

LE PETIT GUIDE DE DECOUVERTE DE L'HYGIÉNISME

Albert MOSSÉRI

www.hygienisme.org

1- LES PRINCIPALES CAUSES DE LA MALADIE

L'hygiénisme tel qu'il est traité sur ce site et dans les ouvrages de la bibliographie ne s'adresse qu'aux populations des pays développés et non à celles du tiers-monde qui souffrent de problèmes totalement différents des nôtres. En effet, la faim et l'hygiène sont des phénomènes endémiques dans beaucoup de ces pays, alors qu'en occident personne ne souffre réellement de la faim et de manque d'hygiène.

Les principales causes des maladies qui nous touchent sont les suivantes

- 1) La plupart des gens, dans les pays civilisés, mangent sans avoir réellement faim, mais uniquement parce que c'est l'heure de manger. Les enfants, qui ont les instincts plus purs que les nôtres, de même que les animaux, mangent pour la plupart seulement quand ils ont faim.
- 2) La majorité des gens mangent des aliments non spécifiques à l'espèce humaine, c'est à dire des aliments qui n'ont pas été destinés par la Nature à l'homme (viandes, ...).
- 3) L'être humain absorbe beaucoup de poisons pour se stimuler (café, thé, chocolat, sucre industriel, alcool, tabac, produits chimiques dans les aliments, ...).
- 4) L'être humain absorbe également des médicaments, qui sont aussi des poisons. Souvent ils n'ont que pour unique but que supprimer des symptômes.
- 5) Le manque d'hygiène est également facteur de maladie. Les aliments et les boissons peuvent être contaminés par des excréments, urines et selles, notamment au sein des populations ignorant tout de l'hygiène la plus élémentaire.

Les virus, qui sont souvent cités comme étant des causes de maladie, sont en fait des déblayeurs de terrain, utiles à l'organisme. Ils sont accusés de tous les maux car ils rapportent des sommes considérables aux multinationales pharmaceutiques par la vente de médicaments chargés de les contrer.

Enfin, il existe beaucoup d'autres facteurs secondaires de maladies tels que les soucis, la contrariété, etc. qui sont cités à la fin de ce guide.

2 - LA FAIM

AU RÉVEIL

Au réveil, la plupart des gens, dès qu'ils ouvrent les yeux après une nuit de sommeil, fument mangent ou boivent quelque chose. Le petit déjeuner est souvent composé de café et de croissants.

Mais au réveil, on n'a jamais réellement faim. On a la bouche pâteuse, mauvaise, parfois amère, sèche. On a l'esprit vaseux, pas clair et engourdi. Instinctivement, on cherche à supprimer ces symptômes d'élimination nocturne à l'aide d'une boisson chaude contenant des poisons, comme le café, le thé, le cacao, les tisanes, puis par le tabac. Ensuite, on mange sans faim un ou deux croissants, ce qui surcharge l'organisme à un moment où ses forces vives sont concentrées à achever le catabolisme (élimination de la nuit).

Pour ceux qui souffrent de dénutrition (malgré l'abondance de leur alimentation), la "faim" pourrait apparaître une ou deux heures après le réveil, et même tout de suite. Quand leur dénutrition aura été soignée et éliminée, leur corps ne réclamera de nourriture que plusieurs heures après le réveil.

MAIS QUELLES SONT DONC LES SOUFFRANCES DE LA FAIM ?

L'opinion médicale et populaire veut que la faim soit une sensation douloureuse et pénible. On parle des souffrances de la faim. "J'ai souffert de la faim", vous dira-t-on!

Or la faim est une manifestation du fonctionnement normal du corps, et toutes les fonctions normales du corps procurent du plaisir. Ainsi, par exemple, le fait d'uriner, d'évacuer, de regarder, de dormir, d'avoir des rapports sexuels, sont toutes des fonctions agréables.

Pourquoi parle-t-on alors des souffrances de la faim ? De ses douleurs ? Il est vrai que certains individus ressentent effectivement des souffrances, mais ce ne sont là que des signes d'élimination et de désintoxication pour effacer les séquelles irritantes des repas malsains précédents. Celui qui arrête de fumer ou de boire du café ressent des souffrances identiques et des douleurs similaires provenant de la désintoxication. Ces inconvénients ne doivent pas porter à manger, ni à fumer, ni à boire du café.

Répetons-le : les souffrances parfois ressenties ne sont pas celles de la faim, mais bien celles de la désintoxication. Ces souffrances disparaissent quand la désintoxication se termine, et quand la faim arrive enfin, aucune souffrance n'est ressentie.

LA VRAIE FAIM ET LA FAUSSE FAIM

Chaque fois que je traite du sujet de la faim, dans mes causeries quotidiennes consacrées aux curistes, on me rétorque qu'on a faim tôt le matin. C'est alors que je demande que l'on fasse la distinction entre la vraie faim et la fausse faim.

ATTENDRE UNE HEURE POUR VOIR

La fausse faim disparaît en peu de temps, réapparaît encore, puis disparaît de nouveau. Par contre, la vraie faim persiste et s'accroît.

Donc, pour les distinguer, il suffira d'attendre une heure par exemple, sinon plus, ainsi on sera fixé. De toute façon, plus on attend, plus la vraie faim sera aiguisée. Car au début, elle sera faible.

Dans les cas de dénutrition, la faim aiguë aboutit à une sensation de "partir", de s'évanouir, de s'effondrer. On ne peut pas travailler, ni rien faire avant être nourri. A ce moment, il faut manger tout de suite un fruit ou deux, sans aucune boisson.

"L'appétit, écrit Shelton, est une contrefaçon de la faim. Ce n'est pas l'expression d'un besoin, mais celle d'une habitude ou d'une envie imaginaire. L'appétit est une créature de l'habitude et de la routine, et peut être due à plusieurs choses comme : l'heure du repas, la vue, le goût et l'odeur des aliments, ou même l'idée de manger qui peut déclencher l'appétit. Les condiments et les assaisonnements peuvent aussi éveiller l'appétit."

Mais cela n'est pas la vraie faim. L'appétit, c'est une fausse faim. La vraie faim ne s'accompagne d'aucun symptôme. On n'a pas mal à la tête, ni aucun malaise. Les idées sont claires, l'esprit lucide, on est optimiste, heureux, tranquille, serein.

La vraie faim ne vient pas forcément à l'heure des repas. Par contre, les contractions rythmiques de l'estomac se produisent régulièrement, par habitude, à l'heure des repas, et font croire à la faim. Hélas ! C'est une fausse faim.

La vraie faim peut survenir spontanément à tout moment de la journée, mais pas en pleine nuit. En effet, durant la nuit les muscles sont relaxés et l'estomac, qui est aussi un muscle, se relaxe aussi. Il n'est pas prêt à malaxer le bol alimentaire durant le repos nocturne.

Si l'on ressent, par contre, la faim avant minuit, alors quelques feuilles de laitue ou une pomme devraient la calmer et assurer un sommeil réparateur.

Selon Fletcher, pour distinguer la vraie faim de la fausse faim, on notera que dans la vraie faim "l'eau coule dans la bouche". Selon moi, pour les distinguer, il suffirait d'attendre une heure : la vraie faim persiste, alors que la fausse faim disparaît avec tous les symptômes morbides et trompeurs.

LA GORGE CONTRACTÉE OU DILATÉE ?

