ayant désespéré de trouver un remède contre les rhumes, les gripes, l'indigestion, la constipation, les coliques du bébé et des enfants, les boutons (acné) dans l'adolescence, la médecine a décidé de cultiver un autre champ et d'essayer sa main pour *guérir* les conséquences d'une vie malsaine.

La médecine ne sait rien des maladies de la vieillesse, à part le fait que les personnes âgées sont malades et que les soi-disant "maladies de l'âge" sont en augmentation.

Quand on a posé la question à savoir :

Pourquoi tant d'hommes vivent-ils 5 à 10 ans de moins qu'ils ne l'auraient dû ?

Franchement, répond Campton, nous n'avons pas toutes les réponses. Plusieurs scientifiques notoires travaillent à l'heure actuelle pour évaluer l'importance des émotions, des infections, de la nutrition, des hormones et de la structure physique dans la longévité des hommes".

Comment s'y prennent tous ces "scientifiques" ? Ils se sont penchés sur leurs éprouvettes et leurs cobayes, ils pratiquent des expérimentations et échafaudent des hypothèses fantastiques qui aboutissent à des sérums, des extraits glandulaires, des opérations et à d'autres produits et procédures rentables.

### COMME ILS FUMENT ET BOIVENT DU CAFÉ

Ils n'imagineront jamais la cause du déclin et de la mort des hommes.

Comme ils fument et qu'ils boivent de l'alcool eux-mêmes, ils ne rechercheront jamais les méfaits de la nicotine et de l'alcool sur le corps humain.

Comme ils boivent eux-mêmes du café, du thé, et des boissons gazeuses toxiques, ils ne rechercheront jamais les méfaits de ces habitudes empoisonnantes.

Comme ils aiment l'indolence, ils ne rechercheront jamais les méfaits de la vie sédentaire.

Comme ils ont été élevés dans la superstition du médicament et la foi dans les poisons, ils ne rechercheront jamais le rôle des médicaments pour raccourcir la vie des hommes.

Est-ce qu'ils feront une étude sérieuse sur la nutrition ? Que périsse cette idée. En effet, l'industrie alimentaire ne permettra jamais à quiconque d'étudier les problèmes nutritionnels.

Alors, ils parleront savamment des hydrates de carbone, des protéines, des corps gras, des vitamines et des sels minéraux.

Ils répèteront comme un perroquet ce mythe de laboratoire selon quoi l'homme a certains besoins quotidiens pour un minimum de chacun de ces éléments, mais ils ne feront jamais une étude sérieuse sur les besoins nutritifs authentiques de l'homme.

Ils nourriront des rats et des cobayes puis ils feront des rapports, mais ils continueront à conseiller de "*manger beaucoup d'aliments nourrissants*".

Ils continueront à étudier les microbes, les "virus", les infections et ils iront rechercher des vaccins et des sérums.

Ils continueront à boire leurs cocktails et à fumer leurs cigares, à manger du pain blanc, à obtenir leur ration quotidienne de viande et à mourir juste au moment où ils sont sur le point de "découvrir" . . . Mais rien du tout !

Même Campton devrait savoir que ces "scientifiques" ne découvriront jamais rien qui vaille. Il n'est probablement pas très vieux, car **plus un médecin est jeune et plus il en sait sur les maladies de la vieillesse**. Toutefois, il est assez grand pour savoir la futilité de la "recherche" médicale.

En effet, il est bien conscient que l'un de ses successeurs dans une centaine d'années dira à son tour : Franchement, nous n'avons pas toutes les réponses.

Actuellement, plusieurs scientifiques y travaillent . . . *ad infinitum, ad nauseam, ad disgustum.*

## LES HORMONES

Quel rapport les hormones ont-elles avec la longévité ? Ce sont les sécrétions des glandes endocrines. Ce sont des matériaux nutritifs essentiels et leurs sécrétions dépendent de l'efficacité des glandes qui les produisent. Si les glandes sont altérées, elles ne le sont pas parce que leurs sécrétions sont inadéquates.

A la base de chaque altération glandulaire réside les causes de l'altération. L'étude de celles-ci jettera plus de lumières sur les causes d'une vie raccourcie que l'étude de toutes les hormones fabriquées par les firmes pharmaceutiques.

La vie de l'homme n'est pas prolongée par les piqûres d'hormones tandis que les causes de l'altération de ses propres glandes sont ignorées.

Crampton accuse le comportement quotidien de ceux qui meurent avant l'âge. Cela semble un bon début, hélas il ne parle pas du mode de vie malsain poursuivi par les hommes et même par leurs médecins. Il se réfère à "leur anxiété terrible car ils veulent montrer qu'ils sont des hommes durs".

## UN CŒUR AFFAIBLI ET FLASQUE

Un homme de 53 ans, ancien directeur, n'avait pas soulevé des poids et des haltères depuis 35 ans. Puis il fonça et souleva des poids 19 fois. Il mourut après 5 minutes.

Son cœur s'était affaibli et était devenu flasque à cause de 35 années de nonchalance et de paresse, il avait souffert de 35 années de glotonnerie et peut-être aussi de 35 années d'alcool et d'abus sexuels.

Ensuite, on pourrait hésiter à compter le nombre de tasses de café que cet homme a pu engloutir dans son estomac durant sa vie. En plus, il était gros, ses artères durcies, son cœur handicapé et en mauvais état. Pourtant, il voulait prouver qu'il était "masculin et dur". Masculin ! Il était probablement aussi impotent qu'un Indien en bois. Dur ! Il était probablement aussi dur que des tissus sclérosés puissent l'être.

Il y avait des champions athlètes plus âgés que cet homme quand il avait commis son suicide. Il y a des leveurs de poids qui sont bien plus âgés que lui et qui continuent à soulever des poids et des haltères. Ce sont des travailleurs physiques de 70 ans et plus qui fournissent plus de travail qu'il n'en faisait, huit heures chaque jour, jour après jour, durant des années.