La plupart des hygiénistes professionnels attribuent aux glandes de la gorge et à celles de la bouche le rôle principal dans les manifestations de la faim. Shelton attribue ce rôle principal actif aux nerfs. En effet, ce sont bien les nerfs qui commandent cette sensation de creux et de dilatation qui monte vers l'œsophage et vers la gorge.

C'est pourquoi durant les moments de fatigue, de soucis, de préoccupations, de colère, de haine, d'émotions négatives, etc., même si le corps a besoin de nourriture, il ne la demande pas et ne manifestera pas la faim. Les nerfs garderont la gorge et l'œsophage contracté.

Quand les conditions sont favorables, la faim se manifeste par la dilatation de la gorge et de l'œsophage.

UNE SENSATION AGRÉABLE

La vraie faim est une sensation toujours agréable et plaisante, même si elle peut être pressante. Un creux dans l'estomac, un vide accompagné de contractions rythmiques, une sensation de détente qui monte de l'estomac vers la gorge en traversant l'œsophage : tous ces symptômes sont agréables et plaisants.

Par contre, dans les cas de dénutrition et de manque de réserves, le sujet peut ressentir une faim diffuse, une incapacité de travailler ou de se concentrer, il se sent "partir". Or ces sensations disparaissent rapidement en quelques semaines, au fur et à mesure que les réserves sont comblées. Alors, la faim devient moins pressante et moins fréquente. Le sujet ressentira alors la faim, mais son esprit sera alerte, vif et lucide, et son humeur optimiste et sereine. Il verra la vie en rose.

LA FAUSSE FAIM COMME APRÈS UNE DROGUE

Tous les symptômes morbides que j'ai décrits dans la fausse faim ressemblent de façon frappante aux symptômes qui se manifestent chez le fumeur et le buveur de café, de thé ou même chez le drogué, quand ils arrêtent leur poison. Ces symptômes sont ceux de la fausse faim, ce sont des symptômes d'élimination. La fausse faim est un symptôme d'élimination des résidus du repas précédent. Or ces symptômes de désintoxication sont bien connus des drogués, des fumeurs et des buveurs de café et de thé. Malheureusement, les mangeurs les ignorent.

L'accoutumance peut exister pour la drogue comme pour les aliments malsains. Il est évident que si un drogué ou un fumeur en pleine désintoxication reprend son poison, les symptômes désagréables de la désintoxication cessent aussitôt. Or, il ne faut jamais arrêter une désintoxication, qu'elle provienne de la drogue, de l'alcool, du café ou des aliments malsains.

"Les symptômes morbides de la fausse faim, poursuit Shelton, sont identiques à ceux qu'éprouvent les drogués quand ils sont privés de leur drogue habituelle." Bien sûr que les symptômes de l'accoutumance aux drogues sont bien plus forts, mais l'accoutumance alimentaire et l'habitude des heures fixes du repas, aboutissent à l'ébriété alimentaire et à la glotonnerie et produisent leurs propres symptômes, qu'on prend à tort pour de la faim.

Il est vrai que ces symptômes sont soulagés temporairement par la prise de la nourriture, exactement comme le café soulage temporairement le mal de tête provoqué par la précédente tasse de café ! C'est pourquoi on s'imagine, et on se convainc, d'avoir besoin de manger. A l'extrême, les ulcéreux et les malades de l'estomac mangent souvent pour soulager leurs douleurs stomacales, mais ils les perpétuent par leur pratique. C'est un cercle vicieux qu'on peut rompre par la pratique du jeûne. Sinon, on s'enfonce davantage.

Tous ces symptômes morbides finissent par passer si l'on cesse de manger quelque temps et si l'on attend la vraie faim.

Dans son livre Perfect Health ("La Santé Parfaite"), Haskell dit qu'il a "...demandé à plusieurs milliers de personnes, y compris des médecins, de décrire la sensation de la faim naturelle. Dans leur réponse, il nota les symptômes suivants : évanouissement, sensation de vide dans l'estomac, creux, rongements, etc. Mais toutes ces sensations sont celles de l'appétit et non celles de la faim. Elles proviennent d'un mauvais mode d'alimentation".

SYMPTÔMES DE LA VRAIE FAIM

- L'estomac se creuse.
- La bouche salive
- L'esprit est optimiste, clair et joyeux.
- La faim persiste quand on attend.

SYMPTÔMES DE LA FAUSSE FAIM

- Le mal de tête
- La bouche sèche, pâteuse, mauvaise
- Gargouillements
- L'esprit est déprimé, vaseux.
- Tiraillements, nausée
- La faim disparaît quand on attend

L'APPÉTIT ET LA FAIM

Shelton compare l'appétit à l'envie qu'on peut avoir pour la nicotine, l'alcool, le café, le thé, le cacao. "Personne ne peut avoir jamais faim pour ces substances empoisonnantes, écrit-il. En effet, elles ne servent aucun besoin physiologique et sont, par conséquent, toujours nocives. Aucune demande physiologique pour ces substances ne peut jamais survenir".

Il arrive parfois que l'appétit s'accompagne de sensations diverses de malaise et même de douleur, de sensation de faiblesse, de dépression nerveuse, de rongements stomacaux, de gargouillements intestinaux, de nausée, de maux de tête et d'autres sensations morbides.

Selon le Docteur Claunch, on peut distinguer la vraie faim de l'appétit de la façon suivante : "Quand vous avez faim et que vous êtes à l'aise, c'est la vraie faim. Mais quand vous avez soi-disant faim et que vous êtes mal à l'aise, c'est la fausse faim".

Je ferai toutefois exception à cette règle quand la personne se sent "partir". En effet, au début du changement de régime, la digestion est très faible, les cellules crient famine et la faim devient fréquente et impérieuse.

Certains peuvent se sentir "partir" et doivent manger vite à ces moments-là. Par la suite, avec l'amélioration du pouvoir digestif, les réserves sont plus substantielles et la faim plus espacée et plus agréable à supporter. En effet, avec l'ancien régime d'aliments dénaturés et cuits, on n'en digère que les 20 %, le reste passe le lendemain dans les selles. Par contre, avec le nouveau régime sain, composé d'aliments vivants, on digère les 90 %, les selles sont peu abondantes, moulées et sans odeur.

C'est ainsi que le passage d'une étape à une autre provoque un appel pressant de nourriture, en attendant que le pouvoir digestif s'améliore. Cette faim est un symptôme de dénutrition. Toutefois, chez certains une élimination intense est déclenchée, la faim disparaît et il serait utile de commencer par un jeûne, comme préparation à ce nouveau régime sain.

"Quand une personne malade saute un repas habituel, elle s'affaiblit avant d'avoir faim. Mais quand une personne en bonne santé rate un repas habituel, elle ressent la faim avant de s'affaiblir". - Dr Claunch.

La faim est un principe sacré dans notre vie, principe qu'il faut respecter en toutes circonstances. Ceux, qui vous disent de sentir les aliments pour faire votre choix, ils ignorent la faim et recherchent l'appétit !

L'erreur la plus courante et la plus grave, c'est de remplir son estomac parce que c'est l'heure du repas, ou sur ordre du médecin, ou encore comme passe-temps social pour faire plaisir aux hôtes et aux convives.

UNE DEMANDE NATURELLE

Quand on mange sans éprouver une demande naturelle, on ne profite pas, ou très peu, de ce qu'on mange. C'est exactement comme celui qui pratique la respiration forcée et profonde sans besoin ni essoufflement, ou encore comme celui qui boit sans avoir soif. "Cette manière de manger, écrit Shelton, transforme le corps en fabrique d'engrais". La vraie faim représente la demande naturelle de manger et indique que la nourriture sera effectivement élaborée par le corps.

Par contre, quand on sent les aliments avant d'en choisir un qui vous tente, on cherche à aiguiser l'appétit, et l'on ne digère qu'une partie seulement de ce qu'on ingère. Les selles deviennent abondantes et l'on ne profite pas de tout ce qu'on mange.

CE QUE LA FAIM N'EST PAS

"Pour comprendre ce qu'est la vraie faim, écrit Shelton, voyons ce qu'elle n'est pas, avant de chercher ce qu'elle est". Pensez à la soif : est-ce une douleur ? Un vertige ? Un évanouissement ? Rien de tout cela. La soif est ressentie dans la bouche et dans la gorge et l'on ressent un désir conscient pour boire de l'eau. Or on ne prend jamais le mal de tête pour de la soif, car

on connaît très bien la soif. Il en est de même pour la faim authentique: on ressent un désir authentique pour manger, on est à l'aise, sans souffrances ni malaises. La salive coule abondamment dans la bouche et souvent on désire un aliment particulier."

Certains jeûneurs ressentent des douleurs stomacales vives qui peuvent durer une semaine. Ce n'est pas la faim. Ceux qui les ressentent sont les dyspeptiques, les nerveux, les anxieux, les ulcéreux, ceux qui souffrent de gastrite à cause des aliments malsains et des médicaments.

Certaines douleurs passagères sont dues aux contractions spasmodiques de l'estomac et des intestins, provenant du dérangement psychique ou émotionnel du sympathique abdominal qui contrôle cette région du corps

La faim n'est pas :

- Le mal de tête n'est pas la faim.
- La douleur dans l'abdomen n'est pas la faim.
- Les rongements stomacaux ne sont pas la faim.
- La lassitude n'est pas la faim.
- Les vertiges ne sont pas la faim.
- La faiblesse n'est pas la faim.
- L'évanouissement n'est pas la faim.
- La sensation de vide n'est pas la faim.
- L'agitation n'est pas la faim.

QUAND ON SE SENT PARTIR

Selon le docteur Dodds, la sensation de "partir", dans certains cas, ne provient pas d'un manque de nourriture, mais de l'absence du stimulant habituel, ce qui pourrait être contesté. En effet, cette sensation ne doit pas être ignorée, ni prise à la légère. Le sujet souffre de dénutrition grave, car il ne digère que le 10 % de ce qu'il mange. Il ne faut pas prolonger cet état sans

risques. Il faut nourrir ces personnes convenablement, par petites quantités, par mini-repas répétés, dans des conditions favorables de repos, avant et après chaque repas, avec l'absence de tout trouble psychologique, émotif ou autre.

Shelton aussi cite, parmi les sensations de fausse faim celle de se sentir "partir", mais je considère cela plutôt comme un symptôme aigu de dénutrition et de faim authentique.

Voyons d'un peu plus près cette sensation de "se sentir partir", symptôme qu'il ne faut pas prendre à la légère, ni ignorer. Quand cela se produit, il faut manger et s'étendre un peu, car le corps réclame de la nourriture. Au bout de plusieurs semaines, ce genre de faim disparaît, pour faire place à une faim moins urgente quand les réserves sont renflouées.

Ainsi, ceux qui se sentent "partir" pour avoir manqué un seul repas doivent être nourris de la sorte. J'ai connu plusieurs cas du genre qui ont ignoré volontairement cette sensation de faim et qui ont persisté à ne pas manger, mais qui ont fini par verser dans une boulimie incontrôlable aboutissant à la mort par dénutrition.

En effet, les gros repas ne sont pas digérés convenablement.

Ils passent dans les selles et aggravent la dénutrition. Ils peuvent entraîner finalement la mort par inanition. Il faut dans ces conditions extrêmes plusieurs mini-repas, sous le contrôle d'un surveillant énergique qui ne permettra pas au sujet de se gaver jusqu'à la mort, ni même de manger à sa faim.

QUAND ON SE SENT FAIBLE

Il ne faut pas confondre la sensation de se sentir "partir", avec la faiblesse. Dans la sensation de faiblesse, on se sent faible, incapable de se concentrer, de fournir un effort musculaire. Cela est dû à la toxémie. Le foie engorgé accapare tout le sang et l'énergie, ce qui prive les muscles et le cerveau d'un influx nerveux abondant. A ce moment-là, il faut s'abstenir de manger,

s'étendre, retarder le repas et les forces reviennent rapidement avec toute la lucidité mentale habituelle.

Par contre, quand on se sent "partir", on sent un vide à l'intérieur, un état proche de l'évanouissement, une faim diffuse qui part de l'estomac et qui monte vers la gorge et la bouche. A ce moment-là, il faut manger un peu, puis se reposer ou faire une sieste.

Par contre, la faiblesse n'est pas un symptôme de faim, mais d'empoisonnement, qui réclame, non une tasse de café, une cigarette ou de la nourriture, comme c'est l'habitude chez la plupart des gens, mais du repos couché.

Certains me rétorquent que dans la vie courante on n'a pas toujours le loisir de s'étendre quand on est fatigué, et qu'une cigarette ou une tasse de café "vous réveillent" et vous permettent de poursuivre vos activités. Je réponds toujours que cela se produit au détriment de votre santé et que vous devrez en subir les conséquences à brève ou à longue échéance. Il y aura toujours une note à payer.

L'ODEUR DES ALIMENTS ET LES CONDIMENTS

Contrairement à ce que pratiquent les adeptes de l'instinctothérapie, la vraie faim ne peut pas être provoquée par l'odeur, le goût ou fût-ce l'idée d'un aliment. Ces adeptes qui hument les aliments avant d'en manger, ne recherchent en vérité que l'appétit et l'envie, mais n'ont pas faim. Quand on a vraiment faim, on n'est pas tellement difficile dans le choix des aliments.

D'autre part, la vraie faim n'est pas stimulée par les condiments, les assaisonnements et le sel. Ces substances sont des poisons. La salive qui est déversée sur le sel ne contient pas de sucs digestifs, mais de l'eau pour diluer le poison et le rendre moins corrosif aux tissus.

Quand on ressent la vraie faim, on se satisfait de l'aliment simple, n'importe lequel, sans aucun assaisonnement, ni préparation, à l'état naturel. Quand on ressent la vraie faim, on n'a pas généralement une préférence pour un aliment particulier que l'odorat est censé repérer et débusquer.

Par contre, dans la fausse faim, on recherche l'envie et l'appétit, on est difficile, exigeant, on hume les aliments les uns après les autres, pour ne choisir à la fin qu'un seul. C'est la pratique des "instinctos".

LA VARIÉTÉ EXCITE L'APPÉTIT

On sait que l'appétit, l'envie et la fausse faim peuvent être stimulés par la variété. C'est ainsi que lorsqu'on n'a plus envie de manger d'un aliment dont on s'est repu, on peut exciter l'appétit en changeant d'aliment. C'est pourquoi la variété porte à la glotonnerie.

Faut-il pour cela se limiter à une seule espèce de nourriture à chaque repas ? Peut-être. De toute façon, il ne faut pas multiplier le nombre des aliments deux ou trois fruits différents sont mieux que cinq ou six.

"Combien de gens sont encore affamés quand arrive le tour du dessert ? demande Shelton. Et pourtant, très peu refusent ce dessert !"