Ce qui a tué cet homme ce ne sont pas quelques mouvements avec les haltères. Sa mort était le résultat de 53 années de vie malsaine. La graisse qu'il portait sur son squelette frêle n'avait pas amélioré son efficacité physique.

Quand on bouscule le cœur, qu'on malmène les poumons, qu'on maltraite tous les organes, la graisse raccourcit la vie.

Crampton n'aime pas que certains jeunes gens délaissent les antiseptiques et les bandages en cas de blessure. Il pense qu'on devrait leur enseigner d'aller consulter un médecin tout de suite en cas de blessures, même légères, et de prendre les médicaments.

Ce n'est pas un mode de vie qu'il préconise, mais des poisons. — Traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review N° 1 vol 17.

## LA LOI DU DR LINDLAHR SUR LA DUALITÉ DES EFFETS

Dans mon livre : "*Confiez Votre Santé à la Nature*", en page 75, j'ai écrit l'énoncé de cette loi comme suit :

"Tout ce qui est introduit dans le corps ou qui entre en contact lui, occasionne avec le temps une action double et contraire : la seconde action réactive est l'opposée de la première action active."

En effet, tout ce qui fortifie momentanément affaiblit à la longue.

En physique, nous avons cette loi qui dit : "Chaque action est suivie d'une réaction opposée et égale". Ce qui monte doit ensuite redescendre.

Nous voyons par expérience les diverses expressions de cette vérité fondamentale sur le monde dans lequel nous vivons et dans sa routine à laquelle nous ne prêtons aucune attention.

Selon notre expérience, les abus de la veille sont suivis le lendemain par un affaissement.

Une période de stimulation provoquée par l'amphétamine ou même par deux tasses de café aboutit à une pénalité physiologique terrible sous la forme de fatigue et de dépression suite à la surexcitation.

L'alcool, l'excès de chaleur ou de froid, les émétiques, les purges, les anesthésiques, les vitamines, — toutes les influences autres que celles qui sont normales à l'organisme et en quantité normale ainsi qu'en puissance, — appelleront une réponse opposée à l'action initiale.

Si vous buvez de l'alcool pour vous égayer un peu, il vaut mieux s'en passer, à moins que votre intention soit d'être triste !

### LA TASSE DE CAFÉ DU MATIN

Si vous cherchez un peu d'énergie en buvant un peu de café le matin, recherchez plutôt pourquoi votre énergie est basse.

Vous avez été empoisonné par toutes les tasses précédentes.

La caféine, comme la strychnine, est un stimulant car c'est un poison.

Votre corps n'est pas trompé par la publicité sur le café.

Sauf pour les poisons très sophistiqués qui imitent les propriétés chimiques des sécrétions du corps, votre corps sait à quel moment l'ennemi a traversé la brèche.

Alors, le système d'alarme se met en marche. Le cœur bat la chamade ! Les vaisseaux sanguins se dilatent ! Le système nerveux sympathique se met au rouge ! L'énergie est dépensée à vive allure jusqu'à ce que les récepteurs chimiques de votre cerveau et de votre système circulatoire vous annoncent que le danger est passé, que l'ennemi — à grands frais d'énergie — a été expulsé !

Alors, vous pouvez relâcher votre attitude défensive et vous mettre à rebâtir les dommages tissulaires subis par le parenchyme de vos organes vitaux.

La plus grande partie des énergies métaboliques doit maintenant être canalisée pour la reconstruction des tissus du corps.

Les autres travaux importants, comme de compléter les processus digestifs, l'élimination des déchets toxiques, les réparations, devront attendre.

Vous pouvez alors vous demander si cela en vaut la peine car cette tasse de café avec ses stimulants artificiels vous aura bien coûté une fortune !

## LES PREMIÈRES IMPRESSIONS

Un autre ancien dicton que nous pouvons considérer dit :

"Les premières impressions peuvent être trompeuses".

Le docteur Shelton dit que "l'accroissement temporaire de la fonction est suivi par une diminution de cette fonction".

En 1934, quand il écrivit *Orthobionomics*, le docteur Shelton était amusé et horrifié en même temps par les systèmes pervers de classification médicale. Si l'effet véritable et permanent de la "stimulation" est la dépression, et si en fin de compte elle affaiblit et déprime l'organisme, pourquoi ne pas l'appeler un déprimant ?

Si un "tonique" a pour effet initial de fortifier le corps pour l'affaiblir quand les énergies vitales sont épuisées par la stimulation artificielle, pourquoi ne pas appeler les toniques des débiliteurs ? Ou alors pourquoi se préoccuper des noms de telles substances inutiles ?

Le docteur Shelton explique ce que cette loi de la dualité des effets implique en disant :

"Le travail ou l'exercice éveillent l'activité vitale et donnent ainsi l'apparence d'un accroissement de la vigueur comme premier effet.

Or, le second effet est la fatigue, une moindre vigueur et l'épuisement.

Le repos et le sommeil, au contraire, produisent comme premier effet la faiblesse et la langueur, mais personne ne doute de leur valeur de récupération.

En effet, le repos et le sommeil sont les seuls moyens par lesquels on peut avoir la récupération et des forces revigorées.

Or, ces dernières sont que les effets secondaires et permanents".

## LES DÉPENSES COMPENSÉES

A la page 105 du volume 1 du *Hygienic System*, Shelton fait la distinction entre les stimulants compensés et les stimulants non compensés.

"Les stimulants vitaux (compensés) sont ces substances, agents ou influences qui sont essentiels à l'existence normale, au développement, au maintien et à une vie active des organismes et qui contribuent directement ou indirectement à la formation de la structure organique, aux processus et aux résultats finaux des fonctions organiques.

Ces stimulants comprennent l'air, les aliments, l'eau, la chaleur, la lumière, l'exercice, le repos et le sommeil."

Nous pouvons ajouter le travail physique avec l'exercice car les deux comprennent la dépense de l'énergie musculaire.