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR

Cela dépend de votre faim. Il n'existe pas de chiffre sacro-saint. Si vous mangez des mini repas, - comme les animaux végétariens - vous aurez besoin de manger trois ou quatre repas, ou même cinq repas par jour. Mais si vous mangez de gros repas - comme les carnivores ! - alors, un ou deux repas suffiront amplement.

LES ALIMENTS SIMPLES

A mon avis, n'importe quel aliment simple peut satisfaire la vraie faim. Par contre, dans la fausse faim le sujet ne se satisfait que dans le choix capricieux d'un aliment particulier, selon son odorat ou son goût. Voilà pourquoi la

pratique qui consiste à sentir les aliments un à un avant de faire son choix, relève de la fausse faim.

3 - LES POISONS

FAUT-IL RECHERCHER TOUT CE QUI EST NATUREL ?

Pour commencer, quand on veut maintenir ou rétablir une santé perdue, il faut absolument refuser tout ce qui n'est pas naturel, c'est à dire tel que la Nature le présente. Donc, il faut refuser catégoriquement tout ce qui sort d'une usine, que ce soit un aliment ou un médicament.

Cela étant dit, il n'est pas question d'accepter tout ce qui vient de la Nature. En effet, tout ce qui est naturel n'est pas forcément bon pour l'organisme humain. L'homme n'est pas le seul animal sur terre. Il faut que le naturel ait un rapport normal à l'être humain, ce qui n'est pas toujours le cas.

Ainsi par exemple, parmi les milliers de plantes naturelles qui se rencontrent sur la terre, il y en a à peine quelques dizaines qui soient comestibles. Toutes les autres sont vénéneuses pour nous. Par contre, la belladone, qui est vénéneuse pour l'être humain, est parfaitement adaptée aux lapins. Ils peuvent ainsi en manger, la digérer et en profiter. Le tabac est naturel, comme la feuille de thé et la graine de cacao, mais leur amertume les rend toxiques pour nous. L'argile est naturelle, mais en tant qu'aliment, elle ne remplit pas la condition essentielle pour tout aliment, qui est d'être agréable au goût. Du reste, c'est une substance inerte, morte, non biologique et non vivante. En tant que remède naturel, elle est inoffensive. Elle peut aider au drainage, par osmose, mais n'a pas de pouvoir curatif par elle-même.

J'ai déjà expliqué ailleurs que les remèdes n'existent pas. Le seul remède, c'est la suppression de la cause. Le pouvoir curatif est la prérogative exclusive des cellules vivantes.

LES MÉDICAMENTS

La personne qui cherche une santé naturelle doit avant tout comprendre que les médicaments doivent être évités.

La Nature ne produit pas de médicaments, contrairement à ce que l'on enseigne en médecine et en Naturopathie. En effet, on dit que tous les remèdes existent dans la Nature, et qu'il suffit de les chercher. Pure sottise. Le seul remède, c'est la suppression de la cause !

*Tout ce que les médicaments sont censés accomplir,
la Nature le fait mieux, si on lui obéit.
C'est la Nature qui guérit.*

Les médicaments corrodent l'organisme, épuisent les organes vitaux, empoisonnent tous les tissus et masquent les symptômes. Si on avait deux maladies, avec les médicaments on en sort avec trois. Même l'aspirine et les laxatifs doivent être abandonnés.

A quoi sert-il de combattre les symptômes ? Il faut combattre les causes ! Les produits chimiques ne sont pas censés être introduits dans l'organisme. Le corps les expulse à grand frais, car ce sont des corps étrangers qui ne peuvent pas être transformés en cellules vivantes. Mais comme les causes n'ont pas été supprimées, les mêmes ennuis recommenceront au même endroit, ou ailleurs dans le corps sous une autre forme.

Il n'y a que deux exceptions à la règle où certains médicaments sont utiles, et que j'ai étudiées dans mes autres livres, à savoir pour :

1. certaines maladies parasitaires, pas toutes, pas les amibes.
2. en cas de destruction ou d'ablation d'organes endocriniens.

Même dans les cas les plus graves, les médicaments ne sont pas nécessaires, ni utiles, ni indispensables.

Dans les maladies graves suivantes les médicaments ne combattent que les symptômes:

Les maladies cardiaques,	Les attaques cérébrales,
La paralysie,	Le sida,
Le cancer,	L'asthme,
Les dépressions,	Les maladies nerveuses,
La méningite,	La prostate
La néphrite	Les maladies des yeux
La fistule	La méningite
L'appendicite	La leucémie
L'hépatite	Le sang dans les urines
Le sang dans les selles	L'insomnie
La jaunisse	La perte de mémoire
La pneumonie	La colite
L'ulcère	Les tumeurs,
...	

LES OPÉRATIONS

En général, les opérations ne suppriment pas les causes de la maladie, sauf à de rares exceptions pour les accidents de la route et certains cas, excessivement rares, comme la cataracte, les abcès internes, l'occlusion intestinale, etc. Pour cela, il faut consulter un hygiéniste professionnel plutôt qu'un médecin ou un chirurgien.

Les opérations ne suppriment pas les causes de la maladie pour les maladies suivantes :

La hernie,	Les fistules,
Les hémorroïdes,	Les tumeurs du cerveau,
Les autres tumeurs, fibromes,	Les polypes,
Le glaucome,	Les calculs,
Les amygdalites,	Les végétations,
Le cancer,	La sinusite,
L'arthrose,	Les infections utérines,
L'appendicite,	Les ulcères
Les intestins,	La thyroïde,
Le cœur,	La vésicule,
Les reins,	La gangrène
...	

L'ALCOOL ET LE TABAC

L'alcool provient d'aliments naturels fermentés, comme les raisins, les pommes, les poires, l'orge, le blé, les oignons, etc. Or toute fermentation représente une transformation du sucre en alcool, c'est à dire que les substances nutritives sucrées sont détruites et ne peuvent plus nourrir l'organisme.

J'entends et je lis de temps en temps des médecins qui font l'éloge du vin, de la bière, pour la santé. Ce sont des ignorants ou alors ils sont payés pour faire une telle publicité. L'alcool est toujours nuisible à la santé et ne peut prévenir aucune maladie, tout au contraire, il les favorise.

C'est une habitude pernicieuse de boire du vin à table, en mangeant. Les aliments fermentent et sont rejetés le lendemain dans des selles devenues putrides et volumineuses. Les selles normales sont inodores et moulées.

Pour aider ces personnes à perdre cette habitude néfaste, je leur permets de boire du vin, rarement, et l'estomac vide.

Comment arrêter de fumer sans trop de difficulté ?

On a lancé tant de méthodes plus ou moins efficaces. Mais la seule méthode qui soit garantie est celle du jeûne court de trois jours. En effet, au bout de trois jours de jeûne seulement, l'envie de fumer passe. Le goût de la bouche devient fétide et l'haleine nauséabonde au point qu'on n'a plus envie de fumer. Il faut boire de l'eau à volonté pour laver la nicotine que le corps élimine dans le sang. La méthode est radicale.

Si on a des maux de tête, il faut alors boire davantage, comme un ou deux litres en quelques heures, et attendre qu'ils passent. Quand les poisons sont déversés dans le sang, ils donnent des maux de tête avant d'être éliminés par les urines. Celles-ci deviennent alors très foncées, car elles contiennent tous les poisons éliminés. On peut se rendre compte soi-même de cela.

Cette méthode du jeûne pour arrêter de fumer ne réclame qu'un minimum de volonté. De plus, ce jeûne court profitera à la santé et reposera l'estomac.

LE CAFÉ ET LE THÉ

A l'état naturel, le café et le thé sont amers. Or tout ce qui est amer contient du poison. Nos papilles gustatives ont été équipées pour détecter les poisons afin de nous prévenir de ne pas en manger.

- Mais tous les aliments contiennent des poisons, me dira un lecteur averti.

- Oui, mais les quantités sont si minimes, que cela n'a pas grande importance. La laitue contient du laudanum, mais en traces si insignifiantes qu'elles ne peuvent pas affecter la santé. Par contre, une seule goutte de ce poison suffit pour tuer ! Et pour tirer une seule goutte de laudanum, il faut des tonnes de laitues!

Je le répète : ce n'est pas parce qu'un produit est naturel, qu'il faut en prendre aveuglément.

Le café et le thé contiennent des poisons qui attaquent les nerfs, les reins, l'estomac, les intestins, le sang, etc. La caféine et la théobromine sont des poisons violents. En outre, le café contient une bonne quinzaine d'autres poisons. Tous ces poisons sont des stimulants. Le corps cherche à les éliminer et dépense ainsi de l'énergie qui est déviée de l'élimination naturelle de l'organisme, ce qui arrête donc cette élimination. Ils provoquent de ce fait une euphorie artificielle.

Le corps se met ainsi en branle pour les expulser. C'est cela la stimulation. Elle semble donner des forces, mais en vérité, elle les épuise. Les nerfs finissent par s'ébranler, ce qui donne des insomnies, une fatigue nerveuse, l'énervement, l'instabilité des nerfs face aux contrariétés, la vulnérabilité de tout le système nerveux qui commande moins bien toutes les autres fonctions organiques.

Quand on donne un coup de fouet à un cheval fatigué, il ne faut pas penser que ce coup de fouet lui donne des forces. En effet, l'énergie n'est évidente que dans sa dépense, jamais dans son accumulation.

D'autre part, le café qui contient tant de poisons finit par épuiser les reins chargés de les éliminer. Or quand les reins dégénèrent, aucune régénérescence n'est possible. Les cas de néphrite sont très graves et finissent par tuer le malade.

Ceux qui prennent du café le matin pour se "réveiller" pourront s'en passer quand ce sera le week-end ou les vacances, périodes où ils n'ont plus cette excuse de devoir se lever tôt pour aller au travail.

D'autre part, quand on prend des aliments artificiels, on stoppe l'élimination nocturne qui aurait due se poursuivre une partie de la matinée, et l'esprit reste vaseux. Mais au fil du temps, les poisons s'accumulent dangereusement. Enfin, quand on se nourrit d'aliments naturels, on se réveille l'esprit clair et l'on n'a plus besoin de café.

Pour arrêter le café, on peut consommer du décaféiné, ou mieux encore un succédané à base de céréales torréfiées, sans café. Ce produit, dont il existe plusieurs sortes, a presque le même goût que le café, mais ne contient pas ses poisons. On le trouve dans les magasins de régime, comme d'ailleurs le thé déthéiné. Avec le temps, il faudra supprimer aussi cette boisson.

Enfin, les produits qui remplacent le sucre sont des produits chimiques dangereux, comme d'ailleurs c'est le cas du miel.

LE CHOCOLAT ET LE CACAO

A l'état naturel, le cacao est amer, c'est à dire qu'il contient des poisons, la théobromine en particulier. Tout ce qui est amer n'est pas comestible, mais vénéneux pour l'homme. Le sucre est utilisé pour masquer cette amertume.

Notre goût nous avertit de ce qui est bon ou non, sauf si notre goût est pervers.

Ces poisons sont neutralisés par le foie qui finit par s'épuiser, s'engorger et craquer. Alors on ressent des maux de tête, l'esprit vaseux, du pessimisme, un manque d'appétit, un sommeil léger et perturbé.

Pour oublier l'habitude du chocolat, on peut manger du chocolat blanc, avec ou sans noisettes, sans abus. L'abus donnera des selles claires.

LE VINAIGRE, LA MOUTARDE, LE POIVRE ET LE SEL

Le vinaigre est comme l'alcool un produit de la fermentation, c'est à dire de la pourriture des aliments tout à fait naturels. Ce n'est pas une raison suffisante pour en consommer. Le vinaigre ne contient plus aucune substance nutritive. On peut le remplacer par du jus de citron.

L'huile de moutarde, le poivre et dans une moindre mesure le sel, sont des poisons, quoiqu'ils soient parfaitement naturels. La foudre de Dieu est aussi naturelle, mais il vaut mieux l'éviter!

Tous ces ingrédients sont trop forts et fatiguent l'estomac, les intestins et les autres organes. Ils provoquent les hémorroïdes assez vite. Le corps les rejette avec le bol alimentaire qui n'est pas digéré. Les selles deviennent molles au lieu d'être moulées. Les aliments passent trop vite pour être digérés.

Maladies provoquées par le poivre, les épices, la moutarde et la harissa

Les hémorroïdes,
Les démangeaisons anales, Les ulcères,
Les maladies du foie, Les maux de tête, etc.

Attention, même les aromates doux sont irritants pour l'estomac (thym, cumin, etc.). En petites quantités, la ciboulette et le persil sont tolérés.

N'oublions pas que toutes les erreurs s'additionnent. Il faut, en outre, distinguer les erreurs graves des erreurs insignifiantes. Seul un hygiéniste compétent pourra faire cette distinction.

4 - LES ALIMENTS

LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses **à l'état naturel et cru** ne peuvent pas être mangées. Il est vrai que ce sont des produits naturels, mais la Nature les a consacrées à la propagation et non à la consommation. Ce sont des semences.

Ces aliments comprennent les haricots blancs, les petits pois secs, les pois chiches, les fèves sèches, le soja, les lentilles. Ce sont des aliments impossibles à digérer qui provoquent des gaz et des ballonnements.

Enfin, l'être humain, comme son cousin le gorille, n'a pas besoin d'aliments protidiques qui dépasse 3 % de matières azotées, ce qui exclut tous les aliments azotés concentrés (viande, poisson, noix diverses, fromages, œufs, etc.).

LE BLANC D'OEUF

Le blanc d'œuf contient trop d'albumine qui est indigeste et qui empoisonne ainsi le corps. Il faut l'éviter sous toutes ses formes. Par contre, le jaune est acceptable cru, mollet ou cuit dur. Une mayonnaise est acceptable pour agrémenter les repas de crudités.

LE LAIT ET LE LAIT CAILLÉ

Le lait est destiné par la Nature aux bébés et aux enfants jusqu'à l'âge de 3 ans. On peut continuer à leur en donner jusqu'à 6/7 ans. Par la suite, la sécrétion qui permet le caillage du lait et qui est produite dans l'estomac des petits, finit par s'atrophier.

Il faut à ce moment arrêter de boire du lait sinon on a les selles claires, jaune clair, diarrhéiques, nauséabondes.

Le lait caillé, appelé aussi yaourt, est acceptable tous les jours, avec du sirop d'érable, du jus des raisins secs trempés, des figues sèches trempées. Ne pas lui adjoindre de sucre.

Le yaourt au soja nature est aussi acceptable. Il s'agit là de la poudre de soja diluée dans de l'eau et laissée fermenter à l'aide de ferments lactiques.

LES FROMAGES

La Nature ne produit pas de fromage. Dans le lait, la caséine est la partie protéique qui sert aux jeunes pour leur croissance. Les adultes ont terminé leur croissance et n'en ont pas besoin. Les enfants sont sevrés naturellement car leur corps n'a plus besoin de lait.