Les stimulants non compensés sont ceux qui, par contre, ne contribuent pas à la formation de la structure organique ou fonctionnelle. Parmi les principaux stimulants non compensés, on peut mentionner les médicaments, les poisons, les irritants physiques, c'est à dire la pression, l'électricité, les vibrations et la concussion.

Les stimulants compensés comme le travail et l'exercice dépenseront vos énergies accumulées, mais ne sont pas des voleurs comme les stimulants non compensés.

Ces stimulants vous compenseront pour vos efforts et vous vous retrouverez plutôt gagnant.

L'exercice modéré améliore la qualité de vos tissus et augmente l'efficacité fonctionnelle de chaque cellule.

Vous pouvez vous permettre de dépenser un peu dans cet échange profitable.

Toutefois, l'énergie vitale ne doit pas être troquée sans y avoir réfléchi sérieusement, et il serait sage de conserver les énergies et de les dépenser de telle façon à s'assurer le maximum de retour dans cet investissement.

La loi sur la dualité des effets, comme toutes les lois de la vie formulées par les premiers Hygiénistes, découle de la grande loi de la vie du docteur Robert Walter.

Sommairement, une créature vivante réussit dans la mesure où elle accumule ses énergies et qu'elle les alloue efficacement. Pour être sage et pour bien diriger les énergies de la vie, ainsi que pour assumer la responsabilité de gérer consciencieusement nos ressources biologiques, nous devons respecter la loi sur la dualité des effets.

Ce qui semble stimuler, déprime par la suite. C'est cet effet secondaire qui est réel et permanent.

On dit qu'un fou perdra son argent. Ne gaspillez pas votre réserve d'énergie vitale à moins qu'elle ne soit bien compensée.

C'est bien plus précieux que l'or. — Par Phillip Chapman, traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review N° 4 vol XL.

## **LA VIE HYGIÉNISTE**

La vie Hygiéniste est une vie ordonnée, dirigée.

Elle n'est pas vécue par hasard et par chance.

Il y a une leçon vitale que nous apprend le bateau qui flotte sans boussole et sans but pour avoir perdu ses voiles et son gouvernail.

Si nous pensons que la vie que nous désirons ne doit pas être encombrée de règles ou qu'elle demeure indisciplinée et libre de toutes les responsabilités, il suffit de voir le bateau qui a perdu son gouvernail pour comprendre qu'une telle liberté n'est qu'un désastre en préparation.

La mer de la vie n'est jamais aussi calme pour qu'on puisse sans danger s'y aventurer sans la précaution d'avoir un compas et un gouvernail.

En plus, avant d'atteindre n'importe quelle destination dans la vie, les énergies de l'individu doivent être soumises à la discipline d'un principe directeur et d'un point de repère.

Sans un tel contrôle, la vie n'aurait pas de sens ni de force pour l'accomplissement d'un but, vu qu'elle serait ballottée par les vents changeants.

Sans un principe de discipline, nous sommes sujets aux caprices des circonstances et aux battements des vagues.

Nous devons nécessairement souffrir dans un tel tourbillon.

La vie pourrait évoluer autour d'un puisard ou elle pourrait atteindre des hauteurs glorieuses, selon que nous aurons des buts inconséquents ou que nous dédicacions nos vies à quelque but valable.

Pour se délivrer des trivialités, il faut se focaliser sur quelque chose qui ait un caractère valable.

Accepter les obligations, c'est rechercher les accomplissements. Se courber devant les restrictions, c'est brider ses propres énergies.

Les idéaux et la compréhension des lois de l'être servent à discipliner la vie des hommes. C'est une telle discipline qui sert à les diriger vers des chemins désirables et des buts valables.

Une partie de la stratégie de vivre consiste à arrêter notre dérive par l'adoption d'idéaux valables.

Flotter dans la masse lourde des mers de la vie, comme nous le faisons pour la plupart, nous devrions savoir que ce flottement n'est pas dû autant à la lourdeur des mers qu'à l'absence de gouvernail chez nous.

La perte du bonheur originel de l'homme qui avait caractérisé notre race dans sa jeunesse n'a pas été entièrement due à la perte des conditions originelles qui prévalaient sur la terre à l'aube des temps, mais elle était due, dans une grande mesure, à ses écarts loin d'un mode de vie normal pour adopter des modes de vie qui n'étaient pas nécessités par les changements dans le monde et qui ne pouvaient se justifier par aucun raisonnement.

Aucun changement dans le climat ne peut valider les violations continuelles de l'homme dans les lois de la vie.

Pour cette raison, il est important que nous fassions une étude précise des lois de la vie et que nous rendions nos modes de vie conformes à ces lois.

Avec la saison des fêtes qui approche, quand nous manifestons aux autres notre bonne volonté par l'échange de cadeaux, nous pouvons aider à les éduquer en leur procurant un gouvernail et un compas, c'est à dire des livres qui traitent d'Hygiénisme.

Aidez-nous à enseigner un mode de vie ordonné et bien géré.

La vie Hygiéniste, je le répète, est une vie ordonnée, intelligemment dirigée et qui s'accorde avec les lois qui gouvernent l'ordre naturel. — Traduit par A. M. Dr Shelton's Hygienic Review, N° 3 vol 18.



# **EST-CE QU'UNE PERSONNE SAINNE POSSÈDE PLUS DE GLOBULES BLANCS?**

Un corps débile ou énérvé ne peut pas accomplir ses fonctions aussi bien qu'une personne bien portante ayant plein d'énergie.

C'est ainsi qu'il a été démontré qu'une personne énérvée possède moins de globules blancs disponibles pour lutter contre une infection qu'un organisme sain et vigoureux.