Les fromages contiennent donc la caséine du lait, qui est une protéine concentrée, au même titre que celles la viande et des noix diverses. C'est de là que vient le mal. Les fromages fermentés sont les plus empoisonnants. La plus petite quantité a un effet catastrophique sur l'organisme. Elle a pour conséquence de favoriser la fermentation de tout le bol alimentaire qui passe dans les selles le lendemain, sans digestion. Les aliments ne profitent pas au corps, puis ils l'empoisonnent.

Fromages fermentés à supprimer

Camembert	Vieux gruyère
Roquefort	Cantal
Brie	Saint-Florentin

Munster	Vieux chèvre
Chèvre vieux	Bleus
Parmesan	...

LA CRÈME

On peut prendre de la crème fraîche ou liquide en petites quantités. La crème fraîche contient des ferments lactiques. Elle est donc acide, et peut être prise avec les fruits et les crudités. Par contre, la crème liquide est neutre et peut être consommée sur les légumes cuits et sur les pommes de terre, comme sur tous les aliments.

LE SUCRE

Le sucre blanc ou roux est un aliment industriel qu'il faut éviter. Ils entrent trop vite dans le sang et provoquent un coup de fouet, suivi d'une dépression.

Par contre, le sucre des fruits frais, celui des fruits secs trempés et le sirop d'érable, entrent dans le sang goutte à goutte et nourrissent l'organisme toute la journée. Ils ne produisent aucun choc, pas des hauts et des bas dans l'énergie, pas de dépression, ni de stimulation.

Le Dr Carton avait intitulé l'un de ses livres : "Les Trois Aliments Meurtriers". Le sucre était l'un de ces trois aliments. Les deux autres étaient : la viande et l'alcool, sauf erreur.

LA VIANDE

La viande est naturelle pour les chiens et les loups, c'est à dire pour les animaux carnivores. Pas pour nous. Quand on a faim, on ne va pas croquer dans la cuisse d'une vache.

Les instincts permettent la consommation de la viande crue, car cela faisait partie du régime originel de l'homme primitif. Mais le menu originel n'est pas le régime idéal, ni spécifique à l'espèce humaine. L'être humain n'a pas les équipements pour tuer la bête (griffes, ongles, canines), ni les organes

digestifs pour digérer tant de protéines (foie volumineux, intestins courts, etc.).

Cela étant dit, je tolère la viande une à deux fois par semaine, en attendant de la supprimer plus tard. Toutefois, ceux qui ne l'aiment pas doivent la supprimer de suite.

LE POISSON

Le poisson est plus nocif que la viande, car il contient un plus fort pourcentage de protéines. Mettez un morceau de poisson et de viande frais au soleil et sentez-les après quelques heures. Lequel sentira mauvais le premier? Le poisson. Or dans nos intestins, il y a la chaleur et l'humidité qui favorisent cette putréfaction. L'on doit savoir enfin que la putréfaction engendre des poisons virulents qui ruinent les reins.

Très rarement, le poisson est toléré quand il est bouilli ou au four, pas frit.

Maladies engendrées par le poisson, la viande, les fromages, les noix diverses, les légumineuses

L'infection,	Maladies des reins,
Le pus	Fistules,
Les abcès,	Leucémie,
La fièvre,	Troubles visuels,
Le cancer,	Eczéma, psoriasis,
Les maladies de la peau,	Furoncles, urticaire,
etc.	

LES CHAMPIGNONS ET LES HÛÎTRES

Les champignons et les huîtres sont naturels, mais peu attirants sans assaisonnements. Ces substances sont bien nuisibles. Chaque année on lit dans les journaux, à la même période, à propos des empoisonnements fréquents qui suivent leur consommation. Ils contiennent des protéines

indigestes qui empoisonnent le sang. La putréfaction des protéines est bien plus grave que la fermentation des farineux et des sucres. La première produit des poisons virulents, alors que la deuxième produit de l'alcool et de l'acide acétique.

Les champignons sont produits par la nature pour nettoyer et éliminer les substances végétales qui ne l'ont pas été.

LE PAIN ET LES PÂTES

On peut aussi inclure parmi ces aliments le pain blanc ou complet, le riz blanc ou complet, les céréales, les brioches, les biscottes, les croissants, les galettes, les pizzas, etc., c'est à dire tout ce qui fabriqué avec des céréales complètes ou blutées.

Ces aliments sont destinés par la Nature aux granivores, c'est à dire aux oiseaux et aux poules. Pas aux êtres humains. Leur digestion est difficile et laisse des déchets acidifiants qui produisent, à la longue, une longue série de maladies. Supprimez-les et vous n'aurez plus jamais de rhume ! Alors, vous serez pleinement convaincus.

Maladies provoquées par le pain, et toutes les céréales

Le rhume,	La grippe,
La sinusite,	Le diabète,
Les maladies rhumatismales,	L'arthritisme,
La bronchite,	La pneumonie,
La colite,	L'asthme,
Les allergies,	Le sang épais,
Les allergies diverses	L'artériosclérose,
La paralysie (à cause des caillots),	L'infarctus,
Le diabète.	Les caillots,
La tendance au surmenage,	

ce qui encrasse le sang et produit les caillots,	
--	--

LES ALIMENTS NATURELS

On prendra les aliments naturels à l'état où la Nature nous les offre de ses mains généreuses. Jamais en compote, ni en conserve. Crus, si possible.

LES FRUITS

On peut manger les fruits en mélange avec du yaourt et des fruits secs doux trempés la veille.

Il ne faut pas mélanger les fruits et les farineux, comme les pommes de terre, le pain.

Quant aux bananes, nous défendons leurs consommations fraîches, car elles contiennent un poison qui affecte les reins et la vessie. Elles contiennent de l'amidon indigeste, ce qui provoque des ballonnements et des selles volumineuses. Les indigènes en Afrique les mangent cuites et les appellent les plantains. Ils en font aussi des galettes.

Les grands primates (gorilles, orangs outans, chimpanzés) n'en mangent pas ou presque pas, contrairement aux autres singes plus bas dans l'échelle et dont il existe une centaine de variétés. Les différences entre les grands primates et les autres singes sont certes assez grandes pour que ces espèces ne s'accouplent pas. Par contre, toutes les races de chiens s'accouplent, dans la mesure du possible.

L'homme est un grand primate et s'apparente donc aux gorilles. Quand les gorilles ravagent une plantation de bananes, ils n'en mangent que les pousses vertes. On a conseillé en outre aux obèses de faire une cure de bananes, ce qui prouve qu'elles ne sont pas digérées.

Les étudiants savent qu'en grattant le dos de la pelure de la banane, ils peuvent préparer une substance qu'ils sèchent et fument comme une drogue.

Le docteur Valnet conseille de peler deux fois la banane. Je préfère qu'on les fasse sécher ou cuire sur un feu très doux, sans eau, tout en remuant fréquemment. Elles sont ainsi plus douces qu'une confiture, et sûrement plus saines. On peut leur ajouter de la crème fraîche, stérilisée.

LES CRUDITÉS

On peut manger les crudités, crues, telle quelles, ou préparer un saladier dans lequel on les coupera en petits morceaux et qu'on assaisonnera avec de l'huile vierge, du citron ou du yaourt.