La quantité de ces globules dans le sang peut parfois être normale, mais en cas d'urgence, la personne énérvée ne sera pas capable de former et de relâcher rapidement une grande quantité de globules qu'une personne saine ayant plus de vitalité. — Par Dr V. Vetrano, traduit et présenté par A. M. de Dr Shelton's Hygienic Review, N° 11 vol 37. —

## **QUESTIONS / RÉPONSES**

**Q — Les femmes hygiéphiles n'ont-elles pas de règles, rien, et sans la cohorte de tous les symptômes déplaisants ? Aucune fille que je connais ne veut le croire.**

R — Oui, les femmes qui suivent assez bien le menu hygiéniste n'ont pas les règles ni tous les ennuis qui les accompagnent. Vous avez le numéro spécial sur les règles et la ménopause N° où vous lirez un témoignage avec nom et adresse.

**Q — Les bougies hopis sont des bougies de cire d'abeille et de plantes. Couché sur le côté, poser une bougie dans l'oreille, allumer, laisser consumer 15 cm. Pareil pour l'autre oreille. A la fin, découper les bougies creuses et découvrir les impuretés. Qu'en pensez-vous ?**

R — Je ne connais pas ces bougies. L'un de mes lecteurs me rapporte qu'il a eu des problèmes à cause de ces bougies. Il vaut mieux s'injecter plusieurs fois de l'eau tiède dans l'oreille en se penchant sur un lavabo du côté de l'oreille.

**Q — Y a-t-il d'autres solutions pour se couper les ongles que les ciseaux ? Une pierre ponce, comme le faisaient les premiers hommes ?**

R — Les ciseaux sont plus pratiques que la pierre ponce.

**Q — Le henné est un colorant végétal. Est-ce que les colorants minéraux sont nocifs pour la peau ? Est-ce que l'huile est toxique pour la peau ? La mer est-elle mauvaise pour notre corps (peau, cheveux, yeux, ingestion involontaire).**

**La piscine doit être mauvaise. Mettre du gel ou même de l'argile trop longtemps sur les cheveux est-ce mauvais pour eux ? Est-ce qu'ils les étouffent ?**

R — Le henné est un colorant végétal sans nocivité. Par contre les colorants chimiques sont nocifs. Quant à la mer et à la piscine, elles ne sont pas indiquées si l'eau est froide. Les cheveux sont des poils morts que rien ne peut étouffer. Quand on les coupe on ne ressent pas de douleur.

**Q — J'ai l'impression de mal digérer la carotte crue ou en jus. J'ai mal à l'estomac et ressens une fatigue au point de faire la sieste comme pour les patates. Qu'en pensez-vous ?**

R — Il faut manger une petite carotte crue ou en jus un demi verre au maximum. Sinon c'est lourd à digérer.

**Q — J'ai essayé 3 semaines de fruits, mais je me suis remis aux patates (huile à froid), et un peu de bananes cuites, car j'ai perdu plusieurs kilos et j'étais devenu nerveux et irascible, mais je n'ai plus les pieds froids. Qu'en pensez-vous ?**

R — Je préconise d'alterner les fruits avec les légumes pour éviter les inconvénients d'un excès de sucre et d'acides.

**Q — Quand je mange de la pastèque, je ne peux rien manger avant 3 heures et puis j'urine beaucoup et souvent un liquide presque blanc. Est-ce toxique ?**

R — La pastèque n'est pas toxique. Il est préférable de consommer un mélange de fruits pour éviter les inconvénients d'un seul fruit pris en trop grande quantité.

**Q — J'ai l'impression que mes cors au pied s'aggravent avec l'abus de bananes cuites ? Qu'en pensez-vous ?**

R — Eviter tous les abus.

**Q — Quelle est la bonne couleur des selles ? Orange et vert, est-ce l'idéal ?**

R — La couleur des selles dépend de ce qu'on mange. Quand on mange des légumes, elles sont vertes. Mais pour un menu comprenant des crudités et des fruits, les selles sont marron plus ou moins clair.

**Q — Qu'en est-il des olives noires et vertes pour leur compatibilité ? Et pour le tamari (sauce de soja pour l'assaisonnement), le lait de soja, le lait de riz, le tofu, les graines germées, l'avocat, les huiles de première pression à froid ?**

R — Les olives vertes sont à rejeter car elles ne sont pas mûres. Les olives noires dessalées peuvent être mangées avec les crudités. Le tamari est à éviter à cause du sel qu'il contient. Le lait de soja est excellent comme boisson chaude ou pour le laisser fermenter en lait caillé. Le lait de riz, je ne vois pas à quoi il sert sauf pour la diarrhée. Le tofu est à éviter car il est trop concentré en protéines. Par contre, le yaourt du lait de soja est acceptable car il est faible en protéines. Les graines germées contiennent un poison (l'inhibiteur d'enzymes pour les protéger contre les insectes et les empêcher de germer) et doivent donc être cuites avec les légumes. Quant à l'avocat il retarde la digestion de tous les aliments et provoque un diabète provisoire. Evitez d'en manger. Les huiles de première pression à froid sont acceptables sur les crudités.

**Q — Il y a certaines choses que je n'ai pas comprises. Vous interdisez les noix, les pruneaux, les prunes, le riz, le sarrasin, le blé. Or, vous conseillez autrement dans votre livre.**

R — On peut manger quelques noix avant les crudités. Quant aux prunes et aux pruneaux, Shelton et Fry les déconseillent, mais d'après mon expérience je les trouve acceptables. Enfin, lisez les chapitres sur les céréales et vous comprendrez pourquoi nous écartons totalement tous ces aliments.

**Q — Je suppose qu'il y a une différence entre les légumineuses cuites et celles germées. Laquelle ?**

R — Les légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches, petits pois secs) sont totalement indigestes. Il ne faut pas en manger. Mais quand on les fait germer, ce ne sont plus des légumineuses et on peut les cuire et les manger en petites quantités avec les légumes.

**Q — Y a-t-il une différence entre le pruneau et le pruneau trempé ?**

R — Aucune différence. On peut le manger comme on veut tremper ou pas. Lisez mes autres livres. Ils vous livreront une mine d'informations.

**Q — Je dois aller au Nicaragua bientôt. J'ai compris que la malaria ne touche pas les hygiénistes, et que faire pour les vaccinations ? A votre avis, peut-on les subir sans inconvénient en demandant de diminuer la dose car je viens de finir une semaine de jeûne, comme chaque année. — D'autre part, quand il fait très chaud comme à Pau, je ne mange qu'une fois par jour, le soir, en plusieurs fois entre 5 h p. m. et 8 h p. m. En effet, la faim tarde à venir durant la journée. Mais peut-être que cela est simplement un signe de saturation après l'hiver quand je mange un peu trop.**

R — Quand on jeûne, le corps devient beaucoup plus sensible aux vaccins, qui deviennent encore plus dangereux. Demandez donc un certificat de contre-indication, sinon un ... Munissez-vous d'une moustiquaire.

**Q — J'ai eu de la cire qui m'a bouché l'oreille. J'ai été à la pharmacie qui m'a donné un produit nocif pour déloger cette cire avec une seringue et de l'eau. (Curieux qu'il y ait autant d'employés dans une pharmacie, moi qui n'y vais jamais! Ça doit bien marcher leur commerce ! Hélas ...). Toutefois, l'oreille a gonflé. Alors je suis allé voir un médecin et il m'a prescrit une bouteille d'antibiotique *synadar*. Je dois revenir demain et si l'oreille me fait mal, il me mettra sur une cure d'antibiotiques, comme il a dit. Si ça s'aggrave, l'oreille peut faire très mal. Moi qui voulait partir en vacances demain au Nicaragua, je suis bien parti ! Or, je crains que ces antibiotiques ne détruisent ma flore intestinale et ne fassent baisser mes immunités. Qu'en pensez-vous ? R.L. à Pau.**

R — Pour déloger la cire qui bouche une oreille, il faut lui injecter un jet d'eau tiède plusieurs fois, l'oreille penchée sur un lavabo, à l'aide d'une poire en caoutchouc de la dimension d'une grosse prune (vendue en pharmacie). Il ne faut rien introduire dans les oreilles comme produits chimiques. Pas d'antibiotiques. Attendez que l'inflammation cesse.

**Q — Je dois partir au Nicaragua en vacances, comme je vous l'ai déjà dit, mais je crains les moustiques. J'ai appris que les végétariens ne sont pas touchés.**

R — **Emportez quand même avec vous une moustiquaire. Il existe aussi un produit (toxique sûrement) qui éloigne les moustiques.**

**Q — J'ai remarqué depuis toujours que lorsque je mange des fruits, je ressens de fortes nausées, la tête me tourne et j'ai besoin d'aller à la selle. Mais si je mange des légumes crus ou cuits, je n'ai pas ces symptômes. Pourtant j'aime les fruits, même acides et j'en ai envie. Quant à l'avocat, je le trouve indigeste, même pris seul. Il ne m'apporte que des ballonnements. Enfin, j'ai souvent les mains froides.**

R — Votre sang est trop épais et de ce fait il circule mal. Alors, il n'arrive pas à vous réchauffer les mains. D'autre part, je soupçonne que vous mangiez des céréales, du pain, des pâtes, ce qui fait double emploi avec les fruits. En effet, ces farineux doivent se transformer en sucre par le foie, ce qui dépasse vos besoins calorifiques. Quand vous aurez supprimé les céréales, vous pourrez manger les fruits sans problème. Enfin, je ne recommande plus l'avocat. En effet, il bloque la digestion des autres repas, freine la sécrétion de l'insuline (ce qui donne un diabète provisoire).

**Q — J'ai mangé du cresson et je ressens une brûlure en urinant. Peut-on manger des orties ?**

R — On peut manger des orties cuites avec les légumes ou en soupe, mais pas le cresson qui renferme un poison amer. Tout ce qui est amer doit être rejeté. Les orties contiennent presque 40 % de protéines et il ne faut pas en abuser. Prenez-les en mélange avec les autres légumes. Pour les cueillir, il faut porter un gant pour ne pas être piqué.

**Q — Ma cousine, suite à une chute de cheval l'après-midi, a eu des nausées vers 21 h et de la fatigue. Alors elle s'est fait accompagner aux urgences de l'hôpital où on lui a dit : "éclatement de la rate, si on ne vous opère pas immédiatement, demain matin vous êtes morte". On lui a donc ouvert l'abdomen, on a fait 28 points de suture, posé un filet autour de la rate (avant on l'enlevait, paraît-il). D'après les chirurgiens, l'hémorragie interne l'aurait tuée et beaucoup meurent d'un éclatement de la rate parce que fatigués ils se couchent et décèdent dans la nuit ou peu après. Ma cousine me met en garde de ne pas hésiter une seconde, d'emmener aux urgences mes enfants si suite à une chute ou un coup, ils ressentent nausée et fatigue. Dois-je l'écouter ? Pour ma part, je me mettrais au lit, à jeûner, si cela m'arrivait ou à mes enfants. Ai-je raison ? Que se serait-il passé si elle ne s'était pas "fait opérer" ? Merci de vos lumières.**

R — Oui, en cas d'éclatement de la rate (le scanner le confirmera) précédé par une nausée et de la fatigue, il faut d'urgence se faire hospitaliser, faute de quoi on risque la mort. Les sutures arrêtent l'hémorragie mortelle et la technique de poser un filet autour de la rate au lieu de l'enlever me paraît excellente. Par la suite, elle peut jeûner pour hâter la cicatrisation des blessures et rétablir la rate qui est précieuse pour la fabrication des globules blancs. Ne pas courir à l'hôpital au moindre coup non suivi de nausées. Sinon, ne pas accepter l'opération si le scanner ne confirme pas un éclatement de la rate ou du foie.