Ceux qui n'ont pas de dents peuvent les passer dans une centrifugeuse pour le jus, mais devront récupérer la pulpe qu'ils rajouteront au jus. Un mixer peut aussi être utile. On peut aussi hacher les crudités dans un hachoir électrique. Éviter les aliments forts : oignon, ail, raifort, etc.

Dans ce bol de crudités on peut mettre les assaisonnements suivants (voir chapitre suivant)

ASSAISONNEMENTS PERMIS

Aucun animal n'assaisonne les aliments naturels. On peut toutefois assaisonner avec de l'oignon, de l'huile, des olives noires.

Quoique les assaisonnements soient des produits naturels, ils n'ont pas néanmoins un goût agréable quand on les mange tout seuls. Ils sont trop forts ou âcres ou insipides ou piquants. Je fais toutefois des concessions pour les assaisonnements doux comme : la ciboulette, le persil, l'oignon coupé et laissé à l'air 24 heures ou haché électriquement.

On pourra aussi utiliser l'huile vierge d'olive ou de noix ou autre. Le jaune d'œuf, les olives noires et la mayonnaise sont acceptables. La crème fraîche peut être mise sur les dattes et le bol de crudités. La crème liquide peut être consommée sur les pommes de terre et sur les légumes cuits.

Assaisonnements permis

Citron	Mayonnaise
Olives noires	Yaourt
Oignon haché	Crème fraîche ou Crème liquide
Persil	Huile vierge
Ail haché	

LES LÉGUMES

Tous les légumes qu'on ne peut pas manger crus, en bonne quantité, seront cuits légèrement.

On évitera les épinards à cause de l'acide oxalique en excès. Pareil pour la rhubarbe et l'oseille à cause de leur acidité. Les petits pois tendres et verts sont bons, mais pas les secs. On se limitera à une seule tomate par jour, à cause de l'acide oxalique encore.

LA CUISSON

La cuisson n'est pas naturelle, car la Nature n'a pas créé de réchauds ni de cuisinières ! Aucun animal ne cuit ses aliments. Toutefois, le retour à une alimentation totalement crue présente de grandes difficultés pour nos organes atrophiés et nous sommes obligés de faire plusieurs concessions dans ce domaine.

La cuisson doit toujours être faite à l'eau, sinon au four, jamais à l'huile ni au beurre. Les corps gras se transforment en poison quand ils sont cuits. Ils sont désintégrés et dégradés, libérant des acides gras dangereux, comme c'est le cas des aliments frits. En plus, ces graisses enrobent si bien les aliments que ces derniers ne peuvent plus être touchés par les sucs digestifs. Voilà ce qui explique l'indigestion provoquée par les fritures. Les fritures sont très nocives pour le foie.

Par contre, on peut mettre de l'huile ou du beurre après la cuisson ou sur les crudités. De préférence, de l'huile vierge.

Comme la cuisson détruit la plus grande partie des vitamines et qu'elle transforme les sels minéraux et les oligo-éléments en matières inertes, il faut donc cuire le moins possible. Les légumes cuits doivent être fermes, pas mous, ni en purée. Pour un kilo de légumes, quinze minutes de demi-cuisson suffiront, dans trois verres d'eau. L'eau de cuisson peut être bue au début du repas.

LA CASSEROLE

Les casseroles à pression ne sont pas valables, à cause de la destruction massive des vitamines. L'aluminium est nocif, car il laisse des sels d'aluminium sur les parois du récipient.

On pourra utiliser une casserole en fonte, non émaillée, ou une casserole en terre, ou fabriquée avec d'autres produits qui ne dégagent pas de substances chimiques. Les casseroles en verre spécial sont peut-être valables. Attention à l'émail qui s'écaille et qui libère des sels de plomb nocifs, qui avaient servi à le coller.

LA CUISSON

On veillera à placer les légumes les plus coriaces au fond et les plus tendres dessus.

Couper les légumes et les pommes de terre en tranches fines, mais larges. Pour faire une soupe, permise rarement l'hiver, on coupera les légumes en dés et l'on cuira 20 minutes.

La cuisson à la vapeur prend trop de temps et le jus des légumes est perdu dans l'eau de cuisson qu'on jette par la suite.

HORAIRE DES REPAS

On mangera quand on a faim. Il faut donc attendre que la faim, la vraie faim, pas la fausse faim, se manifeste. Attendre une heure de plus pour qu'elle soit aiguisée. Les horaires ne sont pas indispensables.

Toutefois, si on tient à suivre des horaires pour que la famille soit réunie, et que la faim se déclare avant l'heure, on prendra alors quelques crudités, mais pas d'aliments concentrés qui coupent l'appétit.

POIDS DES REPAS

Les obèses, les femmes, les vieux et les grands malades se contenteront d'environ 1 à 2 kilos par jour. Les jeunes, les travailleurs de force et les gens sains peuvent aller jusqu'à consommer 3/4 kilos par jour.

Le nombre des repas peut varier entre 2 gros repas et 6 mini-repas par jour. Les petits repas sont préférables au gros repas, car dans la nature les carnivores prennent de gros repas, alors que les oiseaux et les gorilles grignotent toute la journée, sauf durant la sieste. Le lion attend souvent 2/3 jours avant d'avoir faim et mange des repas plantureux. Les chiens se contentent d'un seul repas par jour.

Les horaires de travail semblent poser un obstacle au respect des règles de notre nature, mais on peut toujours se débrouiller pour croquer une pomme ou manger quelques dattes au bureau, pendant que les autres fument et boivent leur néfaste café.

LES AUTRES FACTEURS

Le bon régime n'est pas le seul facteur de santé, quoiqu'il soit le plus important. Les soucis, le chagrin, les contrariétés, la peur, l'angoisse, la haine, la rancune, la jalousie, l'inquiétude, la hâte, la précipitation, peuvent affecter la santé et la détruire.

Le surmenage, le manque de sommeil, les veillées, les surexcitations trop fréquentes, les abus sexuels, peuvent aussi freiner tout progrès vers une

santé radieuse. Il faut 8/10 heures de sommeil la nuit, selon les individus. La sieste est excellente, quand cela est possible.

LE SPORT

La pratique du sport pour avoir une bonne santé est souvent illusoire. On s'imagine à tort que l'effort physique aide l'élimination. C'est le contraire qui se produit.

En effet, les énergies sont dirigées vers les muscles durant l'effort physique et l'élimination se ralentit faute de recevoir l'influx nécessaire à son accomplissement. Les organes d'élimination et les cellules ont besoin d'énergie nerveuse pour fonctionner, autant que les muscles. Or le corps n'a pas un stock d'énergie inépuisable. Il ne peut pas en dépenser dans toutes les directions à la fois.

C'est pourquoi on ne peut pas se concentrer mentalement durant une course à pied sur autre chose que sur la course elle-même. On ne peut pas bien travailler non plus quand l'estomac est plein. Le travail digestif nécessite autant d'énergie que deux heures de dur labeur.

Voilà ce qui explique la mort des nageurs qui entrent dans l'eau l'estomac plein. Leur digestion s'arrête, car le sang est dévié vers les muscles et vers la peau pour résister au froid de l'eau. L'épuisement est fatal.

LE JEÛNE HEBDOMADAIRE

Quand on a une contrariété, de graves soucis, un grand chagrin, quand on est obligé de se précipiter, de courir, quand on a une obsession, alors il faut sauter le repas, car l'estomac ne peut rien digérer durant ces périodes difficiles de la vie. Les glandes digestives sont paralysées et ne sécrètent plus rien. Tout ce qu'on mangera durant ces périodes ne profitera pas au corps, mais au contraire ne sera pas digéré. En effet, ce qui n'est pas digéré fermente ou se putréfie à cause de la chaleur et de l'humidité ambiante.