**Q — J'ai des coliques insupportables avec diarrhées incessantes et prurit à l'anus. Je crains d'avoir un vers solitaire ou même une pancréatite aiguë mortelle qui va me tuer sous peu. Vous m'avez conseillé le riz blanc, et pourquoi pas le riz complet ? Mon voisin m'a donné des pêches vertes que j'ai mangées. Pensez-vous que ce soit la cause ?**

R — Tous les fruits verts, c'est-à-dire ? qui ne sont pas mûrs, contiennent des poisons. C'est bien la cause de vos ennuis. Mais rien de grave et cela passera. Le riz complet ne sera pas supporté par vos intestins irrités par les fruits verts. Les fruits archi-mûrs ou même blets sont plus faciles à digérer que les autres. Mangez des légumes cuits durant deux jours, sans fruits.

**Q — Je pèse 45 kilos pour 1,65 m et j'ai toujours faim. Je mange à peine un kilo de nourriture par jour car si je mange davantage mes selles ne sont plus parfaitement moulées. Alors, il m'arrive de manger des sucreries entre les repas et d'autres choses nocives.**

R — Vous devez savoir qu'il n'existe pas d'hygiéniste à 100%. Certains le pratiquent à 50%, tandis que d'autres n'arrivent même pas à 30%. D'autre part, il ne faut pas chercher la perfection car votre hérédité n'est pas parfaite et vous ne l'avez pas choisie. Alors, si vos selles ne sont pas parfaitement moulées, il faut s'en contenter et manger davantage que le kilo par jour. Car en cherchant la perfection, on risque de tomber plus bas.

**Q — Comment concevez-vous la contraception féminine pour une femme vivant d'après les règles hygiénistes ?**

R — Je rejette toutes les méthodes chimiques. Essayer les autres qui sont nombreuses.

**Q — Que pensez-vous de la rééducation vertébrale après un accident grave de voiture. Ces exercices sont-ils utiles ?**

R — Ces exercices sont pires qu'inutiles. Il faut que le corps se refasse de lui-même par les mouvements habituels quotidiens. Quand on veut hâter les choses, on recule plutôt. Quand un bébé commence à marcher, on ne le force pas sinon il apprendra plus lentement encore.

**Q — Est-ce que les selles molles sont un signe d'indigestion partielle ?**

R — Oui. C'est normal pour un débutant hygiéphile. Provisoirement, on peut prendre du riz blanc de temps à autre.

**Q — Les nausées durant la grossesse sont-elles un signe d'intoxication ?**

R — Oui, les nausées durant la grossesse sont un signe d'intoxication. Il faut attendre qu'elles disparaissent et que l'on ressente une faim réelle avant de manger.

**Q — Que pensez-vous des césariennes et des péridurales ?**

R — Une femme hygiéphile n'a pas de problèmes pour accoucher ni aucune douleur. L'accouchement devrait procurer un certain plaisir comme toutes les fonctions organiques : uriner, évacuer, manger, etc. Il faut refuser la péridurale. Accoucher à la maison avec une sage-femme.

**Q — La FIPIAD est une association qui a pour objectif d'étudier et de faire connaître les médecines alternatives .... Nous avons eu connaissance, il y a peu, de votre ouvrage "Le Goulag du Sida". Votre approche réjouit celles d'autres tenants des médecines dites douces et le choix d'une alimentation saine. Votre ouvrage datant de 1987, votre expérience a dû s'enrichir considérablement depuis. Nous souhaiterions donc savoir, si aujourd'hui, votre point de vue est**

**resté inchangé ou si vous avez été amené à amender voire à en changer certains aspects. Dans l'intérêt des malades, nous espérons une réponse rapide ...**

R — Je vous envoie ci-joint mon 2<sup>ème</sup> livre sur le sida. Pour le jeûne, je ne le préconise plus systématiquement, surtout en cas de perte très notable de poids. En cas de fièvre, instaurer le jeûne court jusqu'à la chute de la fièvre, et pas davantage. Les poisons chimiques doivent être arrêtés. Les malades doivent être éduqués par la lecture et puis être guidés pas à pas. Les analyses et les tests sont mal interprétés, autant les refuser. Pas de visites médicales, ni d'ordonnances. Appliquer ce qui est réellement constructif et pas de mesures farfelues. Pas d'antibiotiques, ni AZT, ni Trithérapie.

**Q — Que pensez-vous des traitements de sclérose (ou au laser) des petits vaisseaux devenus apparents ? Est-il bon de le faire ou néfaste ?**

R — Ces traitements sont très néfastes. Essayez les exercices mentionnés dans mon livre : "Hernie, Hémorroïdes, Varices, etc."

**Q — Déconseillez-vous l'abandon total des noix diverses même l'hiver ?**

R — Je conseille en hiver dix noisettes ou cinq noix chaque jour.

**Q — Est-ce que les aphtes sont un symptôme de désintoxication ?**

R — Oui, c'est un symptôme de désintoxication. Arrêtez la cause pour que cette élimination se termine.

**Q — Quelles sont les chances de guérir une stérilité (homme ou femme) ?**

R — Avec un menu hygiéniste strict et un jeûne long, la plupart des personnes stériles redeviennent fertiles.

**Q — Il m'arrive de passer beaucoup de temps en pleine nature sauvage, aussi la nuit souvent sans tente. Or, on parle beaucoup des tiques dont 10% transmettraient des maladies graves à l'homme. Qu'en pensez-vous ?**

R — Il faut se protéger contre les tiques car ce sont des parasites très difficiles à déloger par les soins hygiénistes.

**Q — Bien que j'approuve à 95% l'hygiénisme, j'ai du mal à penser que 100% des maladies dites "infectieuses" seraient non transmissibles. Je comprends que le microbe n'est rien et le terrain tout, mais pourtant ... J'ai connu un couple qui avaient fait une grippe le même jour et avec les mêmes symptômes. Comment l'expliquer si aucune transmission n'est possible ?**

R — Une certaine transmission assez limitée est toujours possible quand le terrain est propice. En général, la contagion n'est pas possible par l'air, le contact ou les aliments. Mais un contact intime avec un terrain toxique peuvent déclencher une contagion limitée.

**Q — J'ai lu l'histoire d'un jeune touriste qui aurait attrapé un "virus inconnu" en Afrique qui l'a totalement paralysé au bout de quelques jours. Comment expliquez-vous cela ?**

R — C'est le traitement qui l'a paralysé, sinon le vaccin, mais pas le malheureux virus.

**Q — Deux personnes de ma connaissance sont récemment passées au menu hygiéniste strict. Est-ce que le jeûne peut leur apporter un bénéfice pour la santé ?**

R — Le jeûne peut éliminer des poisons vieux de plusieurs années en arrière.

**Q — Un ami polonais que j'ai rencontré tout récemment en Laponie, où il habite 8 mois par an, ne sait rien de l'hygiénisme. Il a été opéré du cœur et il prend des médicaments. Est-ce qu'il peut arrêter ces médicaments ?**

R — Il peut arrêter progressivement tous les médicaments sauf les antirejet. En même temps suivre le menu hygiéniste.

**Q — Que pensez-vous de la guerre bactériologique ? C'est fictif ?**

R — Oui, la guerre des microbes est fictive. Mais celle des produits chimiques est réelle.

**Q — Je suis déçue de ne pas reprendre de poids (39 k pour 1,60 m) et je me demande s'il ne manque pas quelque chose dans mon alimentation.**

R — Peut-être le manque d'exercices musculaires ou de sommeil en est la cause.

**Q — Comment faire sécher les bananes ? Comment les conserver ?**

R — On peut faire sécher les bananes pelées, les figues, les raisins, les cerises, les prunes, en les mettant au soleil s'il est suffisamment fort plusieurs jours (pas la nuit). Puis les garder dans un sac fermé hermétiquement à l'aide d'une ficelle pour que l'humidité n'y pénètre pas. Ne pas mettre au frigo, qui est toujours humide.

**Q — j'ai une angine de poitrine avec une douleur pas trop forte mais supportable. J'ai été consulté un cardiologue qui m'a prescrit un médicament qui m'a soulagé**



**sur le champ. Il est vrai que je suis très stressée par ma mère en visite chez moi depuis plusieurs jours, et même surmenée.**

R — Il faut éviter le stress et le surmenage qui sont la cause de vos ennuis. Relaxez-vous, détendez-vous et pas de poisons chimiques qui risquent d'avoir des conséquences néfastes. Comme votre mère partira dans quelques jours, tout va rentrer dans l'ordre après son départ. Tant que vous êtes stressée il ne faut rien manger. De toute façon votre appétit sera coupé.

**Q — Dans le cas où nous devons subir une intervention chirurgicale, par exemple, comme lors d'un accident, quelles attitudes devons-nous suivre après l'intervention ? Refuser la poche de glucose ? Ne pas s'alimenter ? Pendant combien de jours ?**

R — Il faut refuser les perfusions, jeûner jusqu'au rétablissement total. D'ailleurs, vous n'aurez pas faim.

## On "trinque" . . .

Même sans alcool.  
Vérités insolentes  
Et insolites.  
"D'abord ne pas nuire"  
HIPPOCRATE.  
"L'ignorance est à la base  
De tous les maux"  
"Le monde souffre  
Parce qu'il ne sait pas  
Libérer de l'esclavage —  
Gandhi.  
Les fossoyeurs du progrès  
Les mandarins contre les  
Pionniers de la Saicnec  
(1942) Auguste Lumière,  
Et "Le bon sens ne  
S'apprend pas à la  
Faculté" dans Vérités de  
Demain p. 211 (1951).  
Théorie de la vaccination:  
Inoculer une maladie  
Pour s'en protéger . . .  
Grande simplicité et  
Très scientifique

C'est comme un fou se  
Donnant des coups de  
Marteau sur la tête  
Pour s'entraîner . . .  
C'est comme une femme  
Se préparant au mariage  
En se prostituant  
(Souillure).  
On doit ces découvertes  
A des pseudos savants.  
Une vaccination est la  
Première pollution du  
Sang, non une protection  
Préventive.  
Une contamination  
Une infection faisant  
Baisser le potentiel vital  
De l'organisme.  
Conduit au cancer et  
Rend infécond.  
Des généticiens se  
Demandent si l'embryon  
Humain est un humain ?  
A moins d'être produit  
Par un "gland" ou une  
Truie, il se pourrait bien  
Avoir fait des années  
D'études pour dire des  
Aneries est inquiétant  
Pour l'humanité !  
Il est vrai que  
L'intelligence humaine  
Est sans limite,  
Puisque fondée sur  
Une bêtise infinie.  
En biologie tout produit  
Chimique de synthèse est  
Un toxique pour la  
Cellule. Ce ne sont pas  
Les empoisonneurs  
Patentés,  
Fabricants de drogues en  
Tous genres . . . et le sang  
Contaminé, qui  
Apporteront les réponses.

Quand et où  
Seront enseignés  
L'hygiène générale et  
L'Hygiénisme ?  
Par M. Calmon

## COURRIER

Cher Monsieur Mosséri,

Je viens d'arrêter le café, non par volonté (impuissante face à cette drogue diabolique), mais parce que mon corps, se purifiant, le rejette avec opiniâtreté. Rien à faire, ça ne passe plus. Une fois qu'on a soulevé le voile et entraperçu une vision du paradis, c'est trop tard. On ne peut plus faire marche arrière, faire comme si de rien n'était, du moins si la raison flanche, le corps, lui, bien plus sage, lutte héroïquement pour y retourner. — Y. M