De toute façon, comme la plupart des personnes font des écarts alimentaires, elles devront jeûner un jour par semaine.

Le jeûne hebdomadaire permet de retrouver la tranquillité d'esprit et la pondération. Les pires difficultés de la vie sont atténuées quand l'estomac est vide. Le calme revient, la paix s'installe, le découragement disparaît, l'enthousiasme renaît, l'espoir recommence. Toutes les misères paraîtront alors moins graves qu'elles n'avaient semblé au début.

Enfin, si on est obligé de conduire sa voiture durant de longues heures, on a avantage à ne pas manger ni avant, ni durant le voyage. Une pomme ou deux suffiront de temps à autre. Un gros repas dévierait les énergies vers l'estomac pour la digestion, ce qui priverait le système nerveux et les réflexes de l'énergie nécessaire pour éviter les accidents.

Ceux qui ne font pas de grands écarts de régime n'ont pas besoin de ce jeûne hebdomadaire

LES AUTRES FACTEURS DE MALADIE

Les autres facteurs de maladie

Les soucis	L'inquiétude
Les contrariétés	L'angoisse
La rancune	La précipitation
Le surmenage	Le manque de sommeil
L'angoisse	Le ressentiment
Les surexcitations trop fréquentes	Le chagrin
La peur	La haine
La jalousie	Les veillées
Les abus sexuels	L'abus de soleil
L'excès de vent	La tourmente

LE SOMMEIL ET LE REPOS

Le sommeil est un facteur important de la santé. Rien n'est aussi destructeur de la santé que le manque de sommeil et le surmenage.

Les maigres doivent dormir ou s'étendre au moins 9 heures par jour. Sinon, ils ne doivent pas s'attendre à gagner du poids, quel que soit leur régime.

Une dame espagnole ne pesait que 44 kilos. Et pourtant elle mangeait 3 kilos de nourriture hygiéniste par jour, c'est à dire surtout des fruits et des légumes crus et cuits. Elle ne souffre pourtant d'aucune maladie et sa digestion est bonne. Elle n'avait pas, non plus, pris des médicaments en masse, ce qui eût pu expliquer un manque d'assimilation. Il me fut donc impossible de trouver la cause de sa maigreur. Elle vint jeûner dans le but d'améliorer l'assimilation. Elle put prendre 2 kilos. Tant d'autres cas semblables s'étaient présentés au cours des années passées, sans que je pusse trouver la cause. Il faut être un Maigret ou un Sherlock Holmes pour arriver à débusquer la cause cachée et questionner le sujet de long en large, sans rien oublier de ses habitudes de vie. Bref, ce problème arriva un jour à son terme quand cette dame vint passer chez moi, à deux reprises, une semaine. Sans aucun changement de régime, mais avec beaucoup de sommeil, elle reprit allègrement 2 kilos à chaque fois. Évidemment qu'elle les perdit rapidement aussitôt rentrée chez elle. Il semble que les Espagnols ne dorment pas avant minuit. C'est bien agréable, mais pas pour la santé. La nuit est faite pour dormir, même pour les Espagnols. On ne peut pas violer les lois de la Nature impunément. La fatigue du matin ne peut être abolie que par la suppression de la cause. Il n'existe pas de remède, même naturel. La suppression de la cause suffit par elle-même. Donc, ni café, ni thé, ni tabac, ni aucun stimulant.

Le baume de la Nature, c'est le repos, repos du corps et de l'esprit, repos des organes surmenés, repos des sens.

5 - CONCLUSION

Chacun a le libre choix d'orienter sa vie comme il l'entend. Les uns ne penseront qu'au plaisir immédiat, tandis que les autres sont plus prévoyants et chercheront à éviter tout ce qui nuit à leur santé. Je ne peux pas influencer votre libre arbitre. Si la souffrance et les ennuis de santé, que le mauvais chemin entraîne fatalement, ne vous font pas changer de chemin, personne ne le pourra.

Bref, on ne peut pas avoir la santé et faire ce qui donne la maladie. C'est impossible et chimérique. Il est illusoire de penser qu'on peut avoir la santé par les opérations ou par les médicaments.

La santé ne peut être garantie que par des habitudes saines

QUELQUES CITATIONS D'ECRIVAINS CELEBRES

C'est la nature qui guérit les maladies. Elle trouve elle-même les voies convenables, sans avoir besoin d'être dirigée par notre intelligence.- HIPPOCRATE.

C'est réellement la pire des insanités imaginables de prétendre contribuer à la perpétuation de la santé en faisant de l'organisme, par des inoculations subintrantes, un réceptacle de miasmes innombrables.- Dr. Jacques KALMAR.

C'est ce qui arrive de presque toutes les maladies qu'on se flatte d'avoir guéries. On les répercute seulement, comme on dit en médecine, et on leur en substitue d'autres. SAINTEBEUVE (Lundis, I, p. 19).

6 - ANNEXES

CLASSIFICATION DES ALIMENTS

Les aliments sont classés en diverses catégories

- les protéines (aliments azotés ou protides). Ces aliments contiennent de 10% à 50% de matières azotées. Les fruits n'en contiennent que 0,5% environ et les légumes 1 % environ.
- les. farineux.
- les corps gras.

LES ALIMENTS ACIDES & LES ALIMENTS ACIDIFIANTS

Les aliments acides ne sont pas forcément acidifiants !

Quand on parvient à les digérer, on neutralise les acides qui s'y trouvent et l'on profite des sels alcalins qu'ils contiennent.

Par exemple, on mange une orange ou deux. L'acide citrique qui s'y trouve doit être neutralisé à l'aide des sels alcalins que le corps possède en réserve. Donc, dans un premier temps, cette neutralisation appauvrit le corps en sels alcalins. Dans un deuxième temps, on digère et on assimile les sels alcalins contenus dans l'orange, ce qui comble doublement les pertes.

Par contre, si l'on ne digère pas l'orange, son acidité libre demeure, empoisonne le corps et l'on ne profite pas des sels alcalins restés tels quels dans le fruit.

Certains malades ne peuvent pas digérer les fruits acides, mais aussi quand on en abuse, même si l'on jouit d'une bonne santé.

Aliments neutres

Les bananes	Les pastèques
Les melons	Les avocats

Quant aux aliments acidifiants, ils ont un goût neutre en général et ne contiennent pas d'acides libres. Ce sont les sous-produits de leur digestion qui sont acidifiants.

Les protéines

Viande	Poisson
Légumineuses	(pois chiches, lentilles,
fèves sèches, haricots secs,	pois secs)
tufs	Fromages
Noix diverses	(noisettes, cajous, arachides,
pecans, pistaches, amandes,	pépins divers)
Champignons	Pain complet
Riz complet	

Les farineux

Pain blanc et	Pain complet
Céréales (riz, avoine, millet, etc.)	Pommes de terre
Topinambours	Rutabaga

Les corps gras

Le beurre	L'avocat
Les graisses	L'huile

Aliments acides

Orange	Pamplemousse
Fraise	Kiwi
Pomme	Poire
Raisin	Mangue
Pêche	Abricot,
etc.	

ALIMENTS ACIDIFIANTS

Viande	Poisson
Poulet	Fruits de mer
Champignons	Pain blanc et
Pain complet	Toutes les céréales
Les neufs	Les fromages,
etc.	