## Les anciens numéros de la revue « Le bon guide de l'hygiénisme »

- N° 1 Numéro spécial sur la grippe
- N° 2 Numéro spécial sur le cholestérol
- N° 3 Numéro spécial sur la migraine
- N° 4 Numéro spécial sur le diabète (1)
- N° 5 Numéro spécial sur le diabète (2)
- N° 6 Numéro spécial sur les bébés (1)
- N° 7 Numéro spécial sur les bébés (2)
- N° 8 Numéro spécial sur l'hypertension
- N° 9 Numéro spécial sur les tumeurs aux seins, les fibromes
- N° 10 Numéro spécial sur les carences (1)
- N° 11 Numéro spécial sur les carences (2)
- N° 12 Numéro spécial sur les tiques, le coeur, l'otite
- N° 13 Numéro spécial sur la phlébite, les varices, l'artériosclérose
- N° 14 Numéro spécial sur la cystite
- N° 15 Numéro spécial sur le foie
- N° 16 Numéro spécial sur la vieillesse
- N° 17 Numéro spécial sur les antibiotiques
- N° 18 Numéro spécial sur la grippe la bronchite, l'asthme
- N° 19 Numéro spécial sur les beaux progrès de la médecine
- N° 20 Numéro spécial sur les femmes, la ménopause, les enfants
- N° 21 Numéro spécial sur les yeux et les dents
- N° 22 Numéro spécial sur la fatigue
- N° 23 Numéro spécial sur les erreurs médicales
- N° 24 Numéro spécial sur le sommeil
- N° 25 Numéro spécial sur l'estomac et les intestins
- N° 26 Numéro spécial sur le cancer
- N° 27 Numéro spécial sur le coeur, l'hypertension, la thrombose
- N° 28 Numéro spécial sur l'aspirine et la migraine
- N° 29 Numéro spécial sur la goutte et la sciatique
- N° 30 Numéro spécial sur la grippe et les virus
- N° 31 Numéro spécial sur la dépression
- N° 32 Numéro spécial sur les ulcères

- N° 33 Numéro spécial sur l'anémie et les calculs
- N° 34 Numéro spécial sur la constipation et les calculs
- N° 35 Numéro spécial sur l'ostéoporose et les allergies
- N° 36 Numéro spécial sur le sida, les mycoses et les hémorroïdes
- N° 37 Numéro spécial sur les virus et la grippe
- N° 38 Numéro spécial Maladie de la peau et Oedème
- N° 39 Numéro spécial Constipation et Côlon
- N° 40 Numéro spécial Tumeurs et Fibromes
- N° 41 Numéro spécial bronchite, asthme et allergie
- N° 42 Numéro spécial Arthritisme
- N° 43 Numéro spécial sur L'estomac
- N° 44 Numéro spécial sur L'Hypertension et les Phlébite
- N° 45 Numéro spécial sur Le coeur et les artères
- N° 46 Numéro spécial sur l'estomac et les intestins
- N° 47 Numéro spécial Bébés/Enfants
- N° 48 Numéro spécial Cholestérol/Bébés/Enfants
- N° 49 Numéro spécial Prostate
- N° 50 Numéro spécial Règles, Ostéoporose, Ménopause, Boule, Fibrome, Incontinence
- N° 51 Numéro spécial Peau / Foie / Hémorroïdes
- N° 52 Numéro spécial Recherche / Le faux cancer
- N° 53 Numéro spécial Recherche / Cancer (2)
- N° 54 Numéro spécial Virus / Microbes
- N° 55 Numéro spécial Poisons
- N° 56 Numéro spécial Yeux / Anémie
- N° 57 Numéro spécial Virus & Microbes
- N° 58 Numéro spécial Dépression/Migraine/Allergie
- N° 59 Numéro spécial Recherche médicale et effets secondaires
- N° 60 Numéro spécial Blessures et ulcères
- N° 61 Numéro spécial stimulation
- N° 62 Numéro spécial plantes médicinales et tisanes
- N° 63 Numéro spécial maladies de la peau
- N° 64 Numéro spécial Dépression et hépatite
- N° 65 Numéro spécial intelligence des cellules
- N° 66 Numéro spécial sommeil

N° 67 Numéro spécial crises curatives

N° 68 Numéro spécial Diabète et hypoglycémie

N° 69 Numéro spécial bébés et enfants

N° 70 Numéro spécial Bébés et enfants (suite)

N° 71 Numéro spécial Anémie

N° 72 Numéro spécial Glaucome, acouphènes, nerfs et spondylite

N° 73 Numéro spécial Phlébite/Surdité/Varices /Diabète

Hors-série N°1, 2 et 3

## Tarifs et commandes sur [www.hygienisme.org](http://www.hygienisme.org)

### Revues

#### Les hygiénistes purs :

La revue comporte 42 numéros, parus entre 1994 et 2000, disponibles en format papier ou en téléchargement pour les numéros épuisés.

#### Le bon guide de l'hygiénisme :

La revue comporte 73 numéros, parus entre 2001 et 2013, disponibles en format papier ou en téléchargement pour les numéros épuisés.

Les hors-série : Il existe 3 numéros hors-série disponibles en format papier ou en téléchargement pour les numéros épuisés.

### Enregistrements

Il existe 101 enregistrements d'1h30 environ chacun, enregistrés entre 1990 et 2010 lors de conférence, de causeries ou de séances de questions / réponses. Ces enregistrements ont été re-masterisés en 2014, et sont disponibles en format numérique mp3, uniquement par téléchargement.

### Livres

#### Albert Mosséri :

La nutrition hygiéniste

A la recherche de la santé parfaite

Plus jamais mal portant

Le Jeune meilleur remède de la nature

L'anti-médecine tome 1 et 2

La santé par les aliments compatibles

Les lois de la nature vivante

Manger pour vivre sans maladies

Santé radieuse par le jeûne

Hernie, Hémorroïdes, Ptoses, Varices, déplacement de la matrice

Les 40 supercheries de la médecine

Le Petit Guide du débutant (brochure)

L'homme, le singe et le paradis

Le goulag du sida Tome 1 et 2

La nourriture idéale

Jeuner pour revivre

La santé par la nourriture

Confiez votre santé à la nature

Mangez nature, santé nature tome 1 et 2

Le rhume cet inconnu,

Dr H. Shelton :  
L'alimentation Supérieure  
Le jeûne